



วารสารคณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่ 27 เล่มที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2567

เจ้าของ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณาธิการ

อ.ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผศ.ดร.นฤตตม์ สหนาวิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ.ดร.ลักษมี นิมวงษ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สาส์ สุภาภรณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รศ.ดร.อารุณ เกตุสาคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รศ.ดร.อภิสิทธิ์ เทียนทอง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รศ.ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์ มหาวิทยาลัยรังสิต

รศ.ดร.ราตรี เรืองไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รศ.ดร.อมรพันธ์ อัจจิมาพร มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร.นิลมณี ศรีบุญ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผศ.ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.พราหม อินพรม มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร.เกษม ชูรัตน์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผศ.ดร.วิพงษ์ชัย ร่องขันแก้ว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผศ.ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผศ.ดร.อิสรี จิรจรียาเวช มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่บทความวิชาการและงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพใน สาขาวิชาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สุขศึกษา นันทนาการ และสาขารณสุขศาสตร์ในระดับชาติ

กองจัดการ

นายวงศ์ สุพร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นางสาวกนิษฐา หอมจันทร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นางสาวพรพรรณ บุญคอบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นางสาวพรเพ็ญ ทองสะอาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายชิตพันธ์ุ เสี่ยงมงาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กำหนดเผยแพร่

วารสารออกปีละ 2 เล่ม

เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

พิมพ์ที่

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

63 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลองครักษ์ อำเภองครักษ์

จังหวัดนครนายก 26120

วารสารคณะพลศึกษา

จริยธรรมในการตีพิมพ์ (Publication Ethics)

1. บรรณาธิการ (Editor) ของวารสารคณะพลศึกษา มีหน้าที่และจรรยาบรรณ ดังต่อไปนี้ คือ พิจารณาคุณภาพของบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ไม่ตีพิมพ์บทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ที่เคยตีพิมพ์เผยแพร่มาแล้ว แต่งตั้งกรรมการประเมินบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ จากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ตามสาขาวิชา ไม่เปิดเผยรายชื่อผู้เขียนและชื่อหน่วยงานต่อผู้ประเมินบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ไม่นำข้อมูลจากบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ที่อยู่ระหว่างการตีพิมพ์หรือที่อยู่ระหว่างการพิจารณาการตีพิมพ์ไปใช้ก่อนได้รับอนุญาต รวมทั้งกำหนดบทลงโทษผู้ที่ทำผิดจรรยาบรรณผู้เขียน

2. ผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer reviewer) ของวารสารคณะพลศึกษา มีหน้าที่และจรรยาบรรณดังต่อไปนี้ คือ พิจารณาคุณภาพของบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ตามความรู้และประสบการณ์ตามสาขาวิชาของผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ อย่างเที่ยงธรรม ปราศจากอคติ และอธิบายด้วยเหตุผลได้อย่างชัดเจน ตามหลักเกณฑ์และมาตรฐานของวารสารคณะพลศึกษารักษาความลับและปกป้องสิทธิประโยชน์ของผู้เขียน ประเมินบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ตามเวลาที่กำหนด ไม่นำแนวคิดของบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ไปใช้ประโยชน์โดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้เขียนและวารสารคณะพลศึกษา

3. ผู้เขียน (Author) มีหน้าที่และจรรยาบรรณ ดังต่อไปนี้ คือ มีการเขียนบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ให้ถูกต้องตามรูปแบบของวารสารคณะพลศึกษา ไม่คัดลอกผลงานผู้อื่น มีการอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูล มีการระบุลำดับชื่อของผู้เขียนตามที่ตกลงกันไว้ มีกิตติกรรมประกาศเพื่อแสดงความขอบคุณต่อบุคคลหรือแหล่งทุนที่สนับสนุน โดยบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ที่ส่งตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษานี้ ต้องไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ที่ใดมาก่อน หรือไม่อยู่ในระหว่างกระบวนการเพื่อพิจารณาการตีพิมพ์ในวารสารอื่น ๆ นอกจากนี้บทความวิจัยที่ส่งมาเพื่อพิจารณาตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษานี้ ต้องผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์หรือสัตว์ทดลอง

4. บทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษา จะได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer reviewer) จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญตามสาขาที่ทำการประเมิน ที่เป็นแบบอำพรางสองฝ่าย (Double blind) โดยผู้เขียนจะได้รับการพิจารณาให้ลงตีพิมพ์ได้เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยผู้เขียนจะต้องผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน ทั้งนี้เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เขียนสรุปรายละเอียดการแก้ไขบทความวิจัยหรือบทความวิชาการตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิตามตารางที่กำหนดให้แล้ว ผลการพิจารณาจากกองบรรณาธิการถือเป็นที่สุด

5. กรณีที่ผู้เขียนไม่ปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณของผู้เขียน วารสารคณะพลศึกษา จะดำเนินการเพิกถอน (Retracted) บทความวิจัยหรือบทความวิชาการดังกล่าวออกจากวารสารคณะพลศึกษา และทางวารสารคณะพลศึกษา จะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนดังกล่าวเป็นระยะเวลา 5 ปี

6. กรณีที่ผู้เขียนมีความประสงค์จะขอถอน (Withdraw) บทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่ผ่านกระบวนการ หรืออยู่ในระหว่างขั้นตอนการตีพิมพ์ในวารสารคณะพลศึกษา ให้ผู้เขียนทำบันทึกมายังกองบรรณาธิการก่อนการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษา ไม่เช่นนั้นทางวารสารคณะพลศึกษา จะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนเป็นระยะเวลา 3 ปี

บรรณาธิการแถลง

วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีที่ 27 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2567 เป็นวารสารที่อยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่บทความวิจัยที่ครอบคลุมศาสตร์ด้านพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ การจัดการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาธารณสุขศาสตร์ ในฉบับนี้มีบทความวิจัยทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และนันทนาการ ที่น่าสนใจหลายเรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บทความวิจัย เรื่อง “เจ็ดเกีบ : การพัฒนาการละเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน” ซึ่งเป็นงานวิจัยในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development: R&D) ที่นำเอาการละเล่นพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือมาพัฒนาเป็นกีฬานันทนาการสำหรับเยาวชนเพื่อส่งเสริมคุณค่า นันทนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่กับประเทศไทยอีกด้วย

ในฉบับนี้กองบรรณาธิการวารสารคณะพลศึกษาต้องขออภัยสำหรับการดำเนินการที่ล่าช้าของบางบทความวิจัยที่ส่งเข้ามา เนื่องด้วยข้อจำกัดบางประการของกองบรรณาธิการ ทั้งนี้กองบรรณาธิการมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาปรับปรุงการดำเนินการของวารสารให้ดียิ่งขึ้น โดยอยู่บนจุดยืนที่ต้องการให้วารสารคณะพลศึกษาเป็นแหล่งบริการด้านวิชาการสำหรับนิสิตนักศึกษา นักวิชาการ และผู้ที่สนใจโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้นเพื่อประโยชน์ต่อแวดวงวิชาการและประเทศชาติ สุดท้ายนี้ทางกองบรรณาธิการคณะพลศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความวิจัยทุกเรื่องจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านทุกท่าน

อ.ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
บรรณาธิการ วารสารคณะพลศึกษา

สารบัญ

บทความวิจัย

- A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE AND ACTIVE STATIC STRETCHING ON MUSCLE PAIN AND STRESS IN THE STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS 1
Papidchaya Klangnok Pradchayakorn Arayasompho Aphinat Ninsri
- ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 11
EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION
เด่น ครองคัมภีร์ กุสุมา บัวใหญ่ ธนกร ปัญญาวงศ์
Den Crongcumpee Kusuma Buayai Thanakon Panyawong
- ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต 28
EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE
ปองภพ สิงห์คา สาลี สุภาภรณ์
Pongpop Singkha Salee Supaporn
- การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย 42
EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN
วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ สาทิน ประจันบาน
Wachiraporn Ngampradit Sathin Prachanban
- การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ 54
THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING
นันทวัน ทองพิทักษ์ โชคชัย ไตรยสุทธิ์
Nantawan Tongpitak Chokchai Traiyasut

สารบัญ (ต่อ)

บทความวิจัย

- พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร **67**
THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT
BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON
พลอยวรรณ คุ่มภักย์ Sununta Srisiri Sununta Manusmongkol
- เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน **79**
JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED
TO YOUTH LEISURE SPORTS
เตชภณ ทองเต็ม เมธาวุฒิ พงษ์ธนู จีรนนท์ แก้วมา
Tachapon Tongterm Metawut Phongthanu Jeeranan Kaewma
- ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา **97**
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19
MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE
IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS
การุณย์ ถนอมพิชัย สุนทรตรี นิ่มเนติพันธ์
Karoon Thanomphichai Sumanontri Nimnatipun
- ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการ **107**
ในวารสารคณะพลศึกษา

**A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE
AND ACTIVE STATIC STRETCHING ON MUSCLE PAIN AND STRESS
IN THE STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS**

Papidchaya Klangnok^{*} Pradchayakorn Arayasompho Aphinat Ninsri

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

*Corresponding author

E-mail address: papidchaya0529@gmail.com

Received: December 1, 2023

Revised: June 4, 2024

Accepted: June 20, 2024

Abstract

This study aims to comparison of Swedish massage and active static stretching on muscle pain and stress among the Swedish massage groups, together with great stretching with the group receiving only Swedish massage and the group who received outstanding Static stretching only before and after the experiment.

Methods: 30 volunteers with neck, shoulder, and lower back pain were placed into three randomized trial groups of 10 each. The first group of volunteers was provided rehabilitation using a Swedish massage program. combined with static stretching, the second group was provided rehabilitation with the Swedish massage program only and the third group was provided rehabilitation with the Static stretching program alone. The pain level was assessed with the visual analog scale; VAS and the stress level was assessed with the Suanprung Stress Test - 20 (SPST-20).

Results: In terms of pain, it was found that the pain level between experimental group 1, experimental group 2, and experimental group 3. After the experiment, there was no statistically significant difference at the .05 level. and stress found between experimental group 1, experimental group 2, and experimental group 3. After the experiment, there was no statistically significant difference at the .05 level. This study found that all 3 methods can reduce pain immediately after rehabilitation.

Keywords: Swedish Massage, Static Stretching, Muscle Pain, Stress

บทความวิจัย

A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE AND ACTIVE STATIC STRETCHING ON MUSCLE PAIN AND STRESS IN THE STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS

Introduction

Neck and shoulder pain are common in people of all ages and genders. It was found that there was a prevalence of 30-35% and about 2-11% had symptoms so severe that they had to stop working, or stop doing that activity (Phithaksilp, 2016). From a survey of myalgia data using VAS assessment among students at Thailand National Sports University, Faculty of Sports and Health Science, Academic Year 2021, it was found that of 60 students 45% of them had muscle pain in the neck 30% had muscle pain in the shoulder area 20% had muscle pain in the lower back and 5% had pain in other areas. The students also had stress from studying. It was found that the current online method of learning where students have to sit and study for more than 4-8 hours a day, results in pain in the muscles around the neck, shoulders, and back. Among people who work repetitively or sit in the same position for a long time, especially those who use computers, phones or tablets in classes or working often have health problems related to disorders of the skeletal system and muscles. (Musculoskeletal disorders: MSDs) (Rittideah, 2018). From past studies, it was found that methods for preventing and treating muscle aches and pains from the practice of repetitive activities, include stretching, self-exercise, universal massage and anti-inflammatory drugs. (nonsteroidal; NSAIDs), ultrasound, heat, and cold (Arayasompho, 2019).

Massage is another method that can be used to treat muscle pain. There are many types of massage such as Thai massage, Swedish massage, sports massage, and body massage, each of which has different techniques, including stroking, pressing, shaking, rolling, and squeezing. (Sritoomma et al., 2014). Receiving massage helps to increase blood circulation, reduce muscle tension, reduce pain, and help the body relax. (Tantilipikorn, 2020). In Swedish massage the palms of both hands are placed against the skin in the area to be massaged. As a result, pain or muscle injury is reduced, blood flow is increased, the angle of movement, is increased and it can help relieve stress. In addition to the message stretching can be used to treat muscle pain. (Yaruang, 2016; Tantilipikorn, 2020).

Stretching is one of the most effective ways to increase the ability of muscles and joints to perform their full range of motion. (Boonsom, 2017) Stretching is one way to warm up and cool down. Stretching can be used for reducing muscle spasms and increasing blood circulation, resulting in a pain-relieving effect. Ylinen et al. (2009) stated that stretching can increase flexibility. Stretching results in the following physiological changes: Muscles become very flexible and able to contract efficiently and relax quickly. The efficiency of transporting oxygen to muscles and other organs increases, nerve signaling and metabolic processes in muscles increases, blood flow in the muscles increases. The strength, power and speed of the muscles increases while moving. The chance of injury and overuse of the muscles is reduced. Muscle flexibility is increased as well as the ability to tense and stretch. It reduces the risk of muscle injury in tendons and joints.

Therefore, Swedish massage and persistent stretching are options to treat muscle pain in the neck, shoulders and lower back. Swedish massage can reduce muscle pain and help relieve stress. Muscle stretching can reduce pain, reduce muscle tension, and can help relieve stress. Past studies have not found a definite answer about massage combined with stretching. The authors were interested in comparing the effects of Swedish massage combined with persistent stretching on the neck, shoulder, lower back pain and stress in the students of Thailand National Sports University Sisaket Campus. By comparing a 20 minute, 3 days per week program of Swedish massage with static stretching program it was Swedish massage and a program of only static stretching,

of only investigated which method helped to reduce pain in the neck, shoulders and lower back for those who had pain from sitting at work or studying online during the COVID-19 virus epidemic do so they could do their daily activities more effectively.

Objective

1. To study the effects of Swedish massage combined with static stretching, the Swedish massage method alone. and how static stretching alone has an effect on pain and stress within the group before and after the experiment.

2. To compare the effects of pain. and stress between the groups receiving Swedish massages combined with static stretching with the group receiving only Swedish massages and the group that received only static stretching before and after the experiment.

Methodology

This study was approved in advance by Thailand National Sports University Ethics Committee for research involving human subjects, Approval number SCI 032/2565. The sample size was determined using data from a research study entitled, Comparison of therapeutic effects between physical program with Ketoprofen gel and Diclofenac gel with low back pain syndrome on acute herniated nucleus pulposus patients: a randomized controlled trial. (Longlalerng, 2019). This study taken to calculate the effect size equal to 0.8, the level of confident 0.05

Population and Sample

Thirty male students in the Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University Sisaket Campus, aged between 18-25 years, were randomized into three groups by simple random sampling. The groups include the Swedish massage and Active Static Stretching therapy group (10 persons), Swedish massage therapy group (10 persons) and the static stretching therapy group (10 persons). In this research, data were collected at the laboratory of Thailand National Sports University Sisaket Campus. The sampling was applied using value of pain value (VAS) and Suanprung Stress Test -20 (SPST-20). In addition, samples were randomly entered into the research by sampling with the following criteria for selection of research participants: volunteers voluntarily participated in the experiment by signing the consent form to participate in the research project. Volunteers should experience neck, shoulder, and lower back pain. The pain was measured using visual analog scales: where VAS at a level of 4-6 is considered moderate pain. They should have no underlying disease or chronic skin disease, inflammation, or osteoporosis which can pose an obstacle to the Swedish massage and stretching program. Volunteers must have been vaccinated against the COVID-19 virus for at least 2 doses and were not infected with COVID-19 prior to inclusion for at least 2 weeks before the experiment.

Procedure and protocol

The Swedish massage with Active Static Stretching therapy group will perform 6 massage techniques for a total of 30 minutes (15 minutes of massage and 15 minutes of stretching). The Swedish massage only therapy group will perform the for massage 30 minutes. The Active Static Stretching only therapy group will perform the

บทความวิจัย

A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE AND ACTIVE STATIC STRETCHING ON MUSCLE PAIN AND STRESS IN THE STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS

stretching 30 minutes for 3 times a week, every other day. The pain level and the stress of the samples will be tested before the experiment and again after 6 weeks of the experiment. Results are displayed in the form of mean and standard deviation, and statistics are tested at the significance level of 0.05 using statistical tests. Nonparametric statistics will be also be affected by analyzing differences between groups as well using Kruskal-Wallis test and Mann-Whitney U tests. For differences within groups, Friedman test and Wilcoxon's signed ranks tests were used. Sample were analyzed by SPSS Version 19 program with statistical significance set at $p < 0.05$.

TABLE 1. Physical characteristics of participants who performed Swedish massage and Active Static Stretching therapy group (Group 1), Swedish massage therapy group (Group 2) and Static Stretching therapy group (Group 3).

Sample	Age (yr)		Weight (kg)		Height (cm)	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
Group 1 (n=10)	21.36	1.60	69.48	9.21	172.36	5.75
Group 2 (n=10)	21.64	1.75	68.28	9.49	173.80	5.70
Group 3 (n=10)	21.42	1.72	68.31	9.32	172.44	5.72

Note: Group 1: Swedish massage and Active Static Stretching therapy group; Group 2: Swedish massage therapy group; Group 3: Stretching therapy group.

TABLE 2. Comparison of averages and standard deviation of muscle pain within experimental Group 1, Group 2 and Group 3.

VAS (Pain) Group 1				
Sample	\bar{x}	S.D.	Z	P
Pre-test	4.80	1.251	-2.816*	.005
Post-test	0.40	0.516		
Pain Group 2				
Sample	\bar{x}	S.D.	Z	P
Pre-test	4.70	1.229	-2.825*	.005
Post-test	0.60	0.516		

Pain Group 3				
Sample	\bar{x}	S.D.	Z	P
Pre-test	4.90	1.286	-2.820*	.005
Post-test	0.50	0.527		

Note: *Significant difference at p-value < 0.05

TABLE 3. comparison of the average and the standard deviation of VAS after the experiment between Group 1, Group 2, and Group 3

Pain (VAS)				
Sample	\bar{x}	S.D.	F	P
Group 1	0.40	0.516	0.370	0.694
Group 2	0.60	0.516		
Group 3	0.50	0.527		

TABLE 4. Comparison of averages and standard deviation of Stress Within experimental Group 1, Group 2 and Group 3.

Stress group 1				
Sample	\bar{x}	S.D.	Z	P
Pre-test	23.5	0.534	-3.051*	.002
Post-test	0.60	0.516		
Stress group 2				
Sample	\bar{x}	S.D.	Z	P
Pre-test	23.6	0.524	-2.972*	.003
Post-test	0.40	0.516		
Stress group 3				
Sample	\bar{x}	S.D.	Z	P
Pre-test	23.4	0.512	-3.051*	.002
Post-test	0.50	0.527		

Note: *Significant difference at p-value < 0.05

บทความวิจัย

A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE AND ACTIVE STATIC STRETCHING ON MUSCLE PAIN AND STRESS IN THE STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS

TABLE 5. Comparison of the average and the standard deviation of Stress after the experiment between Group 1, Group 2, and Group 3.

Sample	Stress (SPST-20)			F	P
	\bar{x}	S.D.			
Group1	0.60	0.516		0.370	0.694
Group2	0.40	0.516			
Group3	0.50	0.527			

Result

All three rehabilitation methods can effectively reduce pain and stress immediately after treatment.

Discussions

All three rehabilitation methods can effectively reduce pain immediately after treatment., there was no statistically significant difference at the .05 level. The 1st experimental group had a tendency to reduce pain more because Swedish massage combined with residual stretching has an effect on the musculoskeletal system which is comprised of muscles, tendons, fascia, sensory and motor nerves, and may include sensory nerve endings. The proper contraction of the muscles is beneficial to the body. Massaging hard and for more than half an hour will cause the muscles to relax and tighten, so it is suitable for muscle recovery. It also increases blood and lymph circulation, resulting in better waste excretion (Jun-Ho, H., Min-Jeong, K., Hyuk-Jin, Y., Yu-Jin, L., Yun-Hee, S. 2020). In addition, massage has a stimulating effect on blood and lymph circulation causing changes in blood pressure and lymphatic vessels. Rubbing massage, affects the blood and lymph circulation at the level of the skin and soft tissues under the skin. Massaging pressure or rubbing on the skin has the effect of improving the blood supply to the skin and giving it a pale pink color. In Caucasians, we call this condition hyperemia. This is because the skin tissue secretes histamine, which stimulates the blood capillaries in the skin to expand. Deep-pressure massage has the same effect at a deeper level. In addition, increased blood flow may be a result of stimulation of the sympathetic nervous system. Better excretion of substances or residual wastes Reduces inflammation or swelling and can reduce pain. This is because the blood contains fibrin and platelets, which help in the repair of injured tissues. When massage affects the circulatory system and lymphatic systems, it stimulates the healing process of injured or inflamed tissues. The effects of deep massage on the circulatory system may persist for up to 45 minutes (Kaye et al. 2008). When massage is used in conjunction with the patient's residual stretching or the test subject stretches by himself, the exertion and feeling of tightness from stretching will be moderate. The stretcher will feel the appropriate force by himself, which makes the muscles not sore too much Stretching is another way to move lactic acid out of the muscles to reduce muscle pain and also results in the body returning to normal faster (Krabuanrat, 2009). In addition, good stretching allows the stretched ligaments and muscle fibers to be longer and wider than normal, thus helping to prevent the tearing of the muscle fibers. This will help reduce injury. Usually, we will stretch the muscles in the warm-up and cool down. Stretching can be done in many ways depending on objective, ability, and training conditions. (Boonsom, 2017) In addition, stretching affects physiological changes,

including Increases in muscle temperature and core temperature of the body, and increases metabolism. Enhances Cardiovascular Function and Improves Physical Performance (Bishop, 2003). It also has the effect of increasing oxygen delivery to muscles, vasodilation (Hellsten, Y., Nyberg, M., Jensen, L. G., & Mortensen, S. P. 2012), enzymatic reactions to energy production, and range of motion. (Tibodeau and Patton, 2020) Increases nerve conduction rate (Bishop, 2003). Increases the speed of contraction and relaxation of the muscles, which increases the temperature within the muscle fibers resulting in an increase in the metabolism within the muscle cells, increases the rate of blood flow, and reduces the viscosity of the muscles, causing The coordination of muscles and nerves between muscles and groups is smooth and correct (Pearson, 1992).

In terms of stress, All three rehabilitation methods can effectively reduce stress immediately after treatment, there was no statistically significant difference at the .05 level, Swedish massage has a significant impact on the nervous system, which encompasses the brain, spinal cord, nerves, and sensory receptors. It also influences the autonomic nervous system, which plays a crucial role in maintaining bodily balance. (Tiffany J. Field, et al.) Prolonged exposure to stress can significantly disrupt the digestive system and bowel movements, leading to a range of issues such as bloating, indigestion, constipation, and abdominal cramps caused by excessive contraction of the stomach muscles. Swedish massage, with its ability to induce relaxation through the autonomic nervous system, can effectively restore balance and promote normal bodily functions. Warming up sets the stage for mental focus and concentration by gradually increasing blood flow to the brain. This enhanced blood supply delivers more oxygen and nutrients to the brain cells, promoting alertness, cognitive function, and decision-making abilities. A well-designed warm-up can incorporate elements that mimic the actual competition environment, such as game sounds, simulated pressure situations, and even interactions with teammates or opponents. This exposure helps athletes mentally adapt to the competitive atmosphere and reduce anxiety or distractions during the actual event. Consistent with Duangduen Rittidech (2018), who stated that stress from prolonged work and mental health problems can be prevented by modifying work behaviors and postures, such as arranging work desks and adjusting sitting positions appropriately. This includes using chairs with backs and adjusting the height to match the desk, adjusting the computer screen height to eye level, adjusting the use of computer keyboards and mice, and maintaining proper posture, such as avoiding hunching over or crossing legs. Additionally, it is important to modify movement behaviors or work activities as appropriate, such as taking breaks from work at intervals to relax muscles and move the body to increase blood flow. Regular exercise or stretching is also recommended to improve muscle strength and flexibility.

Comparison of Pain and Stress Effects Between Groups Receiving Swedish Massage with Passive Stretching, Swedish Massage Only, and Passive Stretching Only After Exercise Found that, Group that uses Swedish massage methods combined with static stretching (Experimental Group 1) The group that used the Swedish massage method only. (Experimental Group 2) and the group that used only muscle stretching methods. (Experimental Group 3) After the experiment there was no statistically significant difference at the .05 level. The Experimental Group 1 had a greater tendency for pain to decrease due to Swedish massage combined with static stretching has an effect on The muscular system consists of muscles, ligaments, fascia, sensory and motor nerves, and may include sensory receptors at nerve endings. (Proprioceptors), Proper muscle contraction is beneficial to the body. By massaging vigorously and for more than half an hour, it will cause the muscles to relax and tense,

บทความวิจัย

A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE AND ACTIVE STATIC STRETCHING ON MUSCLE PAIN AND STRESS IN THE STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS

making it suitable for use in muscle rehabilitation. and relax the muscles It also increases blood and lymph circulation. Resulting in better waste excretion (Han et al. 2014). And when massage is used in conjunction with static muscle stretching, which the patient or the subject performs the stretching on his own. The exertion and feeling of tension from stretching will be appropriate. The stretcher will be able to feel the appropriate force by himself. This causes the muscles to not be too sore. And stretching is another way to move lactic acid out of the muscles. Reduces muscle pain It also results in the body returning to normal faster (Charoen Kwanrat, 2007, Wattana Chalayondecha, 2009). In terms of stress from the study it was found that Stress levels between Experimental Group 1 , Experimental Group 2 , and Experimental Group 3 After the experiment, there was no statistically significant difference at the .05 level, with Experimental Group 2 having a tendency for stress to decrease more. This may be because Group that uses Swedish massage methods combined with static stretching (Experimental Group 1) and the group that used only muscle stretching methods. (Experimental Group 3) had static muscle stretching, which is a rehabilitation therapy that the subjects had to perform on their own. This may be the reason. The group that only used the Swedish massage method had slightly greater reductions in stress levels. Because you don't have to exert effort. or try to recover on your own Stretching also caused subjects' heart rates to increase more than Swedish massage alone. This is consistent with Bunsom N., (2017), who said that stretching muscles It is one of the ways to warm up and cool down. This is a simple method that is commonly used to increase muscle flexibility and range of motion in joints. By stretching the muscles continuously. It is a method of stretching muscles that is easy to do. It will have a beneficial effect on reducing muscle spasms. increase blood circulation Makes it effective in reducing pain.

Recommendation

1. The design of rehabilitation programs should be increased to include more diversity.
2. Increase the range of pain assessments. To see better treatment results

Acknowledgments

This thesis was completed thanks to the support of Asst. Prof. Dr. Yada Thadanathaphak, the Main Advisor gives advice and recommends correcting various shortcomings as well.

Thank you to the Faculty of Sports and Health Sciences. the Thailand National Sports University Sisaket Campus for providing the location, tools, and equipment for this data collection. Finally, the researcher would like to thank the faculty members of the Department of Sports and Health Sciences. National Sports University Sisaket Campus, everyone who has given advice and assistance to the researchers. Throughout the period of doing thesis.

References

- Arayasompho, P. (2019). Comparison of Heat and Cold Therapy and Exercise Treatment on Exercised Induced DOMS: A Pilot Study. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 362, 33-332. doi:10.2991/acpes-19.2019.75.
- Bishop, D. (2003). Warm up II: performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Med*. 33, 483-498.
- Boonsinsuk, P. (2009). *Manual therapy*. National Library of Medicine.
- Boonsom, N. (2017). Development of Stretching Training Programs on Flexibility of Male Students in Sports Science Program, Silpakorn University. 11(2): 2185-2202.
- Hellsten, Y., Nyberg, M., Jensen, L. G., & Mortensen, S. P. (2012). Vasodilator interactions in skeletal muscle blood flow regulation. *J Physiol*. 590.24 pp 6297-6305.
- Jun-Ho, H., Min-Jeong, K., Hyuk-Jin, Y., Yu-Jin, L., Yun-Hee, S. (2020). Effects of therapeutic massage on gait and pain after delayed onset muscle soreness. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 10(2):136-140.
- Kaye, A. D., Kaye, A. J., Swinford, J., Baluch, A., Bawcom B. A., Lambert T. J., & Hoover J. M. (2008). The Effect of Deep-Tissue Massage Therapy on Blood Pressure and Heart Rate. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 14:2, 125-128.
- Krabuanrat, J. (2009). *stretching exercise*. Bangkok : Kasetsart University.
- Longlalerng, W., Longlalerng, W., Siriwattanasatorn, M., & Suwatthanakul, T. (2019). Comparison of Therapeutic Effects between Physical Program with Ketoprofen Gel and Diclofenac Gel with Low Back Pain Syndrome on Acute Herniated Nucleus Pulposus Patients: A Randomized Controlled Trial. *Thai Journal of Physical Therapy*, 42(3):147-62.
- Pearson, L. (1992). *Emotional Effects of Sports Injuries: Implications for Physiotherapists*. Elsevier Ltd. 78: 10, 762-770.
- Phithaksilp, M. (2016). Non-Specific Neck Pain: Guideline for Assessment, Diagnosis and Treatment in Primary Medical Care. *Journal of Health Science*. 25(4). 760-768.
- Rittideah, D. (2018). Abstract: Factors Predicting Discomfort Characteristics of Neck, Shoulder, and Back Pain among Employees in Private Office use Computers in Rayong. *Journal of The Department of Medical Services*. 43(6), 57-63.
- Sritoomma, N., Moyle, M., Cooke, M., & O'Dwyer S. (2014). The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 22(1):26-33.
- Tantilipikorn, P. (2020). *Basic Massage Therapy*. Bangkok: Thammasat University Press.
- Thibodeau, G. A., & Patton, K. T. (2020). *Anatomy & Physiology*. Elsevier Health Sciences.
- Tiffany J. Field, et al.(1992). *Massage Therapy Effects on Premature Infant Stress Responses* , published in *Infant Behavior and Development*.
- Yaruang, N. (2016). Effects of Stretching Exercise Program on Low Back Pain in Rice Farmers. (2016). *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 17(3): 73-81.

บทความวิจัย

A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE AND ACTIVE STATIC STRETCHING ON MUSCLE PAIN AND STRESS IN THE STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SISAKET CAMPUS

Ylinen J., Ylinen A., Kankainen T., Kautiainen H., Rezasoltani A., Kuukkanen T., & Häkkinen A. (2009). Effect of stretching on hamstring muscle compliance. *J Rehabil Med.* 41. 80–84.

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19
OUTBREAK SITUATION

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและ ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

เด่น ครองคัมภีร์^{1*} กุสุมา บัวใหญ่² ธนกร ปัญญาวงศ์¹

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

*Corresponding author

E-mail address: dencrongcumpee23@gmail.com

รับบทความ: 1 ธันวาคม 2566

แก้ไขบทความ: 25 ธันวาคม 2566

ตอบรับบทความ: 18 เมษายน 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 กลุ่มตัวอย่างคือชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ มีอายุเฉลี่ย 66.65 ± 2.13 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มละ 15 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือน แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบบันทึกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independent t-test ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกาย กลุ่มทดลองภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดไม่แตกต่างทางสถิติ ส่วนความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ความอ่อนตัวหัวไหล่ และความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับดีและระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน ส่วนคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลางและระดับดี ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: โปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือน, สมรรถภาพทางกาย, ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ, สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

Den Crongcumpee^{1*} Kusuma Buayai² Thanakon Panyawong¹

¹Faculty of Education, Thailand National Sports University, Chiang Mai, Campus

²Faculty of Education, Mahasarakham University

*Corresponding author

E-mail address: dencrongcumpee23@gmail.com

Received: December 1, 2023

Revised: December 25, 2023

Accepted: April 18, 2024

Abstract

The purpose of this research was to studied and compared the effects of a household exercise program that affects the physical fitness and quality of life in elderly. After the COVID-19 outbreak situation. The sample group was the Phetchabun Municipal Elderly Club, with an average age of 66.65 ± 2.13 years, numbering 30 people, divided into 15 people per group into an experimental group and a control group. The experimental period was 8 weeks. The research tool was a household exercise program, The physical fitness test, The quality of life in of the elderly form, self-efficacy form and the behavior of exercising by yourself at home the data was analyzed using descriptive statistics and the differences between groups were compared using independent t-test statistics. The statistical significance level was set at 0.05.

The results of the research found that.

1. Physical fitness, the experimental group after 8-week training was found to have endurance of the heart and circulatory system. Not statistically different the strength and endurance of the arm muscles Leg muscle strength and endurance Weakness in the back, hips, and rear leg muscles shoulder weakness and the ability to balance while moving is better control group with statistical significance at the 0.05 level.

2. Quality of life in elderly, level the experimental group after 8-week training was found of the experiment found that social relationships environmental aspect It is at a good and moderate level, no different as for the quality of life in terms of physical and mental aspects It was at a moderate and good level, significantly better than the control group at the 0.05 level.

Keywords: Home Exercise Program, Physical Fitness, Quality of Life in Elderly level, Covid-19 Outbreak

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์
การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19
OUTBREAK SITUATION

บทนำ

สถานการณ์การระบาดทั่วโลกของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือ โรคโควิด-19 มีการระบาดวงกว้าง ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นลักษณะการระบาดใหญ่ทั่วโลก (Department of Mental Health Ministry of Public Health, 2020) จากการประเมินความเสี่ยงสถานการณ์การระบาดในประเทศไทย โรคโควิด-19 เริ่มแพร่เข้าสู่ประเทศไทยตั้งแต่ต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 เพื่อเป็นการเฝ้าระวังป้องกันการนำเชื้อเข้าจากประเทศกลุ่มเสี่ยงและควบคุมการระบาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเสี่ยงในการติดเชื้อและเกิดอาการรุนแรงจนอาจเสียชีวิต (Health Intervention and Technology Assessment: HITAP, 2020) เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่สุดที่จะติดเชื้อรุนแรงและเสียชีวิตโดยความเสี่ยงเพิ่มขึ้นพบว่า ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 60 ปี มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่า 1% ในขณะที่ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิต 8.0-9.6% และอายุ 80 ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 14.8-19.0% (Juntaprom et al, 2022) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรเร่งดำเนินการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง และชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง โดยการปฏิบัติตนหรือมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้านสุขภาพ เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายแล้ว การนำแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) มาประยุกต์ใช้ให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณสมบัติทางกายได้ และกำหนดเป้าหมายหรือความหวังเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ได้อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และยั่งยืน สอดคล้องกับ Longphasuk (2019) พบว่า การมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นผลจากการทำหน้าที่ประสานกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยลดผลกระทบจากความเครียดของโรคเรื้อรังหรือปัญหาสุขภาพ แต่การที่ผู้สูงอายุจะทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นได้นั้น การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองจะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุควรมุ่งเน้นการสร้างเชื่อมั่นและเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม ตรงตามความสามารถของตนเองและยั่งยืนต่อไป ส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นอิสระจากภาวะพึ่งพาตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีจากสถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยและเสียชีวิตยังส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างกว้างขวาง (Department of Mental Health Ministry of Public Health, 2020) และกลุ่มเปราะบางที่มีทุนทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มอื่น ย่อมได้รับผลกระทบที่รุนแรงกว่า ความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มนี้น้อยกว่าหากปราศจากความช่วยเหลือจากภายนอก ผู้สูงอายุมีร่างกายเสื่อมถอยไปตามอายุมีความเสี่ยงด้านสุขภาพและต้องการการดูแลที่มากกว่า เช่น วัยเกษียณ ไม่มีรายได้หรือรายได้น้อยกว่าในวัยทำงานจึงได้รับผลกระทบที่รุนแรงกว่า (Wingpat & Bodeerat, 2022) ส่งผลกระทบต่อระบบการให้บริการสุขภาพและจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนระบบการให้บริการในสถานพยาบาลกับผู้สูงอายุเพื่อลดการแพร่ระบาดของโรค โดยเฉพาะการติดเชื้อในกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดอาการรุนแรงหรือเสียชีวิต สอดคล้องกับรายงานของกองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (Statistical Forecasting Division National Statistical Office, 2022) ได้จัดทำรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ในเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2564 เมื่อจัดแบ่งประเภทผู้สูงอายุ โดยประเมินจากความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน จัดจำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองและไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พิการหรือทุพพลภาพ 2) กลุ่มติดบ้าน คือ ผู้สูงอายุที่ดูแลและช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และ 3) กลุ่มติดสังคม คือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ ผลจากการสำรวจปี 2564 พบว่าผู้สูงอายุติดเตียง ร้อยละ 1.3 ติดบ้าน ร้อยละ 1.8 และติดสังคม ร้อยละ 96.9 ผู้หญิงมีสัดส่วนกลุ่มติดเตียงและติดบ้านมากกว่าผู้ชาย และประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เข้าสู่สังคมสูงวัย (ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10) ในปี 2550 ร้อยละ

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

10.7 และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20) ภายในปี 2566 ในขณะที่ปี 2564 มีจังหวัดที่เข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28) อยู่ในภาคเหนือ ซึ่งผู้สูงอายุที่อยู่ลำปางมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานถึงหนึ่งในสาม เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่ทำงานมีเหตุผลเนื่องจากต้องหารายได้เลี้ยงครอบครัวและตนเอง อีกทั้งผู้สูงอายุประมาณหนึ่งในห้ายังพึ่งพารายได้หลักจากเบี้ยยังชีพจากทางราชการ ดังนั้นควรมีการเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุเพื่อให้มีชีวิตที่มั่นคงและสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุนี้เป็นเป้าหมายการจากระบบการดูแลและเฝ้าระวัง เมื่อมีภัยจากโรคติดต่ออุบัติใหม่เกิดขึ้นผู้สูงอายุมักเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสได้รับอันตรายสูงมากขึ้น การดูแลตนเองทำได้ยากขึ้นเพราะสภาพร่างกายที่มีโรคประจำตัวและข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว (Singnoy, et al, 2016) ประกอบกับมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงร่วมกับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น เป็นปัจจัยการเกิดโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable disease: NCDs) และ โรคเรื้อรังต่าง ๆ เป็นต้น

การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ออกแบบให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้สูงอายุ หนึ่งในวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเชื่อมโยงกิจกรรมกับโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุคือการออกแบบโปรแกรมที่เน้นไปที่ความเหมาะสมกับความสามารถและความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น ความต้องการและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ รวมถึงการประเมินสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อปรับโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสามารถและความต้องการของแต่ละบุคคล การออกแบบโปรแกรมที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนานเสริมสร้างกล้ามเนื้อและสมรรถภาพที่แข็งแรง การให้คำแนะนำและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ การประเมินติดตามผลและประเมินระยะเวลาเพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อผู้สูงอายุในระยะยาว การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเชื่อมโยงกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นและเพิ่มโอกาสในการมีชีวิตที่มีคุณภาพสูงขึ้นได้ การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนสำหรับผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญและควรคำนึงถึงกิจกรรมที่เหมาะสม ความหนัก-เบา ของกิจกรรม มีการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง ประมาณวันละ 30 นาที ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักให้ร่างกายและกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น และการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างเหมาะสม ช่วยพัฒนาข้อต่อต่าง ๆ ยืดหยุ่นดีขึ้น ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุได้ดีขึ้น (Sukwatjane, 2012) และช่วยการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานที่ดีซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ (Peepathum, et al, 2014) และการปรับแผนการดำเนินชีวิต เช่น การมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น สามารถส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นผลจากการทำหน้าที่ประสานกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยลดผลกระทบจากความเสี่ยงของโรคเรื้อรังหรือปัญหาสุขภาพ ซึ่งเป็นหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ Phromduang (2022) พบว่าปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุคือครอบครัว กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านสังคมและจิตใจ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ให้มีความสามารถในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมและพึงพอใจ ซึ่งพิจารณาจากคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ของ WHOQOL-BREF-THAI คือ ร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อจะได้ทราบระดับคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดกิจกรรมบริการผู้สูงอายุให้สามารถนำโปรแกรมไปออกกำลังกายในครัวเรือนได้ เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่อง 10 ท่า ประกอบด้วย ท่าย่อท่าอยู่กับที่ยกเข่าสูง ท่ายืนตรงแกว่งแขน ท่ายืนบิดตัว สลับซ้าย-ขวา ท่าลุก-นั่ง แก้อ้อ ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ท่ายกแขนตรงเหนือศีรษะ ท่านอนยกขาเตะสลับ ท่านอนเข่าชิดอกบิดซ้าย-ขวา ท่านอนครึ่งสะพานโค้ง และท่านอนกอดเข่าชิดอกหมุน เป็นการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพเกี่ยวกับสุขภาพที่

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19

OUTBREAK SITUATION

สำคัญต่อการดำเนินชีวิต 5 ด้านในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความอดทนระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและส่วนประกอบของร่างกาย (Hoeger & Hoeger, 2006) เป็นกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมไม่ต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและรุนแรง เช่น การเดินเร็ว รำไม้พลอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น (Kulsathitphon, 2006)

การศึกษาข้อมูลชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ ก่อนสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ชมรมจัดให้มีกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมออกกำลังกายทั้งการรำ และกิจกรรมอื่นๆ การแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรมให้กับสมาชิกอย่างต่อเนื่อง แต่ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายได้ และผู้สูงอายุบางคนยังมีความกังวลในการแพร่เชื้อของโรค การสัมภาษณ์ประธานชมรมผู้สูงอายุพบว่าชมรมยังไม่ค่อยมีกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพและรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถทำได้เองที่บ้าน การประยุกต์ใช้แนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและสม่ำเสมอได้นั้น การรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นแนวคิดที่มุ่งหวังให้เกิดความยั่งยืน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการกระทำพฤติกรรมใด ๆ จนทำให้มีการกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น และหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองที่สูงมากพอ เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคจะพยายามหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้ตามเป้าหมาย (Bandura, 1997) ผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ในการรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมออกกำลังกายที่บ้านภายหลังสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เขตเทศบาลอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ก่อนการทดลอง และภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิดสองกลุ่มวัดผลก่อนหลัง (Two groups pretest-posttest design)

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่โครงการวิจัย TNSU-EDU 030/2564 ผู้วิจัยพิทักษ์กลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลประโยชน์หรือผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความเต็มใจและ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลให้ผู้วิจัยทราบ นอกจากนี้ ข้อมูลทั้งหมดในการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ไม่สามารถสืบค้นข้อมูลเป็นรายบุคคลได้

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายภายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี เพศชายและหญิง ที่สามารถช่วยเหลือตนเองโดยการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้โดยอิสระของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นชาย 86 คน หญิง 96 คน รวมเป็น 182 คน (Department Of Older Persons , information as of December 28, 2021)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นอาสาสมัครทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ มีอายุระหว่าง 60-69 ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำและมีสุขภาพที่ดี สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง โดยมีอาสาสมัครเพศชาย 13 คน และเพศหญิง 23 คน เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 36 คน จากนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยและต้องผ่านการคัดกรองโดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ ผลรวมคะแนนความสามารถตามแบบประเมินกิจวัตรประจำวัน (Activities of Daily Living : ADL) ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป ของ Mohoney & Barthel ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย Jitapunkul et al, (1994) ไม่มีประวัติโรคประจำตัว หรืออาการใด ๆ ที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อ และระบบทางเดินหายใจ หากเป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังต้องเป็นผู้ที่สามารถควบคุมอาการและการรักษาให้คงที่แล้ว มีการรับรู้และสติสัมปชัญญะดี สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยวิธีใด ๆ ที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดโปรแกรม และตรวจร่างกาย วัดชีพจร โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยแพทย์และพยาบาล เพื่อยืนยันผลการตรวจจากห้องแล็บ จากเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าสู่โครงการ พบว่า มีอาสาสมัครไม่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น จำนวน 6 คน ผู้วิจัยจึงคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าขนาดอิทธิพลของผลงานวิจัยกึ่งทดลอง (Effect Size) มากำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูป (Power Table) ค่าขนาดอิทธิพลของงานวิจัยแบบทดลองและกึ่งทดลอง ค่าขนาดตัวอย่างแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันตามสูตร Fleiss, (1981) และใช้ข้อมูลอ้างอิงจากผลวิจัยของ Sornung et al. (2019) เรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านต่อพฤติกรรมออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลขุนพิด็จ จังหวัดสุพรรณบุรี จากการแทนสูตรได้จำนวนขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 10 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายระหว่างการวิจัย (Drop-out) ผู้วิจัยจึงคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีกร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 คน เป็นทั้งสิ้น 30 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือน และกลุ่มควบคุมได้รับการออกกำลังกายตามปกติด้วยวิธีที่เคยปฏิบัติมา เช่น การเดินเร็ว การแกว่งแขน โดยการจับคู่ (Matching) กลุ่มตัวอย่างให้มีลักษณะที่ใกล้เคียงกันในด้านเพศแต่ละกลุ่มการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเบื้องต้น และอายุอยู่ในช่วงเดียวกันโดยมีอายุแตกต่างกันไม่เกิน 5 ปี และกลุ่มตัวอย่างทุกรายไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 โปรแกรมการออกกำลังกายภายในครัวเรือน

โปรแกรมการออกกำลังกายภายในครัวเรือน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยท่าฝึก 10 ท่า 1. ท่าย่อเท้าอยู่กับที่เข่าสูง 2. ท่ายืนตรงแกว่งแขน 3. ท่ายืนบิดตัว สลับซ้าย-ขวา 4. ท่าลุก-นั่ง เก้าอี้ 5. ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา 6. ท่ายกแขนตรงเหนือศีรษะ 7. ท่านอนยกขาแตะสลับ 8. ท่านอนเข้าชิดอกบิดซ้าย-ขวา 9. ท่านอนครึ่งสะพานโค้ง 10. ท่านอนกอดเข้าชิดอกหมุน

การดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายภายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้ผู้สูงอายุ ใช้เวลา 5-10 นาที บริหารกล้ามเนื้อคอ บริหารไหล่ บริหารลำตัว บริหารสะโพก และบริหารขา โดยใช้เวลาท่าละ 1-2 นาที

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19
OUTBREAK SITUATION

ระยะที่ 2 ช่วงออกกำลังกาย (Aerobic phase) ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-45 นาที เป็นการออกกำลังกาย โดยเพิ่มความเร็ว (Speed) ความหนัก (Intensity) และทำต่อเนื่องกัน โดยใช้เวลาทำละ 2-3 นาที ประกอบด้วยท่าฝึก 10 ท่า ตามโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือน แต่ละท่าฝึกทำจำนวน 3 เซ็ต ๆ ละ 15 ครั้ง พักระหว่างเซ็ต 1 นาที ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 17.00-18.30 น.

ระยะที่ 3 ช่วงผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ใช้เวลาประมาณ 5- 10 นาที เป็นการลดจังหวะให้ช้าลง เน้นการหายใจเข้า-ออก และยืดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย ช่วยไล่เลือดกลับเข้าสู่หัวใจ โดยใช้ เวลาทำละ 1-2 นาที ประกอบด้วยการบริหารกล้ามเนื้อคอ บริหารไหล่ บริหารลำตัว บริหารสะโพก และบริหารขา

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย (Department of Physical Education, 2013 & Thai Health Promotion Foundation, 2015) ประกอบด้วย 1.1) แบบทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ใช้วิธีงอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที 1.2) แบบทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา ใช้วิธีการยืน – นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที 1.3) แบบทดสอบความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ใช้วิธีการนั่งงอตัวไปข้างหน้า 1.4) แบบทดสอบความอ่อนตัวหัวไหล่ ใช้วิธีการแตะมือด้านหลัง 1.5) แบบทดสอบความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ใช้วิธีการเดินเร็วอ้อมหลัก และ 1.6) แบบทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ใช้วิธีการยืนยกเข่าขึ้น – ลง 2 นาที

2) แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (World Health Organization Quality of Life Brief – Thai, WHOQOL-BREF-THAI) ซึ่งแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 มี 4 ส่วน จำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม แต่ละข้อมีมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยกลุ่มข้อคำถามลักษณะเชิงบวก กำหนดคะแนนได้แก่ มากที่สุด = 5 คะแนน; มาก = 4 คะแนน; ปานกลาง = 3 คะแนน; เล็กน้อย = 2 คะแนน; ไม่เลย = 1 คะแนน กลุ่มข้อคำถามลักษณะเชิงลบกำหนดคะแนนได้แก่ ไม่เลย = 5 คะแนน; เล็กน้อย = 4 คะแนน; ปานกลาง = 3 คะแนน; มาก = 2 คะแนน; มากที่สุด = 1 คะแนน แปลผลคะแนนคุณภาพชีวิตมีคะแนน ตั้งแต่ 26–130 คะแนน ในแต่ละองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงระดับคะแนนคุณภาพชีวิตจำแนกเป็นรายด้าน

เกณฑ์	คุณภาพชีวิต	ด้านร่างกาย		ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	
	รวม	ด้านจิตใจ	ด้านจิตใจ	ด้านสิ่งแวดล้อม	ด้านสิ่งแวดล้อม
คุณภาพชีวิตที่ดี	96-130	27-35	23-30	12-15	30-40
คุณภาพชีวิตปานกลาง	61-95	17-26	15-22	8-11	19-29
คุณภาพชีวิตไม่ดี	26-60	7-16	6-14	3-7	8-18

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นซึ่งครอบคลุมเนื้อหาและตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย ไปการตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงของเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน นำผลการตรวจสอบแต่ละท่านมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) ข้อคำถามที่ค่า IOC ตีลบหรือน้อยกว่า 0.5 พิจารณาตัดออกหรือปรับปรุง ผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามให้เหมาะสมในบางข้อก่อนนำไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ พบว่า 1) โปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือน ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93 2) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย (Department of Physical

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

Education, 2013 & Thai Health Promotion Foundation, 2015) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.95 และ 3) แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (World Health Organization Quality of Life Brief – Thai, WHOQOL-BREF-THAI) ซึ่งแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มี 4 ส่วน จำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.94

จากนั้นตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) แบบสอบถามเกี่ยวกับแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน จากนั้นทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (Try out) กับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง ความเข้าใจในเนื้อหา และระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ แล้วนำผลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92, 0.95 และ 0.89 และการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โปรแกรมการออกกำลังกาย ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาให้เหมาะสมกับคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิมีค่า CVI = 0.9

เกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุจะใช้แนวทางจาก Senior Fitness Testing; STF™ (Rikli & Jones, 1999) หรือ "Functional Fitness test" (FFT) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย (Department of Physical Education, 2013 & Thai Health Promotion Foundation, 2015) ที่มีรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย ผู้สูงอายุสามารถดูพัฒนาการโดยทำการเปรียบเทียบผลการทดสอบของตนเองเทียบกับครั้งที่ผ่านมาได้ ประกอบด้วย การทดสอบ ดังนี้ 1) แบบทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ไชวี่ริงอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที มีค่าความเชื่อมั่นใช้วิธีการทดสอบซ้ำ (Test-retest method) เท่ากับ 0.95 2) แบบทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา ใช้วิธีการยืน – นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที มีค่าความเชื่อมั่นใช้วิธีการทดสอบซ้ำ เท่ากับ 0.96 3) แบบทดสอบความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ใช้วิธีการนั่งอตัวไปข้างหน้า มีค่าความเชื่อมั่นใช้วิธีการทดสอบซ้ำ เท่ากับ 1.00 4) แบบทดสอบความอ่อนตัวหัวไหล่ ใช้วิธีการแตะมือด้านหลัง มีค่าความเชื่อมั่นใช้วิธีการทดสอบซ้ำ เท่ากับ 0.93 5) แบบทดสอบความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ใช้วิธีการเดินเร็วอ้อมหลัก มีค่าความเชื่อมั่นใช้วิธีการทดสอบซ้ำ เท่ากับ 1.00 และ 6) แบบทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ใช้วิธีการยืนยกเข่าขึ้น – ลง 2 นาที มีค่าความเชื่อมั่นใช้วิธีการทดสอบซ้ำ เท่ากับ 0.97

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ขั้นตอนการดำเนินงาน สัปดาห์ที่ 1 ระหว่างวันที่ 25-30 ตุลาคม 2565

1.1 ติดต่อกับผู้ประสานงานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ เพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย และให้ลงลายมือชื่อยินยอม

เข้าร่วมวิจัยในเอกสารกับกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลและทำแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) หลังจากนั้นทำการประเมินสมรรถภาพทางกายและบันทึกผลก่อนเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแจกคู่มือและโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้กับกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติพร้อมกับคู่มือแบบบันทึกสุขภาพเพื่อเป็นการติดตามผลการออกกำลังกายในครัวเรือนตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

1.3 ทำแบบประเมิน Pre-test ประกอบด้วยแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) การรับรู้ความสามารถ

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19

OUTBREAK SITUATION

ของตนเองในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน ประเมินสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าร่วมการวิจัย

1.4 ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง ข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุและโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ กิจกรรมอ้างอิงจากวิจัยของ Sommung et al (2019) ประกอบด้วย 1.4.1) การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย 1.4.2) เรียนรู้การประสบความสำเร็จจากตัวแบบ (Vicarious experience) ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยผู้วิจัยได้ปฏิบัติตนเป็นพี่เลี้ยงและคอยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตน หลังจากที่ได้รับความรู้และกลับบ้านแล้ว และเป็นที่ปรึกษาปัญหาโดยโทรศัพท์ถามถึงอุปสรรคการปฏิบัติตนและส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จการปฏิบัติตนและให้กำลังใจในการดูแลตนเอง 1.4.3) สาธิตและฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายที่ปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน โดยใช้เวลาท่าละ 2-3 นาที ประกอบด้วยท่าฝึก 10 ท่า ออกกำลังกายที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ แต่ละท่าฝึกทำจำนวน 3 เซ็ต ๆ ละ 15 ครั้ง พักระหว่างเซ็ต 1 นาที 1.4.4) ฝึกทักษะการใช้สมุดบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย 1.4.5) ใช้คำพูดกระตุ้นจิตใจ (Verbal persuasion) ใช้คำพูดเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ (Emotion arousal) ผู้วิจัยใช้เป็นคำติชมในแง่บวกที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถคงการทำกิจกรรมทางกายและประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือมี feedback ให้ผู้สูงอายุเห็นเพื่อให้เกิดกำลังใจ เช่น มีการจดบันทึกว่าแต่ละวันทำกิจกรรมทางกายอะไรสำเร็จไปแล้วบ้าง พร้อมกับพูดชมเชยเพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจและมีความเชื่อมั่นมากยิ่งขึ้น และ 1.4.6) การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านเริ่มออกกำลังกายในวันถัดไปอย่างน้อย 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ตามโปรแกรมออกกำลังกาย

1.5 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นตัวแทนในการสาธิตการออกกำลังกาย พร้อมทั้งให้กลุ่มทดลองสาธิตย้อนกลับ กล่าวเสริมแรงด้วยการชื่นชมให้กำลังใจ ผู้วิจัยจัดทำคู่มือสำหรับกลุ่มทดลองให้ฝึกตามโปรแกรมออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.ขั้นเตรียมการดำเนินงานการฝึกตามโปรแกรมฯ สัปดาห์ที่ 2-9 ระหว่างวันที่ 1 พ.ย. ถึง 30 ธ.ค. 2565

2.1 ภายหลังชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการศึกษาวิจัยในแต่ละกลุ่ม เริ่มฝึกสัปดาห์ที่ 2-9 ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดำเนินการฝึกออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือน ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 17.00-18.30 น. (กลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ทำกิจกรรมทั่วไปที่บ้านตามปกติ)

2.2 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมได้รับคู่มือแบบบันทึกสุขภาพเพื่อเป็นการติดตามผลการออกกำลังกายในครัวเรือนตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ภายหลังการฝึกครบ 8 สัปดาห์ผู้วิจัยจึงได้นำหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการ ประเมิน Post-test สมรรถภาพทางกาย ระดับคุณภาพชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัย และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนกับกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ ที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทดสอบก่อนและภายหลังสัปดาห์ที่ 8 ด้วยสถิติ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

ผลการวิจัย**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ**

กลุ่มตัวอย่างตามคุณลักษณะที่กำหนด มีการจับคู่ด้านเพศ และมีอายุ อยู่ในช่วงเดียวกันหรือแตกต่างกันไม่เกิน 5 ปี เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด ผู้เข้าร่วมวิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 เพศชายจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 กลุ่มควบคุม 15 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 เพศชาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 66.65 ± 2.13 ปี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม มีโรคประจำตัวคือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ยังพบว่า ร้อยละ 66.50 ไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และร้อยละ 67 ไม่มีสมาชิกในครอบครัวสนับสนุนการออกกำลังกาย จึงอาจส่งผลให้ร้อยละ 55.80 มีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 100 มีอัตราส่วนรอบเอวต่อสะโพกอยู่ในเกณฑ์ใกล้เข้าสู่ภาวะลงพุงและมีภาวะอ้วนลงพุง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง และภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง

รายการทดสอบ	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	t	p
	$\bar{x} \pm SD$	8 สัปดาห์ $\bar{x} \pm SD$		
1. ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อแขน (ครั้งต่อ 30 วินาที)	11.60 \pm 1.64	15.66 \pm 2.31	4.337	0.00*
2. ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อขา (ครั้งต่อ 30 วินาที)	11.53 \pm 1.59	18.46 \pm 1.92	9.731	0.00*
3. ความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง (นิ้ว)	13.66 \pm 1.34	19.06 \pm 3.32	4.221	0.00*
4. ความอ่อนตัวหัวไหล่ (เซนติเมตร)	-13.56 \pm 2.63	-10.95 \pm 1.13	2.571	0.01*
5. ความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ (วินาที)	5.62 \pm 0.62	6.72 \pm 0.70	2.379	0.02*
6. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	76.13 \pm 6.39	79.06 \pm 5.02	1.070	0.29
1. ระดับคุณภาพชีวิต				
1.1 ด้านร่างกาย	19.73 \pm 5.20	24.13 \pm 3.15	2.264	0.03*
1.2 ด้านจิตใจ	25.06 \pm 3.43	28.13 \pm 1.84	2.118	0.04*
1.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	13.00 \pm 1.85	13.73 \pm 0.96	1.798	0.08
1.4 ด้านสิ่งแวดล้อม	21.60 \pm 4.30	23.20 \pm 2.14	1.417	0.16

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19
OUTBREAK SITUATION

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบ ก่อนฝึก และภายหลังสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และ ระดับคุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ไม่แตกต่างทางสถิติ ส่วนความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ความอ่อนตัวหัวไหล่ และ ความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ สมรรถภาพทางกายพัฒนาดีขึ้น และระดับคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดีขึ้น แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยจำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n=15)	กลุ่มควบคุม (n=15)	t	p
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
อายุ (ปี)	65.80 ± 1.97	66.53 ± 1.95	1.022	0.316
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60.00 ± 4.82	61.80 ± 5.14	0.988	0.331
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	157.53 ± 5.05	158.40 ± 4.13	0.514	0.611
ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	24.05 ± 1.190	24.69 ± 1.48	1.312	0.200

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลพื้นฐาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย ก่อนการฝึก ไม่แตกต่างทางสถิติ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองโดยแยกเป็นรายด้าน

รายละเอียด	ก่อนการทดลอง		t	p
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
1.ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อแขน (ครั้งต่อ 30 วินาที)	11.60 ± 1.64	11.93 ± 1.56	-.567	0.57
2. ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อขา (ครั้งต่อ 30 วินาที)	11.53 ± 1.59	12.00 ± 1.46	-.834	0.41
3. ความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง (นิ้ว)	13.66 ± 1.34	14.20 ± 1.42	-1.054	0.30
4. ความอ่อนตัวหัวไหล่ (เซนติเมตร)	-13.56 ± 2.63	-13.13 ± 2.29	-.474	0.63
5. ความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ (วินาที)	5.62 ± 0.62	5.88 ± 0.64	-1.122	0.27
6. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	76.13 ± 6.39	75.53 ± 7.60	.234	0.81
ตัวแปร				
ระดับคุณภาพชีวิต				
1. ด้านร่างกาย	19.73 ± 5.20	20.46 ± 4.43	-.415	0.68
2. ด้านจิตใจ	25.06 ± 3.43	24.46 ± 5.48	0.359	0.72
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	13.00 ± 1.85	12.60 ± 2.09	0.554	0.58
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	21.60 ± 4.30	20.80 ± 4.75	0.483	0.63

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนผลการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 โดยแยกเป็นรายด้าน

รายละเอียด	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์		t	p
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
1. ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อแขน (ครั้งต่อ 30 วินาที)	15.66 ± 2.31	12.80 ± 1.08	4.337	0.00*
2. ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อขา (ครั้งต่อ 30 วินาที)	18.46 ± 1.92	13.06 ± 0.96	9.731	0.00*
3. ความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง (นิ้ว)	19.06 ± 3.32	15.00 ± 1.69	4.221	0.00*
4. ความอ่อนตัวหัวไหล่ (เซนติเมตร)	-10.95 ± 1.13	-12.28 ± 1.64	2.571	0.01*
5. ความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ (วินาที)	6.72 ± 0.70	6.13 ± 0.65	2.379	0.02*
6. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	79.06 ± 5.02	77.06 ± 5.21	1.070	0.29
ตัวแปร				
ระดับคุณภาพชีวิต				
1. ด้านร่างกาย	24.13 ± 3.15	21.26 ± 3.75	2.264	0.03*
2. ด้านจิตใจ	28.13 ± 1.84	25.13 ± 5.16	2.118	0.04*
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	13.73 ± 0.96	13.00 ± 1.25	1.798	0.08
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	23.20 ± 2.14	21.46 ± 4.22	1.417	0.16

*p < 0.05

จากตารางที่ 5 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้ารับโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนมีสมรรถภาพด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนสมรรถภาพความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ความอ่อนตัวหัวไหล่ และความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มควบคุมมีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มทดลองมีระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและด้านจิตใจ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ไม่แตกต่างกัน ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเอง ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19

OUTBREAK SITUATION

8 พบว่า กลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านไม่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านเพิ่มขึ้นดีกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สรุปผลและอภิปรายผล

1. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ก่อนการทดลอง และภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัย การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย ภายหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่เข้ารับโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือน เนื่องมาจาก โปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการออกกำลังกาย FITT (Riebe et al, 2017 ; ACSM (2012) เป็นการออกกำลังกาย ประเภทแอโรบิก และการออกกำลังกายแบบอ่อนตัว โดยมีลักษณะเป็นท่าฝึกที่เน้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่อาศัยความต่อเนื่อง คือกล้ามเนื้อแกน กล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อสะโพก ซึ่งได้แก่ ความถี่ของการออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ ความหนักของการออกกำลังกาย ร้อยละ 40-59 ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง จำนวน 3 เซต ๆ ละ 15 ครั้ง พักระหว่างเซต 1 นาที เป็นระดับปานกลาง ระยะเวลาการออกกำลังกาย 30-45 นาที/ครั้ง ประกอบด้วย ระยะที่ 1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย ระยะที่ 2 ช่วงออกกำลังกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-45 นาที เป็นการออกกำลังกายโดยเพิ่มความเร็ว ความหนัก และทำต่อเนื่องกัน โดยใช้เวลาท่าละ 2-3 นาที ประกอบด้วยท่าฝึก 10 ท่า ดังนี้ ท่าที่ 1 ท่าย่อท่าอยู่กับที่เข้าสูง 2.ท่ายืนตรงแกว่งแขน 3.ท่ายืนบิดตัว สลับซ้าย-ขวา 4.ท่าลุก-นั่ง เก้าอี้ 5.ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา 6.ท่ายกแขนตรงเหนือศีรษะ 7.ท่านอนยกขาแตะสลับ 8.ท่านอนเข้าชิดอกบิดซ้าย-ขวา 9.ท่านอนครึ่งสะพานโค้ง 10.ท่านอนกอดเข่าชิดอกหมุน และ ระยะที่ 3 ช่วงผ่อนคลายร่างกาย ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ไม่แตกต่างทางสถิติ เนื่องจากโปรแกรมฝึกท่าที่ฝึกเป็นท่าฝึกอยู่กับที่เป็นส่วนมาก และระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ อาจจะไม่เพียงพอต่อการพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ Panyoyai (2012) กล่าวว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้สูงอายุควรเพิ่มการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ใช้ระยะเวลานาน ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกส่งผลต่อการพัฒนาระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดเนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานและปริมาณคาร์บอนไดร็อกไซด์เพิ่มขึ้นจากปกติส่งผลทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดเพิ่มขึ้น โดยการบีบตัวเร็วและแรงขึ้น ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจในแต่ละครั้ง (Stroke volume) และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนเลือดในปอดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะระบบความอดทนของหัวใจและไหลเวียนเลือด ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ร่างกายแข็งแรง และมีความทนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม การพัฒนาโปรแกรมเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรมีการเพิ่มจำนวนครั้งในแต่ละเซต และเมื่อออกกำลังกายได้คงที่ แล้วควรเพิ่มการฝึกเป็น 2-3 เซต หรือเพิ่มทุกช่วง 3-4 สัปดาห์ และเพิ่มระยะเวลาการฝึกให้มากขึ้น จาก 8 สัปดาห์เป็น 12 สัปดาห์

2. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุมีความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อแกน ความแข็งแรงและความอดทนกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขา ด้านหลัง ความอ่อนตัวหัวไหล่ และความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ดีกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นเพราะโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าต่าง ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ใน

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายภายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

ร่างกายทุกส่วนออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การยกแขน การยกขาขึ้นทรงตัวด้วยขาข้างเดียวในแต่ละท่าเป็นการฝึกความสามารถในการควบคุมร่างกายให้อยู่ในแนวตั้งตรงและการทำให้จุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย และการเคลื่อนไหวและการขยับขาแขนอย่างสัมพันธ์ร่วมกัน จากการฝึกรูปแบบดังกล่าวส่งผลให้กล้ามเนื้อต้นขามีการพัฒนาและการทรงตัวในผู้สูงอายุดีขึ้น โดยความสมดุลในการทรงตัวของร่างกายเกิดจากการควบคุมจาก 3 ระบบ คือ ระบบหูชั้นใน ระบบการมองเห็น และระบบการรับรู้สัมผัสของข้อต่อ (Proprioceptive) ทำงานประสานสัมพันธ์กับสมองและสมองแปลผลกลับพร้อมกับสั่งร่างกายให้ปรับตัวในการทรงตัว การเคลื่อนไหวที่แบบซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง การย่อและยุบ การลุก-นั่ง การกางแขนและแกว่งแขน การยกขาแตะสลับ การนอนเข้าชิดอกบิดซ้าย-ขวา รวมถึงการยกขาพร้อมกับการเคลื่อนไหวที่เปลี่ยนทิศทางในแต่ละท่าเป็นการฝึกที่ช่วยให้การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวดีขึ้นช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อขาในการทรงตัวและพยุงร่างกายให้อยู่ในจุดสมดุลร่วมกับการประสานงานของระบบประสาทที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นเส้นตามข้อต่าง ๆ ดีขึ้นเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวให้ทำงานได้ดีขึ้น (Jinakas & Dankamol, 2018) สอดคล้องกับ Anothaisinthawe et al. (2015) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นการเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุได้

ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ก่อนฝึกและภายหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง มีระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ในระดับดี และระดับปานกลาง ไม่แตกต่างทางสถิติ ส่วนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลางและระดับดี เพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เป็นการรับรู้ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงาน กลุ่มกองทุนต่าง ๆ ฝึกอาชีพเพื่อสร้างรายได้ในชุมชนระดับปานกลาง ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวตามแบบวิถีเดิมกับการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคโควิด-19 วิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) ระดับปานกลางและระดับดี ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) พอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น พอใจในตนเอง มีความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวัน การร่วมกิจกรรมชุมชนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลางและระดับดี ในด้านร่างกาย และจิตใจ เนื่องมาจากในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผู้สูงอายุพอใจกับ ความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยปานกลาง พอใจสามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน และการหลับนอน ผู้สูงอายุที่มีการ เจ็บปวดตามร่างกายหรือมีปัญหาสุขภาพได้รับการช่วยเหลือคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทำให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้อง กับงานวิจัยของ Kruangpradub & Bubpa (2023) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เขตรับผิดชอบโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสมบูรณ์ตำบลห้วยสามพาด อำเภอประจักษ์ศิลปาคม จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษา พบว่าเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบมีการปฏิบัติตน ความร่วมมือ และการสนับสนุนของผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับ Siladiao et al. (2021) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลนกกแขวง อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม และงานวิจัยของ Duangchinda et al. (2021) ศึกษาเรื่องการรับรู้ความสามารถของการดูแลตนเองและพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคโควิด-19 กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัด สุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19

OUTBREAK SITUATION

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ที่สร้างขึ้นนั้นอยู่ในช่วงภายหลังการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในการระบาดระลอกแรก ปัจจุบันรูปแบบของการระบาดในระลอกใหม่มีความแตกต่างจากการระบาดในระลอกแรกทั้งในแง่ความรวดเร็วของการแพร่ระบาดของเชื้อและความรุนแรง ฉะนั้นการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม สามารถปรับได้ตามเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยยึดถือประโยชน์ของผู้สูงอายุที่ปลอดภัยจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกภายใต้ความครบถ้วนของกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทครอบครัว

2. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่สร้างขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้ครอบคลุมผู้สูงอายุกลุ่มอื่น หรือขยายผลไปชุมชนอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

โปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เป็นการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนในผู้สูงอายุปรับใช้ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 เท่านั้น ครั้งต่อไปควรศึกษาการพัฒนาแนวทางการดูแลหรือโปรแกรมออกกำลังกายแบบอื่นกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น กลุ่มเด็ก วัยทำงานที่มีภาวะหลงเหลือหลังติดเชื้อโควิด (Long COVID) เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายให้ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- American College of Sports Medicine. (2012). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anothaisinthawee, T., Thamkraisorn, S., Srisuwan, P., Yothasamut. C. (2015). Anti-fall medicine: a guide to preventing falls in the elderly. Bangkok: Thai Elderly Research and Development Institute Foundation.
- Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H Freeman and company.
- Becker, M.H. (1974). The Health Belief Model and Personal Health Behavior. Health Education Monographs, 2 : 324- 508.
- Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (2013). Handbook of Physical Fitness Tests and Benchmarks for the Elderly Aged 60-89 Years (2nd edition). Bangkok: OK Mass.
- Department of Mental Health Ministry of Public Health. (2020). Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team: MCATT COVID-19.
- Department of Older Persons. (2021). Statistics on the Thai elderly in 2021 by the Policy and Strategy Group Department of Elderly Affairs. Retrieved from December 28, 2021 <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1962>
- Duangchinda, A., Siripaiboon, C., Kehanak, S. (2021). Perceived Self-Efficacy and COVID-19 Prevention Behaviors with Quality of Life among Older Persons in Suphan Buri Province. KKU Journal for Public Health Research ,14(4) : 111-126.
- Fleiss JL. (1981). Statistical method for rate and proportion. 2nd ed. New York: John Willey & Sons.
- Jinakas, K., & Dankamol, U. (2018). Balance training to prevent and rehabilitate sprained ankles. Sports Authority of Thailand, Bangkok.

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION

- Juntaprom, P., Klangkarn, S., Promarak, T. (2022). The Effects of Using a Health Promotion Program for Elderly (Food, Exercise, Emotion, Sleep and Social Distancing) in Spreading of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Journal of Health Research and Development Nakhon Ratchasima Public Health Provincial Office*, 8(2) :43-59.
- Health Intervention and Technology Assessment. (2020). Impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on access to healthcare services of elderly in Thailand. Department of Health, Retrieved on 2021 May 15, <https://www.hitap.net/wp-content/uploads/2021/A2-COVID-19-and-elderly.pdf>
- Hoeger, W. W.K. & Hoeger, S. A. (2006). *Principles and Labs for Fitness and Wellness*. 8th ed. Belmont: Thomson
- Jitapunkul S, Kamolratanakul P, Chandraprasert S, Bunnag S. (1994). Disability among Thai elderly living in Klong Toey slum. *Journal of the Medical Association of Thailand= Chotmaihet thangphaet*. May;77(5):231-8.
- Juntaprom, P., Klangkarn, S., Promarak, T. (2022). The Effects of Using a Health Promotion Program for Elderly (Food, Exercise, Emotion, Sleep and Social Distancing) in Spreading of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Journal of Health Research and Development Nakhon Ratchasima Provincial Public Health Office*, 8(2), 43-59.
- Longphasuk, N. (2019). Physical Activity in Older Adults: Applying Self-Efficacy Theory. *Vajira Nursing Journal*, 21(2): 67-76.
- Kuangpradub, S., Bubpa, N. (2023). Quality of Life of the Older Persons in the COVID-19 Pandemic Situation under the Coverage Area of Ban Nonsomboon Health Promotion Hospital Huai Sam Phat Subdistrict, Prachaksinlapakhom District, Udon Thani Province. *Nursing, Health, and Education Journal*, 6(2), 1-14.
- Kulsathitphon, S. (2006). *Physical therapy in the elderly*. Faculty of Allied Health Sciences, Chulalongkorn University. 2nd printing. Bangkok : Offset Press Printing Company Limited.
- Mahattanirunkul, S., & et al. (2002). *Brief World Health Organization Quality of Life Indicators*. (Thai version) (WHOQOL-BREF-THAI). [N.P.]: Department of Mental Health.
- Peepathum, P., Supaporn, S., & Punvanich, U. (2014). A Qualitative Inquiry About a Yoga Training Program that Meets Elderly Need. *Journal of Faculty of Physical Education*, 17(2): 115-125.
- Phromduang, C. (2022). *Factors Affecting the Quality of Life among the Elderly during the Epidemic of Corona Virus 2019 (COVID-19) in Trobon Subdistrict Municipality, Saiburi District, Pattani Province*. Degree of Master of Public Administration Prince of Songkla University.
- Panyoyai, P. (2012). Aerobic exercise for the elderly. *Journal of Nursing and Health*. 35(2):140-8.
- Rikli, R.E. & Jones, C.J. (1999). The development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 1999a;7: 129–161.
- Riebe D, Ehrman JK, Liguori G, Magal M. (2017). *American College of Sports Medicine, editors. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*, 10th ed. Philadelphia, PA: Lippincot Williams & Wilkins.

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครัวเรือนที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังสถานการณ์
การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

EFFECTS OF A HOUSEHOLD EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AFTER THE COVID-19
OUTBREAK SITUATION

- Singnoy, c., Julamet, P., & Tungthonchai, O. (2016). The Development of Apply Elastic Tube Exercise Program for Chronically Ill Older Adults. Research Project, Income Budget Type from Government Subsidies (Annual Government Statement of Expenditure), Fiscal Year 2015;Burapha University.
- Statistical Forecasting Division National Statistical Office. (2022). The 2021 Survey of The Older Persons in Thailand. National Statistical Office, Published 2022, ISSN 1906-2869. Retrieved from https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1687612748-2406_0.pdf
- Sommung, P., Sakulkim, s., Jitsophakul, N., Phimsan, C., Jareonpol, O . (2019). Effects of Home Exercise on Exercise Behavior and Physical Fitness among Elderly in Khunpadpeng Sub-District Municipality, Suphanburi Province. Journal of Health Education January – June 2019 Vol. 42 No.1 4. 43-54
- Siladlao, S., Chusuton, S., kingkaew, W-M., Somporn, K., Songsin, N. (2021). Factors affecting the quality of life of elderly clubs in Bang Nok Kwak Bang Tee District, Samut Songkhram Province. Research and Development Health System JournalVol, 14(3) :298-309.
- Sukwatjane, A. (2012). Exercise for Elders. Srinakharinwirot Research and Development Journal of Humanities and Social Sciences, 4(8): 216–223.
- Thai Health Promotion Foundation. (2015). Assessment of Physical Functioning Performance for the Elderly. <http://pe.edu.kps.ku.ac.th/pes2016/images/stories/pes2016/download/achara.pdf>
- Wingpat, K., & Bodeerat, C. (2022). Effect on Quality of Life and Adjustment of Elders in the Coronavirus Disease 2019 Epidemic (COVID-19): A Case Study of Ban Bung Subdistrict Administrative Organization, Mueang District, Phichit Province. Journal of Roi Kaensarn Academi, 7(7): 137-148.

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

ปองภพ สิงห์คา สาลี สุภาภรณ์*

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: boycluppom@gmail.com

รับบทความ: 5 ธันวาคม 2566

แก้ไขบทความ: 6 พฤษภาคม 2567

ตอบรับบทความ: 27 พฤษภาคม 2567

บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อศึกษาผลกระทบ รายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 กลุ่มตัวอย่างคือผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์เขตกรุงเทพมหานคร 20 คน ชาย 16 คน หญิง 4 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การกระตุ้นความจำด้วยภาพ ผลการวิจัยสรุปผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้ 3 เรื่อง คือ หนึ่ง ผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 5 ข้อ คือ (1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละคลาสลดลง (2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ (3) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น (4) เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit/ATK) บ่อยมาก และ (5) รายจ่ายเพิ่มขึ้น สอง รายได้ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดลงร้อยละ 50.86 สาม คะแนนประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง จาก 1-9 (คะแนนต่ำ หมายถึง ได้รับผลกระทบน้อยกว่าคะแนนสูง) เท่ากับ 6.50 คะแนน แสดงว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบมาก ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสรุป การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบในทางลบต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน รายได้ลดลงและคุณภาพชีวิตต่ำลง

คำสำคัญ: ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์, คุณภาพชีวิต, โควิด-19, รายได้ลดลง

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต
EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

Pongpop Singkha Salee Supaporn *

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding author

E-mail address: boycluppom@gmail.com

Received: December 5, 2023

Revised: May 6, 2024

Accepted: May 27, 2024

Abstract

The purpose of this study was to determine the effects of the COVID-19 pandemic on the careers of freelance dance instructors, the income and quality of life. The participants consisted of 20 freelance dance instructors, 16 males and 4 females, in the Bangkok metropolitan area. Data were collected through interview, critical incidence and stimulated recall with photos. The findings indicated three themes on the impact of the COVID-19 pandemic on freelance dancers. First, the impact included five categories, as follows: (1) reduction of dance classes and participants per session (2) enforcing instructors to conduct online dance classes; (3) exhaustion and breathing difficulty with masks; (4) hurting and irritating nostrils because of too many ATK tests; and (5) increasing expense. Second, income during the COVID-19 pandemic was decreased by 50.86%. Third, self-evaluation mean score on quality of life, from 1-9, lower scores indicated a lower impact than those higher scores, was 6.50, implying the great impact of the COVID-19 pandemic, particularly the physical, mental, social relationship and environmental domains. In summary, the COVID-19 pandemic had a negative impact on the career of freelance dance instructors, hindered their work, and decreased both their income and quality of life.

Keywords: Freelance dance instructors, Quality of life, COVID-19, Income reduction

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

บทนำ

การประกอบอาชีพอิสระหรือฟรีแลนซ์ (Freelance) เป็นอาชีพหนึ่งที่มีความท้าทายและมีทางเลือกในการทำงานค่อนข้างมาก ซึ่งในระบบธุรกิจหรือการทำงานประจำไม่มี (Collins, 2023) ดังนั้น จึงมีผู้สนใจประกอบอาชีพอิสระกันมาก เพราะในการทำงานไม่ต้องขึ้นตรงกับหน่วยงานใด ไม่มีเวลาเริ่มทำงานหรือเลิกงานที่แน่นอน ทำให้มีความยืดหยุ่นสูงในเรื่องเวลาการทำงาน (Buathong, 2017) ปัจจุบันจึงมีผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระประเภทต่าง ๆ จำนวนมาก กล่าวได้ว่า อาชีพฟรีแลนซ์มีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจเช่นเดียวกับอาชีพอื่น ๆ (Horowitz, Buchanan & Anteby, 2005) เพราะบุคคลสามารถเลือกทำงานหรือเลือกให้บริการในรูปแบบที่ตนเองถนัด ตามทักษะและความสามารถเฉพาะของตน ตอบโจทย์การดำเนินชีวิตของบุคคลและครอบครัวได้ดีกว่าการทำงานประจำ (Chomsrikrayom, 2013)

อาชีพฟรีแลนซ์จำแนกเป็น 2 แบบ คือ เป็นผู้ผลิตและผู้ให้บริการ (Preecha, 2011) สำหรับการเป็นผู้ผลิตนั้นก็คือ ดำเนินการผลิตสิ่งของขึ้นมาเพื่อจำหน่าย ได้แก่ งานประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เครื่องปั้นดินเผา ผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น ส่วนการเป็นผู้ให้บริการ ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อื่น ให้บริการแก่ผู้บริโภค ได้แก่ ช่างตัดผม นักเขียน นักออกแบบ แม่ค้า เทรนเนอร์ รวมถึงผู้ฝึกสอนกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น สอนเต้น สอนโยคะ สอนลีลาศ ฯลฯ ซึ่งงานด้านการดูแลสุขภาพนั้นอาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์หรือผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) ทำหน้าที่สอนกิจกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส (Fitness) ในศูนย์ออกกำลังกาย (Exercise Center) สโมสรกีฬา (Sport Club) และสอนส่วนบุคคล (Private Class) ปัจจุบันอาชีพอิสระได้รับความนิยมมากขึ้น (Walter, 2013) ทั้งนี้เพราะผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์สามารถเลือกทำงานเป็นรายชั่วโมงหรือรายวัน โดยเดินทางไปสอนตามฟิตเนส สำนักงาน และสถานที่ต่าง ๆ ที่จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อหมดชั่วโมงสอนของตนในแต่ละวันแล้วก็สามารถบริหารจัดการเวลาไปทำกิจกรรมอื่นได้ (Pimboon & Supaporn, 2019) อาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่มีทักษะเฉพาะด้าน เช่น เต้นแอโรบิก ชุมบ้า โยคะ พิลาทิส และมวยไทย เป็นต้น (Malek, et al., 2002; Walter, 2013)

ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ (Freelance Instructor or Freelance Dancer) คือการประกอบอาชีพอิสระประเภทเป็นผู้ให้บริการ กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนไม่ได้อยู่ประจำฟิตเนสหรือสถานที่สอนและไม่ต้องทำงานตลอดทั้งวัน ดังนั้น ผู้ที่มีความสามารถสูง มีทักษะดีในการเต้นแบบใดแบบหนึ่งหรือหลายแบบ เช่น เต้นแอโรบิก บอดี้แจม โยคะ ชุมบ้า ลีลาศ ฯลฯ จึงเลือกอาชีพสอนเต้นอิสระกันมากขึ้น บางคนทำเป็นอาชีพเสริมแต่บางคนก็ทำเป็นอาชีพหลักและไม่ได้ทำงานประจำอื่น ๆ รายได้ของผู้ฝึกสอนอิสระบางคนมากกว่ารายได้จากงานประจำในแต่ละเดือน ซึ่งรายได้มาจากจำนวนรอบในการสอน เต้นต่อสัปดาห์ คือ รอบสอนมาก รายได้ก็มากตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 เกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกที่ 1, 2 และ 3 ทำให้มีผู้ติดเชื้อ เจ็บป่วยและเสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ภาครัฐจึงมีการออกพระราชกฤษฎีกาและมีการกำหนดนโยบายต่าง ๆ เกี่ยวกับฟิตเนสหลายข้อ เช่น การรักษาระยะห่าง การเพิ่มมาตรการในการทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย รวมถึงมีการปิดฟิตเนสเป็นระยะ ๆ ตลอดจนมีการห้ามรวมตัวกันในห้องออกกำลังกายและสถานที่ต่าง ๆ (Royal Thai Government Gazette, 2020; 2021a) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพ รายได้ และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ รวมทั้งฟรีแลนซ์ประเภทอื่น ๆ ด้วย เนื่องจากรายได้ลดลง และจำนวนคลาสที่สอนน้อยลง ทำให้หลายคนตัดสินใจสอนแบบพาร์ทไทม์ (Part Time) หรือบางคนก็เปลี่ยนไปประกอบอาชีพอื่น ๆ เพื่อความอยู่รอดในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Dunn, Munoz & Sawyer, 2021; Slimani, et al., 2020)

คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง (Pliankham, 1999) ซึ่งมีองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม รายได้ การทำงาน จริยธรรม ครอบครัว ความปลอดภัย การคมนาคมและการสื่อสาร รวมทั้งด้านการมีส่วนร่วม

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต
EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

ในกิจกรรมต่าง ๆ (Ministry of Social Development & Human Security, 2014) อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลกได้ออกแบบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นแบบสอบถาม และนำมาแปลเป็นไทยไว้แล้ว (WHOQOL-BREF-THAI; World Health Organization: WHO, 1998) โดยมีการวัดคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่า ดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านดังกล่าว

การวิจัยของพิมพ์บุลย์และสุภาพรณ์ (Pimboon & Supaporn, 2019) เกี่ยวกับประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 คน อายุ 31 – 57 ปี ซึ่งมีประสบการณ์สอนอย่างน้อย 5 ปี มีรอบการสอนไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของครูโยคะฟรีแลนซ์มีหลายประการ ได้แก่ (1) การได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ (2) การสอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) การได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และ (4) การได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน สำหรับตัวชี้วัดความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ได้แก่ การสอนให้ผู้เรียนได้เข้าใจในศาสตร์ของโยคะ การมีอาชีพที่อิสระ มีรายได้และมีสุขภาพที่ดี กลุ่มตัวอย่าง ส่วนหนึ่งประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะเป็นอาชีพหลัก และมีรายได้ที่ค่อนข้างดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 ซึ่งเกิดขึ้นทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย ทำให้มีประกาศและนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฟิตเนสและสถานที่ออกกำลังกายโดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลซึ่งพบการแพร่ระบาดสูงกว่าจังหวัดอื่น ๆ (Department of Disease Control, 2021a, Royal Thai Government Gazette, 2021b) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพและคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนในฟิตเนสและฟรีแลนซ์ (Zhang & Ma, 2020) ซึ่งผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพจำนวนหนึ่งประกอบอาชีพนี้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ ทั้งนี้เพราะการจัดให้มีคลาสเต้นเพื่อออกกำลังกายมีความสำคัญในฟิตเนสสถานออกกำลังกาย หรือศูนย์กีฬา ซึ่งมีการเต้นหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแอโรบิกแดนซ์ บอดี้คอมแบท แจส ซุมบ้า ลีลาศ ฯ ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจให้กับผู้ที่ต้องการทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ซึ่งมีความเสี่ยงค่อนข้างมากโดยเฉพาะช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ นอกจากนั้น ยังเป็นประโยชน์ต่อสถาบันที่ผลิตบัณฑิตด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการผลิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคตเพราะเป็นการยากที่จะคาดเดาว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 จะยาวนานเท่าใด และจะมีโรคระบาดอื่น ๆ เกิดขึ้นอีกหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19
2. เพื่อศึกษารายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

คำถามการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบอะไรบ้างจากการแพร่ระบาดของโควิด-19
2. รายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC-G460/2564E

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพจึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Supaporn, 2007; Thomas, Nelson & Silverman, 2005) จากครูฟรีแลนซ์ซึ่งสอนเต้นรูปแบบต่าง ๆ (เช่น เต้นแอโรบิก แอโรบิกซิ่ง ซุมบ้า แจสแดนซ์ ลีลาศ ฯลฯ) ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน โดยประกาศรับสมัครกลุ่มตัวอย่างทางเฟสบุ๊คของผู้วิจัย และทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ

- 1) เป็นครูฟรีแลนซ์เพศชายหรือหญิงซึ่งสอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเต้นรูปแบบต่าง ๆ และมีรอบเต้นไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์
- 2) มีประสบการณ์ในการสอนเต้นอย่างน้อย 3 ปี
- 3) ประกอบอาชีพสอนเต้นฟรีแลนซ์เป็นอาชีพหลักหรือทำเป็นอาชีพเสริม
- 4) สอนเต้นในฟิตเนส สถานออกกำลังกาย ศูนย์กีฬา หรือ สอนเต้นส่วนบุคคล
- 5) สอนเต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

เกณฑ์การคัดออก

- 1) กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วน
 - 2) กลุ่มตัวอย่างถอนตัวหรือยกเลิกไม่ประสงค์จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยอีกต่อไป
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย (1) แบบสัมภาษณ์ (2) แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และ (3) แบบกระตุ้นความจำด้วยภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีการนำไปศึกษานำร่อง คือ นำเครื่องมือแต่ละชนิดไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มคน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง 3-5 คน จำนวน 1-3 ครั้ง เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และคำชี้แจงว่าผู้ตอบเข้าใจได้ง่ายและตอบได้ตรงประเด็น ก่อนที่จะนำเครื่องมือวิจัยทั้ง 3 ชนิด ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้องตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Thomas, Nelson & Silverman, 2005)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ช่วงที่เก็บรวบรวมข้อมูล (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565) ลดความรุนแรงลงแต่ยังต้องเฝ้าระวัง ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธี (1) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ตัวอย่างคำถาม เช่น อธิบายผลการแพร่ระบาดของโควิด-19 ช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ 2-3 ข้อ (2) การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ 2 แบบ คือ แบบที่ 1 บรรยายเหตุการณ์วันที่ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 มากกว่าวันอื่น ๆ และแบบที่ 2 บรรยายเหตุการณ์วันที่ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 น้อยกว่าวันอื่น ๆ และ (3) การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย โดยผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์แต่ละคนจะส่งภาพถ่ายที่มีผลกระทบต่อการทำงานและคุณภาพชีวิตมากจำนวน 3 ภาพ และส่งผลน้อยจำนวน 3 ภาพ รวม 6 ภาพ ก่อนวันนัดหมายกับผู้วิจัยเพื่ออธิบายและตอบคำถามจากภาพถ่าย จนครบทั้ง 6 ภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมจากวิธีการทั้ง 3 แบบ คือการสัมภาษณ์ การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย นำมาวิเคราะห์แบบอุปนัยและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการสามเส้าของข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมทั้ง 3 แบบ (Triangulation of Data Collecting Method) (Supaporn, 2007) นอกจากนี้ยังมีกรคำนวณร้อยละของรายได้ต่อเดือนที่ลดลงของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต
EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยจะได้กล่าวถึงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ การเปลี่ยนแปลงของรายได้ต่อเดือนช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 และการประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง โดยสรุปผลในตารางที่ 1-2 และในกราฟตามภาพประกอบที่ 1-2 จากนั้นทำการอภิปรายผลแต่ละประเด็นตามลำดับ

ตารางที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ สมมุติ	เพศ/ อายุ (ปี)	น้ำหนัก(กก.) ส่วนสูง(ซม.)	การศึกษา สูงสุด	รอบการ สอนเต้น (สัปดาห์)	ประสบการณ์ สอนเต้น (ปี)	ชนิดของการสอนเต้น	เปลี่ยน งานช่วง โควิด
MDI1	1*/27	80/169	ตรี	8	10	1, 2, 3.1, 3.2, 3.3, 7	/
MDI2	1*/29	76/165	ตรี	22	5	1, 2, 7	
MDI3	1*/25	55/170	ตรี	12	4	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 5.	
MDI4	1*/30	72/167	ตรี	10	15	2, 7	
MDI5	1*/30	58/172	ตรี	49	8	1, 1.1, 2, 3.1, 3.2, 7	
MDI6	1*/31	60/167	ตรี	10	5	1, 2, 3.1, 3.2.	
MDI7	1*/29	75/164	ตรี	21	5	1	
MDI8	1*/28	66/173	ตรี	19	5	2, 4.6, 6, 7	/
MDI9	1*/25	65/163	ตรี	6	4	1, 1.1, 3.1	/
MDI10	1*/26	70/176	ตรี	7	5	3.1, 5.	/
MDI11	1*/26	78/166	ตรี	6	6	1, 3.1, 3.3, 7	
MDI12	1*/30	68/175	ตรี	28	8	2, 7	/
MDI13	1*/35	70/183	ตรี	7	5	7	
MDI14	1*/30	100/176	ตรี	5	8	3.1	
MDI15	1*/25	83/168	ตรี	7	6	2, 7	
FDI16	2*/32	58/160	โท	7	8	2, 7	
FDI17	2*/26	56/153	ตรี	6	4	1, 2, 4.6, 5, 7	/
FDI18	2*/33	50/160	ตรี	11	7	2, 4.7, 7	
MDI19	1*/39	74/172	ตรี	20	19	1.1, 3.1	
FDI20	2*/42	60/162	โท	6	10	1, 7	/
X	28.50	67.50/168.45		12.80	6.90		

หมายเหตุ : MDI คือ Male Dance Instructor, FDI คือ Female Dance Instructor, 1* เพศชาย 2* เพศหญิง
ชนิดของการสอนเต้น สรุปได้ 7 ประเภท คือ (1) = Aerobic, 1.1 = Aero Step, (2) = Varsity Dance, (3) 3.1 = Body Combat, 3.2 = Body Jam, 3.3 = Body Pump, (4) 4.1 = Bunce Dance Fit, 4.2 = Supa Fresh Fitness, 4.3 = Shuffle Dance, 4.4 = House Dance, 4.5 = Choreography , 4.6 = Cover Dance, 4.7 = Jazz Dance, (5) = K-POPX Fitness, (6) = Trampoline, (7) = Zumba

ตารางที่ 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ชาย 16 คน และ หญิง 4 คน อายุ 25-42 ปี เฉลี่ย 28.50 ปี น้ำหนัก 50-100 กิโลกรัม เฉลี่ย 67.50 กิโลกรัม และ ส่วนสูง 153-183 เซนติเมตร เฉลี่ย 168.45 เซนติเมตร สำเร็จ

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

การศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรี 18 คน และปริญญาโท 2 คน รอบการเต้นฟรีแลนซ์ 5-49 รอบ ต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 12.80 รอบ มีประสบการณ์สอน 4-19 ปี เฉลี่ย 6.90 ปี กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนไปประกอบอาชีพเสริมอื่น ๆ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 จำนวน 7 คน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 5 ข้อ คือ (1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละคลาสลดลง (2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ (3) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น (4) เจ็บ ระบายท้อง โพรงจมูก เพราะตรวจเอทีเคบ่อยมาก และ (5) รายจ่ายเพิ่มขึ้น

1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละคลาสลดลง เนื่องจากความรุนแรงในการแพร่ระบาดของโควิด-19 แต่ละช่วงจากปี พ.ศ. 2563-2565 นั้นมีความแตกต่างกัน บางช่วงมีคำสั่งปิดฟิตเนส งดกิจกรรมการรวมกลุ่ม ทำให้สมาชิกที่ขอบอกกำลังกายด้วยการเต้นเกิดความกลัว จำนวนคลาสและผู้เต้นจึงลดลงอย่างมาก ดังเช่น FDI 16 (Female Dance Instructor คนที่ 16) อธิบายว่า “ช่วงโควิด-19 ระบาดนี้หางานเต้นยากมาก ๆ ในช่วงปกติหลังจากมีเวลาว่างจากคลาสที่สอนเต้นประจำแล้วสามารถไปรับงานแทนได้ ซึ่งงานแทนมีมาทุกวันในไลน์กลุ่มครูสอนเต้น แต่ช่วงที่โควิด -19 แพร่ระบาด ฟิตเนส ปิดไปเยอะ จากงานสอนแทนที่มีมาทุกวัน วันละหลาย ๆ คลาส ก็ลดลง แล้วงานเต้นที่สอนประจำก็ยังกลับมาไม่หมด” ทำนองเดียวกัน MDI 11 กล่าวว่า “คลาสสอนเต้นน้อยลงมาก หางานสอนเต้นยากมากในช่วงโควิด งานสอนเต้นที่สอนประจำก็แทบจะไม่เหลือเพราะฟิตเนสที่เคยสอนนั้นปิดตัวลงไปหลายที่เลย” นอกจากนั้น จำนวนคนเต้นก็ลดลง ดังเช่น MDI 1 อธิบาย “ช่วงแรก ๆ ที่ฟิตเนสกลับมาเปิด (ปี 2565) จำนวนคนที่มาเข้าคลาสน้อยมาก จากที่แต่ก่อนไม่ต่ำกว่า 20 คน ตอนนั้นมาเต้น 10 คน ก็ถือว่าเยอะแล้ว ซึ่งที่ฟิตเนสนี้จำกัดไว้ที่ 20 คน เพราะห้องสอนค่อนข้างกว้าง แต่จำนวนคนที่เข้าคลาสนั้นมีเพียง 5-6 คน บรรยากาศในคลาสนั้นเหงามาก ต้องใช้พลังงานเยอะมากเพื่อที่จะทำให้เต้นได้สนุกขึ้น” สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้คนในวัยต่าง ๆ มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายลดลง (Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, Gutiérrez-Santamaría, & Coca, 2020; Matichon, 2020)

2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ เพราะแต่ละคนจำเป็นต้องสอนเต้นเพื่อหารายได้ ดังเช่น MDI 13 บรรยายว่า “เมื่อฟิตเนสเปิดไม่ได้เราก็ต้องปรับตัวเพื่อที่จะอยู่รอด โดยการไปทำคลาสสอนเต้นออนไลน์ แต่ช่วงแรกนั้นยากมาก เนื่องจากอุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ในคลาสออนไลน์ เราไม่รู้ว่าต้องใช้อะไรบ้าง และเมื่อหาอุปกรณ์มาแล้วจะอย่างไรให้คลาสสนุกใกล้เคียงกับคลาสออนไลน์ หลังจากที่ได้ลองไปสอนกับเพื่อน ทำให้รู้ว่าคลาสออนไลน์ไม่ได้สนุกอย่างที่เราคิด” สอดคล้องกับที่ MDI 12 กล่าวเพิ่มเติมว่า “ตอนที่ฟิตเนสถูกสั่งปิด ตอนนั้นเครียดมาก ไม่รู้จะหารายได้ยังไง แต่ช่วงนั้นมีคนเริ่มทำคลาสเต้นออนไลน์ ตัวเราเองยังไม่กล้าที่จะเริ่มเพราะไม่เคยทำมาก่อน เหมือนได้เริ่มต้นใหม่ เพราะสิ่งที่อยากคือ ทำให้คลาสสนุก และต้องหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนคลาสเต้นออนไลน์” ซึ่ง MDI 2 สรุปดังนี้ “ช่วงที่สอนเต้นออนไลน์ วุ่นวายมาก ๆ เพราะสัญญาณอินเทอร์เน็ตของแต่ละคนก็ดีไม่เท่ากัน บางคนภาพค้าง บางคนภาพไปก่อนเสียง ปัญหาเยอะมากจนทำให้เต้นไม่สนุก ลูกค้าบางคนอารมณ์เสีย กดออกจากซูมไปเลยก็มี หรือบางคนพิมพ์มาตำลึง” ซึ่งจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการออกกำลังกายแบบออนไลน์มีข้อจำกัดหลายอย่าง อีกทั้งไม่มีผู้นำคอยกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจเหมือนการออกกำลังกายออนไลน์ (Rugh, Humphries, Tasnim, & Basso, 2022)

3) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น หลังจากที่ยุทธศาสตร์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดความรุนแรงลง (ปี พ.ศ. 2565) มีการผ่อนปรนให้ฟิตเนสและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ เปิดทำการได้ แต่มาตรการเฝ้าระวังในการเข้าใช้บริการฟิตเนสหรือเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยเฉพาะการเข้าร่วมคลาสเต้นยังคงดำเนินต่อไป ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัยหรือแมส (Mask) ตลอดเวลาที่มีการใช้บริการในฟิตเนส หรือเมื่อเข้าคลาส ทำให้ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ต้อง

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต
EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

สวมหน้ากากอนามัย ส่งผลให้หายใจลำบากและเหนื่อยมากกว่าการเดินตามปกติที่ไม่ต้องสวมแมส ดังเช่น MDI 2 กล่าวว่า “ช่วงที่ได้กลับไปสอนออนไลน์ ฟิตเนสมีมาตรการคัดกรองผู้ที่เข้าใช้บริการฟิตเนส และให้สวมแมสในการสอนเต้นด้วย เราสอนแค่เพลงแรกก็หายใจลำบากมากแล้ว และก็ต้องสอนต่ออีก 11-13 เพลง ในระหว่างการสอนเต้น ต้องคอยถอดแมสเพื่อหายใจ เพราะแมสเบียดเหงื่อทำให้หายใจไม่ออกเลย ถ้าเป็นไปได้ก็อยากถอดแมสสอนเต้นเลย เพราะสวมแมสเต้นทำให้เหนื่อยมาก ๆ” เช่นเดียวกับ MDI 9 อธิบายเพิ่มเติม “คลาสที่สอนเต้นต้องใช้พลังงานและการหายใจเยอะมาก เพราะเป็นคลาสออกกำลังกายที่มีความหนักสูง ไปสอนเต้นครั้งแรกที่ต้องใส่แมส (Mask) หลังจากสอนไปครึ่งคลาสต้องถอดแมสเพื่อหายใจเพราะหายใจไม่ทัน หลังจากสอนจบคลาสในวันนั้น ไม่สามารถทำกิจกรรมอื่นได้เลย ต้องกลับไปนอนพัก” ซึ่งจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ผู้บริหาร พนักงานโรงแรมตลอดจนลูกค้า ไม่ชอบการสวมแมสขณะที่ทำงานหรือใช้พื้นที่สาธารณะของโรงแรม เพราะแมสทำให้เกิดความอึดอัด หายใจไม่สะดวก หายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์กลับเข้าไปในร่างกายก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและมึนงง (Kong, Oh & Lam, 2021) ยิ่งถ้าต้องสวมขณะออกกำลังกายก็ยิ่งทำให้หายใจลำบากมากขึ้นเพราะแมสเบียดเหงื่อ ทำให้หายใจไม่สะดวกและรู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ (Poon, Zheng & Wong, 2021) หลายคนจึงต้ออกกำลังกาย ส่งผลให้บุคคลมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

4) เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเคบ่อยมาก การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ฟิตเนสต้องมีมาตรการที่เคร่งครัด เช่น ผู้สอนกิจกรรมต้องส่งผลตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit/ATK) ทุกครั้งที่เข้าสอนในฟิตเนส ทำให้แต่ละคนต้องทำการตรวจเอทีเคบ่อยมาก เพื่อยืนยันผลการตรวจโควิด-19 ตัวอย่างเช่น MDI 6 อธิบายว่า “ก่อนไปสอนทุกครั้งต้องส่งผลการตรวจเอทีเค เพราะเป็นมาตรการของทางฟิตเนส ตรวจ 1 ครั้งใช้ได้แค่ 3 วัน แล้วต้องตรวจใหม่ ตรวจจนแสบจมูกไปข้างหนึ่ง จึงทำการสลับรูจมูกในการตรวจ ทำให้แสบจมูกไปทั้ง 2 ข้าง” MDI 19 กล่าวทำนองเดียวกันคือ “เอทีเค ต้องตรวจบ่อยมาก ๆ ก่อนที่จะมีเครื่องมือแบบตรวจจากน้ำลายนั้น ในระยะแรกมีแต่การตรวจแบบหยूरูจมูก ซึ่งทุกครั้งที่ตรวจ เราก็จ็บโพรงจมูกมาก จามทั้งวันเลย หายใจเข้าออกก็แสบจมูก” สอดคล้องกับผลการวิจัยซึ่งผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรม รายงานว่า การตรวจเอทีเคทุกวันก่อนเข้าทำงานในฟิตเนสของโรงแรม ก่อให้เกิดการระคายเคืองโพรงจมูกและเจ็บ (Laeieddeen & Supaporn, 2022) อีกทั้งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการนำเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย (Thai PBS, 2021)

5) ระบายเพิ่มขึ้น จากการแพร่ระบาดของโควิด -19 ช่วงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563-2565 ทำให้ทุกคนโดยเฉพาะผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์มีระบายเพิ่มขึ้นมาก เพราะต้องหาซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็น ได้แก่ ไมโครโฟนส่วนตัว อุปกรณ์เกี่ยวกับการเต้นออนไลน์ อุปกรณ์การทำความสะอาดส่วนตัว ตลอดจนซื้อเครื่องมือตรวจเอทีเค (ATK) ตัวอย่าง MDI 12 อธิบาย “ช่วงที่สอนเต้นออนไลน์ วุ่นวายมาก ๆ ปัญหาเยอะมาก เพราะอุปกรณ์ก็แพง ต้องไปหาซื้อไมโครโฟน เครื่องเสียงและอื่น ๆ” ทำนองเดียวกัน MDI 3 อธิบาย “มีระบายเพิ่มขึ้น ทั้งค่าเอทีเค (ATK) ค่าแอลกอฮอล์ และหน้ากากอนามัยในการสอนเต้น” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ช่วงแพร่ระบาดของโควิด -19 กลุ่มตัวอย่างมีระบายเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการซื้ออุปกรณ์เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ได้แก่ ซื้อหน้ากากอนามัย ชุดตรวจเอทีเค (ATK) เจลและแอลกอฮอล์ล้างมือ รวมไปถึงการสั่งอาหารทางออนไลน์ด้วยเพราะไม่ต้องการไปนั่งทานอาหารตามร้านค้าเนื่องจากกลัวติดโควิด-19 (Hanphichai & Julawat, 2021; Suwannabhum & Jaidee, 2021)

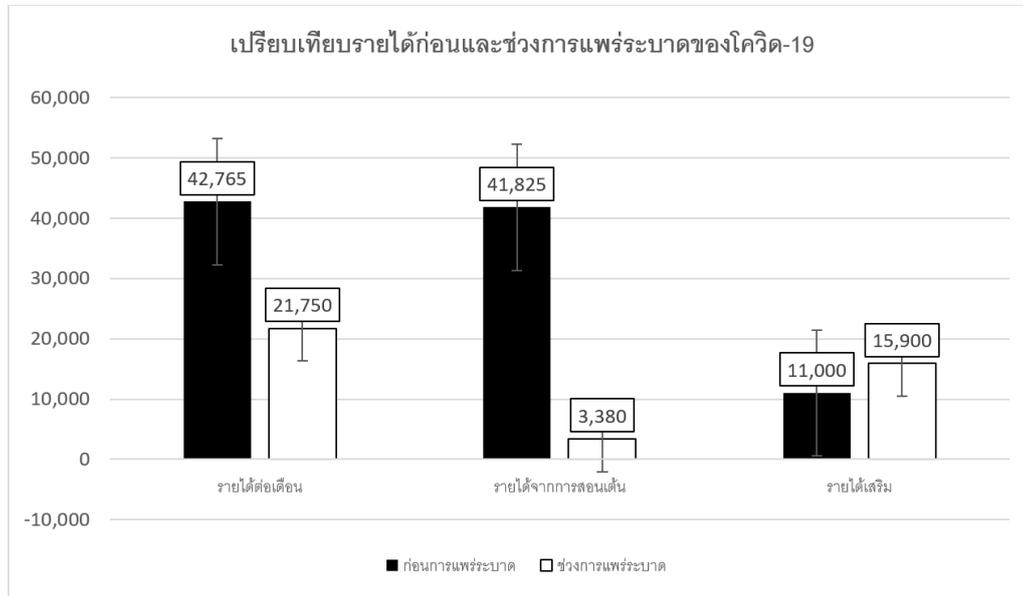
บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

2. รายได้ของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ลดลงช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

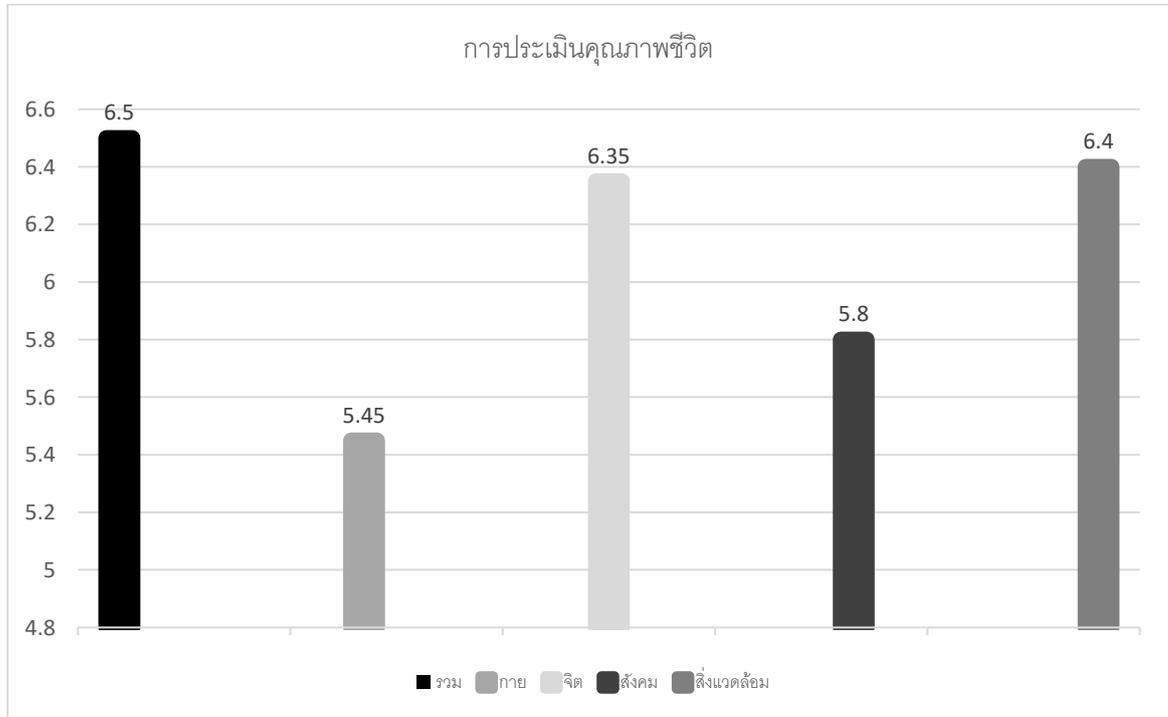
ภาพประกอบที่ 1 กราฟเปรียบเทียบรายได้ก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19



จากกราฟในภาพประกอบที่ 1 สรุปได้ว่า ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ ทั้ง 20 คน มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกันตั้งแต่ 12,000 -156,800 บาท เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 42,765 บาท รายได้ต่อเดือนคำนวณจากรายได้จากการสอนเต้นและรายได้เสริม ซึ่งได้จากรสอนเต้นแทนคนอื่นหรือสอนส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม ช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 รายได้ต่อเดือนลดลงอยู่ที่ 5,000-60,000 บาท คือ ลดลงเฉลี่ย เท่ากับ 21,750 บาท ต่อเดือนหรือลดลงร้อยละ 50.86 ซึ่งต่ำกว่าภาวะปกติก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 มาก บางช่วงก็ไม่มีรายได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการแพร่ระบาดแต่ละช่วง แม้รายได้จากอาชีพเสริมจะสูงขึ้นจาก 11,000 เป็น 15,900 บาท เพราะผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์จำนวนหนึ่งต้องหาเลี้ยงชีพด้วยการเปลี่ยนไปประกอบอาชีพเสริมอื่น ๆ ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 เพื่อให้มีรายได้มาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เพราะจำนวนคลาสเต้นที่สอนลดน้อยลง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาจากรายได้เฉลี่ยโดยรวมจากช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 อยู่ที่ประมาณ 42,765 บาท ซึ่งช่วงที่มีการแพร่ระบาด รายได้เฉลี่ยอยู่ที่เดือนละ 21,750 บาท กล่าวคือ รายได้ลดลงถึงร้อยละ 50.86 สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Sandee (2021) ที่ศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มอาชีพนักดนตรีฟรีแลนซ์ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้ลดลง เนื่องจากมีงานน้อยลงหรือไม่มีงาน รายได้จึงลดลง นอกจากนั้น Fjallman (2020) ยังศึกษาพบว่าพนักงานโรงแรมทุกแผนกรวมทั้งแผนกฟิตเนส มีรายได้ลดลง เนื่องจากถูกลดเงินเดือน ถูกย้ายไปช่วยงานแผนกอื่น ตลอดจนมีการทำงานที่บ้าน (Work From Home) มากขึ้น

3. การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง

ภาพประกอบที่ 2 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง



หมายเหตุ : คะแนนประเมินผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตจาก 1-9
คะแนน (1-3 คือ มีผลกระทบน้อย, 4-6 มีผลกระทบปานกลาง, 7-9 มีผลกระทบมาก)

จากกราฟในภาพประกอบที่ 2 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเองเกี่ยวกับผลกระทบระยะยาว (ปี พ.ศ. 2563-2566) พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต จากคะแนน 1-9 (1-3 คือ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตน้อย, 4-6 มีผลกระทบปานกลาง และ 7-9 มีผลกระทบมาก) สรุป คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 6.50 คะแนนคืออยู่ในระดับมาก แต่เมื่อประเมินรายด้าน พบว่า ด้านร่างกายและสัมพันธภาพกับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (5.45, 5.80) ส่วนด้านจิตใจ และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก (6.35, 6.40) แสดงว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมมาก แต่เมื่อแยกรายด้าน ส่งผลกระทบระดับปานกลางถึงมาก สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่าช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ธุรกิจหลายแห่งมีการปรับเปลี่ยนนโยบาย เช่น ปรับลดจำนวนพนักงาน และปลดพนักงานออก จึงมีผู้ตกงานหรือต้องเปลี่ยนอาชีพเป็นจำนวนมาก คุณภาพชีวิตจึงต่ำลง แม้ว่าจะมีมาตรการให้ความช่วยเหลือ แต่ก็เป็นเพียงระยะสั้นๆ เท่านั้น (Chumtakhob, 2020; Laeieddeen & Supaporn, 2022)

4. ผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพชีวิต

สำหรับผลกระทบระยะยาวจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตสรุปได้ 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเหนื่อยง่ายกว่าเดิม (2) ด้านจิตใจ กังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ และกลัวติดโควิด (3) ด้านสัมพันธภาพกับสังคม ต้องรักษาระยะห่างและพบเจอผู้คนน้อยลง (4) ด้านสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น

ด้านร่างกาย (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 5.45) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ฝึกสอนเต้นฟรీแลนซ์น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเพราะมีรอบเดือนลดน้อยลง ประกอบกับการออกกำลังกายอื่น ๆ บางช่วงก็ทำได้ยากเนื่องจากการประกาศปิดฟิตเนส ปิดศูนย์กีฬาและปิดสวนสาธารณะเป็นระยะ ๆ ผู้ฝึกสอนเต้นฟรీแลนซ์จึงน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ความคล่องแคล่วในการเต้นลดลง ส่งผลให้รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าเดิม ตัวอย่างเช่น MDI 1 กล่าวว่า “ช่วงที่ฟิตเนสปิด

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

ในระยะแรก ๆ ทุกคนกลัวโควิด-19 มาก ๆ ก็เลยไม่กล้าที่จะออกไปไหน ทำได้แค่นอนแล้วนอน ถ้าจะออกกำลังกายก็ทำได้ น้อยลงเพราะสถานที่ไม่อำนวย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เกิดภาวะอ้วน จนรู้สึกอึดอัดร่างกายไปหมด” กล่าวได้ว่า การที่จะสอนเต้นได้ครบ 60 นาทีนั้น ร่างกายต้องฟิต หรือต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่เช่นนั้นจะเหนื่อยง่าย ประกอบกับนโยบายของฟิตเนสส่วนใหญ่ที่ให้ผู้สอนสวมแมสตลอดการสอนเต้น ร่างกายจึงเหนื่อยมากกว่าภาวะปกติที่ไม่ต้องสวมแมส สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ชอบสวมแมสขณะทำงานเพราะหายใจลำบาก อึดอัดและทำงานไม่สะดวก (Jenwithee & Nathapindh, 2017; Kong, Oh & Lam, 2021)

ด้านจิตใจ (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 6.35) ผลการวิจัยพบว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจต่ออาชีพฟรีแลนซ์แดนเซอร์ในระดับสูง ทำให้เครียดและกังวลเรื่องรายได้ที่ไม่พอใช้ และ มีความกลัวว่าตนเองจะติดโควิด ตัวอย่าง MDI 3 อธิบาย “ปกติพยายามที่จะป้องกันตัวเองให้ดีที่สุดเพราะกลัวถ้าติดโควิด-19 แล้วจะทำให้คนที่บ้านนั้นติดไปด้วย เพราะพ่อแม่ก็อายุเยอะแล้ว” สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียด วิตกกังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ มีความกลัว ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจในอนาคต (Phuekphan, Setchoduk & Saiklang, 2022; Zhang & Ma, 2020)

ด้านสัมพันธภาพกับสังคม (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 5.80) การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ฟรีแลนซ์แดนเซอร์มีการปรับตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน โดยการรักษาระยะห่าง และพบเจอผู้คนน้อยลง ดังเช่น MDI 8 บรรยายว่า “ปกติการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ต้องพบปะผู้คนมากมายหลากหลายอาชีพ แต่โควิด-19 ทำให้ไม่สามารถที่จะไปพบปะผู้คนได้เหมือนเมื่อก่อน ต้องอยู่แต่ที่บ้าน” MDI 6 อธิบายเพิ่มเติมว่า “ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบปะผู้คนหรือเพื่อนฝูงน้อย ทำได้แค่เจอกันผ่านจอโทรศัพท์ เพราะต่างคนที่ต่างระแวงกันเอง และเมื่อสามารถที่จะรวมกลุ่มกันได้ก็ต้องส่งผลการตรวจเอทีเค (ATK) ก่อนเพื่อความสบายใจของทุกคน” สอดคล้องกับการวิจัยอื่นที่พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ต้องเว้นระยะห่างในการตั้งวางเครื่องมือออกกำลังกายและจำกัดจำนวนคนในการเข้าคลาสต่าง ๆ ได้แก่ โยคะ เต้นแอโรบิก ชุมบ้า ฯลฯ (Chron, 2020)

ด้านสิ่งแวดล้อม (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 6.40) สรุปได้ว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ รู้สึกเสี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดตนเองมีความเสี่ยงในการติดเชื้อ เพราะหากติดเชื้อแล้วจะต้องหยุดงานและขาดรายได้ ตลอดจนถึงกลัวว่าตนเองจะเป็นผู้ที่แพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ตัวอย่าง MDI 3 กล่าวว่า “ไม่กล้าออกไปไหนเลยถ้าไม่จำเป็น กลัวที่จะติดโควิด-19 มาก หากจะออกไปไหนก็ต้องสวมแมสและพกแอลกอฮอล์ไปด้วย ตอนที่ได้กลับไปสอนเต้นก็ต้องซื้อไมโครโฟนใหม่เพราะไม่กล้าใช้ไมค์ ที่ทางฟิตเนส เตรียมไว้ให้ คือเราไม่รู้ว่าใครใช้บ้าง และคนที่เคยใช้ไมค์ของฟิตเนสมีเชื้อโควิด-19 หรือเปล่าก็ไม่รู้ ถึงแม้จะตรวจเอทีเคมาแล้วเราก็ไม่กล้าเสี่ยง” ทำนองเดียวกัน MDI 9 อธิบายเสริม “ไม่กล้าที่จะไปในที่ซึ่งมีคนเยอะ ๆ ถ้าจะกินข้าวก็ต้องสั่งให้มาส่งที่บ้าน เพราะต้องคอยระวังตัวเองตลอด ต้องไม่ให้ตัวเองเป็นพาหะไปติดคนที่บ้าน เนื่องจากมีผู้สูงอายุอยู่ด้วย” สอดคล้องกับ Sangprapa (2023) รายงานว่า โรคโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกำบังตนเองจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากขึ้น หลีกเลี่ยงที่ชุมชนแออัด มีการเว้นระยะห่างและสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

สรุปการวิจัยนี้พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพและรายได้ของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ซึ่งลดลง แต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นคุณภาพชีวิตโดยรวมก็ได้รับผลกระทบมาก ซึ่งทุกอาชีพก็ประสบปัญหาทำนองเดียวกัน จากการวิจัยนี้ทำให้ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ต้องมีการสอนคลาสแบบออนไลน์ไว้บ้าง เพราะเป็นทางเลือกหนึ่งให้มีรายได้ และปลอดภัยจากโรคระบาด หากมีการแพร่ระบาดของโรคอื่น ๆ อีกในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ศึกษาแนวทางการออกกำลังกายช่วงนิว นอร์มอล (New Normal) ตามการรับรู้ของผู้ที่เข้าร่วมคลาสเต้นในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. ศึกษาคลาสเต้นแบบออนไลน์ช่วงนิว นอร์มอลตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้สละเวลาเพื่อให้ข้อมูลทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Buathong, T. (2017, May 1). Freelance: The Free Life of Informal Workers? *BBC News BBC Thai*.
<https://www.bbc.com/thai/thailand-39768258>.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6878.
- Chomsrikrayom, M. (2013). Opinions are Employed for the Selection the Occupation of Third Year Students of the Vocational of Commercial Schools at District Nongkhaem, Bangkok. Thesis M.Ed. (Business Studies). Bangkok: Graduate Study. *Srinakharinwirot University*.
- Chron. (2020, June 22). *What Do Gym Attendants Do?*. <https://work.chron.com/gym-attendants-do-6181.html>
- Chumtakhob, D. (2020). The sufficiency economy, alternatives survive in the crisis of COVID-19. *Journal of Research and Development Society*, 2(3), 11-22.
- Collins, A.. (Aug 2, 2023). Gig economy - 20 interesting state. Association for Entrepreneurship.
<https://afeusa.org/articles/gig-economy-top-20-interesting-stats/>
- Department of Disease Control. (2021 a,10 January.). *Coronavirus Pneumonia Situation Report New Species*.
<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no7-100163.pdf>
- Dunn, M., Munoz, I., & Sawyer, S. (2021). Gender differences and lost flexibility in online freelancing during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Sociology*, 6, 738024.
- Fjallman, A. (2020, March 26). *The State of the Global Hotel Industry Following COVID-19 and What Hoteliers Can Do Now*. ATOMIZE. <https://atomize.com/blog/hotel-industry-covid-19-hoteliers>
- Hanphichai, S., & Julswat, T. (2021). The effects of the epidemic of the Corona Virus-2019: toward the new-normal community in Lopburi province. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 9(6), 126-140.
- Horowitz, S., Buchanan, S., & Anteby, M. (2005). The Rise of the Freelance Class: A New Constituency of Workers Building a Social Safety Net.. *Brooklyn, NY: Working Today*.
https://www.researchgate.net/publication/336653649_The_Rise_of_the_Freelance_Class_A_New_Constituency_of_Workers_Building_a_Social_Safety_Net.
- Jenwithee, T., & Nathapindhu, G. (2017). Health problem of solids waste collectors of local administrative organization in Muang District, Chaiyaphum in 2017. *Academic Journal DPC 9 Year 2019*, 25(2), 16-25.

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

- Kong, A., Oh, J. E., & Lam, T. (2021). Face-mask effects during COVID-19: Perspectives of managers, practitioners and customers in the hotel industry. *International Hospitality Review*, 35(2), 195-207.
<https://doi.org/10.1108/IHR-07-2020-0025>
- Laeieddeen, P., & Supaporn, S. (2022). Impact of covid-19 pandemic on hotel fitness instructors in Bangkok and quality of life. *J Faculty Phys Educ*. 25(2), 46-58.
- Malek, M. H., Nalbone, D. P., Berger, D. E., & Coburn, J. W. (2002). Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(1):19-24.
- Ministry of Social Development and Human Security. (2014). *Ministry of Social Development and Human Security*. Bangkok: Theppenwanit.
- Matichon Online. (2020). Announcement of order to close all types of entertainment venues. *Fitness - restaurants - pubs - Refrain from Gatherings of More Than a Hundred People*.
https://www.matichon.co.th/politics/news_2063807
- Phuekphan, P., Setchoduk, K., & Saiklang, P. (2022). The psychological impacts of COVID-19 pandemic on nursing students. *Thai Journal of Nursing*, 71(4), 55-62.
- Pimboon, B., & Supaporn, S. (May, 2019). Successful Experience of Freelance Yoga Instructors. *National Conference Proceedings*, Srinakharinwirot University "Holistic Wellness in 21 Century" Page 79-91.
- Pliankham, P. (1999). *Primary Public Health*. Ratchaburi: Thammarak Printing.
- Poon, E. T. C., Zheng, C., & Wong, S. H. S. (2021). Effect of wearing surgical face masks during exercise: Does intensity matter?. *Frontiers in Physiology*, 12, 775750.
- Preecha, T. (2011). Development of a Training Course for Designing and Sewing Women's Clothing in Independent Occupations. (Thesis of M.Ed. industrial Studies). Graduate School, Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Royal Thai Government Gazette. (2020). Announcement of the Ministry of Public Health on Names and Important Symptoms of Dangerous Communicable Diseases (3rd edition) 2020. (No. 3) (2021, 29 February), *Royal Gazette* (Volume 137, Special Section 48 Ngor., Page 1)
- Royal Thai Government Gazette. (2021a). Requirements Issued under Section 9 of the Emergency Decree on Public Administration in Emergency Situations B.E. 2005 (No. 20) (2021, 16 April), *Royal Gazette* (Volume 138, Special Section 182 Ngor., Page 125).
- Royal Thai Government Gazette. (2021b). Requirements Issued under Section 9 of the Royal Decree. Public Administration in Emergency Situations, 2005 (No. 18) (2021, 29 January). *Royal Gazette* (Volume 137, Special Section 69 Ngor., Page 10).
- Rugh, R., Humphries, A., Tasnim, N., & Basso, J. C. (2022). Healing minds, moving bodies: measuring the mental health effects of online dance during the COVID-19 pandemic. *Research in Dance Education*, 23(1), 1-21.
- Sandee, T. (2021). Effects and adaptation in the situation of the COVID-19 epidemic among professional musicians. *Chandrakasemsan*, 27(2), 289-316.
- Sangprapa, N. (2023). Experience of professional nurses in caring for COVID-19 patients Banphraek Hospital. *Journal of Health and Environmental Education*, 8(1), 118-131.

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต
EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE

- Slimani, M., Paravlic, A., Mbarek, F., Bragazzi, N., & Tod, D. (2020). The relationship between physical activity and quality of life during the confinement induced by COVID-19 Outbreak: A pilot study in Tunisia. *Frontiers in Psychology*. 11: 1882.
- Supaporn, S. (2007). *Qualitative Research in Physical Education and Sports*. Bangkok: Samlada.
- Suwannabhum, T., & Jaidee, P. (2021). The impact of COVID-19 on the career of musicians working at nightclubs in Chiang Mai and Lampang provinces. *Journal of Humanitie, Social Sciences Review*, 9(1), 1-12.
- Thai PBS. (2021, August 27). *The Doctor Opened the Technique to Tease ATK the Right Way to Avoid Nosebleeds - the Swab Stick Broke in the Nose*. <https://www.thaipbs.or.th/news/content/307375>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Walter, R. T. (2013). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6): 8-17.
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL : Measuring Quality of Life*.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482>
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(7): 2381.

บทความวิจัย

การจัดการกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

การจัดการกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ สาธิน ประจันบาน*

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: drsathin@gmail.com

รับบทความ: 7 กรกฎาคม 2566

แก้ไขบทความ: 21 กรกฎาคม 2566

ตอรับบทความ: 21 กรกฎาคม 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดการกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 กรุงเทพมหานคร จำนวน 272 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ประจำปีการศึกษา 2565 ที่มีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 4 ทักษะ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการรับบอล ไม่เกิน 4 คะแนน จำนวน 34 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน และกลุ่มควบคุมจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนรู้อพลศึกษาแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรง (IOC = 1.0) ค่าประสิทธิภาพ ($E_1/E_2 = 81.90/82.70$) และแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย 4 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอล ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรง (IOC = 0.97) ค่าความเชื่อมั่น ($r = .81$) ดำเนินการวิจัยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และทำการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 4 ทักษะก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานระหว่างก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่าที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

(1) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ทักษะการกระโดดก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และทักษะการรับบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ที่ไม่แตกต่างกัน

(2) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ทุกรายการไม่แตกต่างกัน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นทักษะการกระโดดที่ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสาน ,ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน, เด็กปฐมวัย

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Wachiraporn Ngampradit Sathin Prachanban*

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding author

E-mail address: drsathin@gmail.com

Received: July 7, 2023

Revised: July 21, 2023

Accepted: July 21, 2023

Abstract

This research aims to study and compare the effects of integrated physical education activities on the basic movement skills of preschool children. The population used in the study consisted of students at the preschool level of Sarasas Witaed Ratchaphruek School, Semester 2, Academic Year 2565, Bangkok, totaling 272 individuals. The sample group comprised 34 preschool students who scored no more than 4 points in the test of four basic movement skills: walking, running, jumping and ball catching. The sample was selected using purposive sampling, divided into two groups: an experimental group of 17 students who received integrated physical education learning and a control group of 17 students who received regular physical education learning.

Data collection tools included the integrated physical education learning plan with validity (IOC = 1.0) and efficiency (E1/E2 = 81.90/82.70), as well as the test of four basic movement skills for preschool children with reliability (IOC = 0.97) and confidence (r = .81). The research was conducted over 8 weeks, with sessions held 3 days per week, each lasting 30 minutes. The movement skill tests were administered before training, after 4 weeks of training, and after 8 weeks of training. Data were analyzed using mean, standard deviation, and one-way ANOVA to compare the mean scores of basic movement skills before training, after 4 weeks of training, and after 8 weeks of training within the experimental group, with statistical significance set at .05 level.

Results of research

(1) The comparison of the average scores of basic movement skills between the experimental group before and after training at weeks 4 and 8 showed statistically significant differences at the .05 level, except for jumping skills before and after training at week 4, and ball catching skills before and after training at week 8, which did not differ significantly.

(2) The comparison of the average scores of basic movement skills between the experimental group and the control group after training at week 4 showed no significant differences for any item. However, after training at week 8, all items showed statistically significant differences at the .05 level, except for jumping skills, which did not differ significantly.

Keyword: Integrated physical education activities, Fundamental Movement, Preschool children

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

บทนำ

เด็กปฐมวัยในปัจจุบันเกิดปัญหาของพัฒนาการที่ล่าช้าเป็นจำนวนมาก และจำเป็นต้องไปพบแพทย์ สาเหตุเนื่องมาจากเด็กเหล่านี้มีพฤติกรรมการเลี้ยงดูของครอบครัวจากการให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตเกินความจำเป็น (Ministry of Health, 2018) ดังนั้นการให้การศึกษาด้านพัฒนาการที่ถูกต้อง จึงถือเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งเน้นให้ทุกคนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ กิจกรรมพลศึกษาสามารถส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนาไปสู่จุดหมายตามที่คาดหวังของแต่ละช่วงวัยได้ ในกิจกรรมพลศึกษาจะสอดแทรกอยู่ในกิจวัตรประจำวันของเด็ก ๆ อยู่แล้ว เช่น การเดิน การวิ่ง การหยิบ การจับ สังเกตได้ว่าจะมีการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายอยู่ตลอดเวลา การให้เด็กได้มีประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย เช่น การทำกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางพลศึกษา การเล่นกีฬา การเล่นเกมต่าง ๆ เป็นการสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อ และการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทในการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ (Ministry of Education of Thailand, 2017) โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวพื้นฐานนั้นมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย ที่มุ่งเน้นพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างมีคุณภาพ แต่ทั้งนี้การจะฝึกกิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมทางพลศึกษาให้กับเด็ก ควรทำไปทีละน้อย เด็กยิ่งเจริญเติบโตขึ้นทักษะการเคลื่อนไหวยิ่งมีความสำคัญต่อบุคลิกภาพของเด็กมากยิ่งขึ้น ครูและผู้ปกครองต้องช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายที่ดี เพื่อสามารถเคลื่อนไหวในระดับที่ตรงกับพัฒนาการตามวัยของเด็กได้ (Wattanapa, 2019) พัฒนาการทางร่างกายจะเป็นพัฒนาการที่ช่วยสร้างเสริมความมั่นใจให้เด็กมีวุฒิภาวะตามวัยที่สมบูรณ์ ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เด็กมีร่างกายที่สมบูรณ์และมีสมรรถนะทางกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่น การที่เด็กได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง นอกจากจะสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและมีลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้น การควบคุมร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของเด็ก ทั้งในปัจจุบันและส่งผลระยะยาวในช่วงวัยต่อไปในเรื่องของการดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Charoenchaipinan, 2017)

การเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นพัฒนาการที่เด็กควรได้รับการดูแลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี เพราะจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจและกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวตามแรงบันดาลใจจากจินตนาการของตน การเคลื่อนไหวพื้นฐานจะประกอบด้วยทักษะ 3 ประเภท คือ 1) การเคลื่อนไหวที่ต้องมีความมั่นคง เช่น ยืนขึ้น นั่งลง นอน ลุกขึ้น หมุนตัว กลิ้ง และห้อยลง เป็นต้น 2) การเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการเคลื่อนที่ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนขึ้นและคลาน หลบและก้ม เป็นต้น 3) การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้การเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เช่น การถือ การแบก การขว้าง การจับ การเตะ การกลิ้งบนพื้น การผลัก การดึง การช้อน การขุด และการพายเรือ เป็นต้น (ThaiHealth, 2022) ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับนักเรียนระดับปฐมวัย จึงควรเป็นกิจกรรมผสมผสานที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เด็กมีความสามารถในการเคลื่อนไหวทั้งในแบบขณะอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ หรือประกอบกับอุปกรณ์ได้อย่างมั่นใจและมั่นคง ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยให้พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยมีความก้าวหน้าได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (Ministry of Education of Thailand, 2017) ที่กำหนดว่าเมื่อเด็กมีช่วงอายุ 3-6 ปีแล้ว เด็กควรมีพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กที่แข็งแรง ใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสอดคล้องประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้

ปรัชญาทางการศึกษา การพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี ในเรื่องอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาตามช่วงวัยในการเจริญเติบโตของเด็ก เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้พัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่ครบถ้วน มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นพัฒนาการที่ควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี เพราะพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดีจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจและกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวตามแรงบันดาลใจจากจินตนาการของตน การเคลื่อนไหวพื้นฐานจะประกอบด้วยทักษะ 3 ประเภท คือ 1) การเคลื่อนไหวที่ความมั่นคง เช่น ยืนขึ้น นั่งลง นอน ลุกขึ้น หมุนตัว กลิ้ง และ ห้อยลง เป็นต้น 2) การเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการเคลื่อนที่ เช่น การเดิน วิ่ง

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

กระโดด ปีนขึ้นและคลาน เป็นต้น 3) การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้การเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เช่น การถือ การแบก การขว้าง การจับ การเตะ การกลิ้งบนพื้น การผลัก การดึง การช้อน การขุด และการพายเรือ เป็นต้น การเคลื่อนไหวพื้นฐานที่กล่าวถึงนี้จะเกิดขึ้นและผสมผสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวแบบพื้นฐาน และมีความหลากหลายจะช่วยให้เด็กสามารถเคลื่อนไหวในรูปแบบที่ซับซ้อนได้มากขึ้น แตกต่างกันอย่างหลากหลายรูปแบบ และดำเนินการได้อย่างรวดเร็ว ราบรื่น ประสานสัมพันธ์กันตามสภาพและศักยภาพที่ควรเป็น ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับนักเรียนระดับปฐมวัย จึงควรเป็นกิจกรรมผสมผสานที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เด็กมีความสามารถเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เคลื่อนที่ หรือประกอบกับอุปกรณ์ได้อย่างมั่นใจ และมีมั่นคง ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยให้พัฒนาการทางร่างกายมีประสิทธิภาพไปในทางที่ดีขึ้น

จากการศึกษาสภาพปัญหา แนวคิด และแนวทางการเสริมสร้างพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อให้มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่พัฒนาขึ้น เป็นเรื่องที่สำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและสมองของเด็ก นอกจากนี้ยังเสริมสร้างพัฒนาการทางสังคมและสติปัญญาให้กับเด็กอย่างเท่าเทียมกันเพื่อให้พัฒนาเต็มศักยภาพในทุกด้าน ซึ่งแนวทางที่สามารถเสริมสร้างพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อให้มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่พัฒนาขึ้นคือสภาพแวดล้อมที่สร้างสรรค์และเอื้ออำนวยในการเคลื่อนไหวจะส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสในการเล่นและกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในบ้านและโรงเรียนควรให้พื้นที่ที่กว้างขวางสำหรับการเล่น โดยมีอุปกรณ์ที่สนับสนุนในการเรียนรู้และเล่นที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น ของเล่นที่ต้องใช้กำลังกาย จักรยาน ลู่วิ่ง ล้อเลื่อน สวมใส่ และอื่น ๆ การส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวควรเป็นเป้าหมายหลักในการเรียนรู้ของเด็ก โดยมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยก การขว้าง ฯลฯ ในการทำกิจกรรมเหล่านี้ อาจให้ความสำคัญในการสร้างความสนุกสนานและความยินดีในการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้เด็กสนุกสนานในการเรียนรู้และฝึกทักษะการเคลื่อนไหว (ThaiHealth, 2022) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัยโดยการทำกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานทั้งในรูปแบบกิจกรรมอยู่กับที่ กิจกรรมเคลื่อนที่ และกิจกรรมประกอบอุปกรณ์ มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทางพลศึกษาให้กับนักเรียนระดับปฐมวัย โดยคาดหวังว่าเมื่อเด็กปฐมวัยได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่งผลต่อพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัยให้เคลื่อนที่ เคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้นตลอดจนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพที่ดีเพิ่มขึ้น และสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามเอกสารรับรองหมายเลขรหัสโครงการ SWUEC-G-102/2566 เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 กรุงเทพมหานคร จำนวน 272 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ประจำปีการศึกษา 2565 ที่มีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 4 ทักษะ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการรับบอล ไม่เกิน 4 คะแนน จำนวน 34 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้ กลุ่มทดลองจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน และกลุ่มควบคุมจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 1.0 และค่าประสิทธิภาพของแผนจัดการเรียนรู้ (E_1 / E_2) = 81.90/82.70

2) แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย 4 ทักษะ ได้แก่ การเดิน การกระโดด การวิ่ง และการรับบอล มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่น ($r = 0.82$)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1) ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อออกหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และหนังสือการดำเนินการตรวจสอบโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

2) ผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสานไปจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลอง รวม 8 แผนการเรียนรู้เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน/แผนการเรียนรู้ วันละ 20 - 40 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ และผู้วิจัยนำแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัยไปทดสอบกับเด็กปฐมวัยประกอบด้วย การทดสอบทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอล จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ ทดสอบก่อนเรียน ทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 4 และทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 8 (หลังเรียน)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ ของคะแนนความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

2) เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานก่อนเรียนและหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบการทดลองซ้ำมิติเดียว (One-way ANOVA) ถ้าพบว่ามีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จะเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการทดสอบ LSD ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติแบบที (t-test for Independent) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสาน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ช่วงเวลา		ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน			
		การเดิน	การวิ่ง	การกระโดด	การรับบอล
ก่อนการฝึก	\bar{X}	0.29	0.26	0.65	0.29
	S.D.	0.40	0.26	0.34	0.25
หลังการฝึก 4 สัปดาห์	\bar{X}	0.74	0.68	0.71	0.59
	S.D.	0.26	0.25	0.31	0.26
หลังการฝึก 8 สัปดาห์	\bar{X}	0.97	0.85	0.94	0.76
	S.D.	0.12	0.23	0.17	0.26

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกของทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดดและทักษะการรับบอลตามลำดับดังนี้ 0.29 , 0.26 , 0.65 , 0.29 หลังการฝึก 4 สัปดาห์ ของทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอลตามลำดับดังนี้ 0.74 , 0.68 , 0.71 , 0.59 และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดดและทักษะการรับบอลตามลำดับ ดังนี้ 0.97 , 0.85 , 0.94 , 0.76

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสาน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ทักษะการเดิน	ระหว่างกลุ่ม	4.010	2	2.005	25.169	.001*
	ภายในกลุ่ม	3.842	48	.080		
	รวม	7.833	50			
ทักษะการวิ่ง	ระหว่างกลุ่ม	3.098	2	1.549	25.535	.001*
	ภายในกลุ่ม	2.912	48	.061		
	รวม	6.010	50			
ทักษะการกระโดด	ระหว่างกลุ่ม	.824	2	.412	5.130	.010*
	ภายในกลุ่ม	3.853	48	.080		
	รวม	4.676	50			
ทักษะการรับบอล	ระหว่างกลุ่ม	1.922	2	.916	14.385	.001*
	ภายในกลุ่ม	3.206	58	.067		
	รวม	5.127	50			

*มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

จากตารางที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบ คะแนนทักษะการเดิน คะแนนทักษะการวิ่ง คะแนนทักษะการกระโดด และคะแนนทักษะการรับบอลของภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทุกรายการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานภายในกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาการเรียน	\bar{X}	ก่อนการฝึก	หลังสัปดาห์ที่ 4	หลังสัปดาห์ที่ 8
ทักษะการเดิน (n=17)		0.29	0.74	0.97
ก่อนการฝึก	0.29	-	-0.441*	-0.676*
หลังสัปดาห์ที่ 4	0.74			-0.235*
หลังสัปดาห์ที่ 8	0.97			-
ทักษะการวิ่ง (n=17)		0.26	0.68	0.85
ก่อนการฝึก	0.26	-	-0.411*	-0.588*
หลังสัปดาห์ที่ 4	0.68			-0.176*
หลังสัปดาห์ที่ 8	0.85			-
ทักษะการกระโดด (n=17)	\bar{X}	0.65	0.71	0.94
ก่อนการฝึก	0.65	-	-0.058	-0.294*
หลังสัปดาห์ที่ 4	0.71			-0.235*
หลังสัปดาห์ที่ 8	0.94			-
ทักษะการรับบอล (n=17)	\bar{X}	0.29	0.59	0.76
ก่อนการฝึก	0.29	-	-0.294*	-0.470*
หลังสัปดาห์ที่ 4	0.59			-0.176
หลังสัปดาห์ที่ 8	0.76			-

* มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบรายคู่ คะแนน ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอลภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ทักษะการกระโดดที่ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และทักษะการรับบอลที่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดสอบ	n	\bar{X}	S.D.	df	t	p
ทักษะการเดิน	กลุ่มทดลอง	17	0.29	0.40	32	.243	.141
	กลุ่มควบคุม	17	0.32	0.30			
ทักษะการวิ่ง	กลุ่มทดลอง	17	0.26	0.26	32	.302	.349
	กลุ่มควบคุม	17	0.29	0.31			
ทักษะการกระโดด	กลุ่มทดลอง	17	0.65	0.34	32	.700	.760
	กลุ่มควบคุม	17	0.56	0.39			
ทักษะการรับบอล	กลุ่มทดลอง	17	0.29	0.25	32	.625	.850
	กลุ่มควบคุม	17	0.35	0.29			

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทุกรายการไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดสอบ	n	\bar{X}	S.D.	df	t	p
ทักษะการเดิน	กลุ่มทดลอง	17	0.74	0.26	32	1.644	.198
	กลุ่มควบคุม	17	0.59	0.26			
ทักษะการวิ่ง	กลุ่มทดลอง	17	0.68	0.25	32	1.633	.274
	กลุ่มควบคุม	17	0.53	0.28			
ทักษะการกระโดด	กลุ่มทดลอง	17	0.71	0.31	32	.569	.544
	กลุ่มควบคุม	17	0.65	0.29			
ทักษะการรับบอล	กลุ่มทดลอง	17	0.59	0.26	32	1.947	1.00
	กลุ่มควบคุม	17	0.41	0.26			

จากตารางที่ 5 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทุกรายการไม่แตกต่างกัน

บทความวิจัย

การจัดการรวมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	df	t	p
ทักษะการเดิน	กลุ่มทดลอง	17	0.97	0.12	32	2.588*	.000
	กลุ่มควบคุม	17	0.79	0.25			
ทักษะการวิ่ง	กลุ่มทดลอง	17	0.85	0.23	32	3.024*	.005
	กลุ่มควบคุม	17	0.62	0.22			
ทักษะการกระโดด	กลุ่มทดลอง	17	0.94	0.17	32	1.403	.170
	กลุ่มควบคุม	17	0.82	0.30			
ทักษะการรับบอล	กลุ่มทดลอง	17	0.76	0.26	32	3.043*	.005
	กลุ่มควบคุม	17	0.50	0.25			

* มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นทักษะการกระโดดที่ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลและอภิปรายผล

ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การจัดการรวมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอล มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กปฐมวัยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ นั้นผลการวิจัยแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานทั้ง 4 ทักษะโดยเฉพาะในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ทักษะการเดิน และทักษะการวิ่ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ทักษะการกระโดดก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และทักษะการรับบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ที่ไม่แตกต่างกัน ในด้านทักษะการเดิน ผู้วิจัยได้เสริมแรงตามทฤษฎีเสริมแรง-ทฤษฎีเพียเจต์ หลักการสำคัญนำวิธีการฝึกต่าง ๆ และนำกฎแห่งผล - ทฤษฎีธอร์นไวด์โดยให้ผู้เรียนจะต้องสนุกสนานและพึงพอใจในกิจกรรมมาผสมผสานเข้ากับเกมกิจกรรม ส่วนทักษะการวิ่ง ผู้วิจัยได้นำหลักการฝึกโดยจัดลำดับทักษะจากง่ายไปยาก – ไปยาก ขั้นตอนการทำจะต้องชัดเจนไม่ซับซ้อน ทักษะการกระโดด ผู้วิจัยใช้การจับคิ้วลำดับทักษะจากง่ายไปยาก และใช้อุปกรณ์มาใช้ในการฝึกทักษะการกระโดด ผู้วิจัยใช้กฎแห่งการฝึกหัด-ทฤษฎีธอร์นไวด์ การฝึกหัดเป็นการกระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ด้วยความเข้าใจ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่คงทนถาวร หลักการฝึกหัดเรียงลำดับจากง่าย – ไปยาก มาใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับเด็กปฐมวัยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และผลที่ได้รับจากการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบผสมผสานประสบผลสำเร็จที่ดีในระดับหนึ่งโดยทักษะการรับบอลเป็นทักษะที่จะต้องใช้เวลาในการฝึกมากกว่า 8 สัปดาห์ ในส่วนของทักษะการรับบอลอาจเนื่องด้วยช่วงวัยของผู้เรียนและทักษะดังกล่าวเหมาะกับช่วงวัยประถมศึกษาตอนต้นส่งผลให้ทักษะการรับบอลของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ Bureau of Academic Affairs and Educational Standards (2017) ที่กล่าวว่า เด็กปฐมวัยจำเป็นต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการตามวัย และตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริม เฝ้าระวังและช่วยแก้ไขปัญหาให้เด็กได้พัฒนาจนบรรลุตามเป้าหมายที่หน่วยงานรับผิดชอบ การจัดการศึกษาต้องการได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ ครอบคลุมชัดเจน การพัฒนาเด็กในแต่ละช่วงวัย

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นวัยที่สำคัญที่สุด จึงต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สมอง และลักษณะนิสัยของบุคคล (Tunthong K. 2019) ไปพร้อม ๆ กัน สำหรับในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในเด็กปฐมวัย ครูผู้สอนมักจะนำกิจกรรมพลศึกษามาจัดให้กับเด็กปฐมวัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านทักษะในการเคลื่อนไหว ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสมอง (Penglee N., 2019). ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะส่งเสริมการเคลื่อนไหวของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์และความเป็นตัวของตัวเอง (Wattanapa yungkul, Y. ,2019)

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนและฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานทั้ง 4 ทักษะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์พร้อม ๆ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้เรียนและร่วมกิจกรรมทางกายแบบปกติเป็นเวลา 8 สัปดาห์เช่นกัน พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ทักษะในทุกรายการไม่แตกต่างกัน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นทักษะการกระโดดที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ เมื่อนักเรียนได้เริ่มเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน ที่สอดแทรกการฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาที่เป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กปฐมวัยในรูปแบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดทักษะประสบการณ์เรียนรู้ มีการปรับสภาพร่างกายของนักเรียนให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่กล่าวถึงได้มากขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Altinkok M, (2016) ที่ได้มีการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำในเด็กปฐมวัย และยังพบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Altinkok (2016) ที่พบว่า การเคลื่อนไหวและความร่วมมือที่มีต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หลังจากให้เด็กได้รับโปรแกรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานระยะหนึ่งแล้ว พบว่า เด็กที่เป็นกลุ่มทดลองมีผลการทดสอบหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานจะเป็นสาเหตุสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านทักษะพื้นฐานให้กับเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากิจกรรมทางพลศึกษานั้น ๆ มีความสัมพันธ์กับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การรับบอล หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรง และเมื่อนักเรียนได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานต่อจนครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองจะมีคะแนนทดสอบดีกว่า เกือบทุกรายการเป็นผลสืบเนื่องจากแผนการจัดการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานนั่นเอง สอดคล้องกับ Penglee N, (2019) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัยแล้วพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวทั้ง 3 ทักษะสูงขึ้นตามลำดับ แต่ทั้งนี้ด้านทักษะการกระโดดกลับพบว่า มีผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะเด็กวัย 5-6 ปี จะชอบวิ่งเล่น กระโดดโลดเต้น เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ จึงทำให้กลุ่มกล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้อง (ThaiHealth, 2019) กล่าวว่าหลักสำคัญสำหรับทารกออกกำลังกายในเด็กเล็ก คือ ต้องให้เด็ก ๆ รู้สึกสนุกกับกิจกรรมทางกายเหมือนเป็นการเล่น การออกกำลังกายในเด็กจึงต่างจากการออกกำลังกายในผู้ใหญ่ เด็ก ๆ จะคิดแต่เรื่องการเล่นสนุก จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กรู้สึกชอบ รู้สึกสนุกสนาน และเลือกกิจกรรมหรือการเล่น ตามความเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็ก หากเด็กไม่ยอมออกกำลังกาย ไม่ต้องการเข้าร่วมในกิจกรรม หรือไม่มีความชอบกับกิจกรรมนั้น ๆ รู้สึกว่าถูกบังคับ ดังนั้นการออกกำลังกายในวัยเด็กจึงต้องมีความเหมาะสมตามพัฒนาการทางร่างกาย วัยอนุบาล-เด็กเล็ก (อายุประมาณ 2-6 ปี) เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อดีขึ้นตามลำดับ ชอบวิ่ง (เช่น การ วิ่งเล่นไล่จับ วิ่งเก็บของ เป็นต้น) ชอบการกระโดด (เช่น กระโดดจิงโจ้สองขา กระโดดกระต่ายขาเดียว กระโดดเชือก เป็นต้น) ชอบการโยน การขว้าง (เช่น ขว้างลูกบอล เล่นโยน) และชอบเตะลูกบอล ชอบกลิ้งม้วนตัว หรือการปีนป่ายเครื่องเล่นต่าง ๆ ชอบเล่นน้ำ วาดน้ำ ขี่จักรยานสามล้อ ฯลฯ สำหรับเด็กในวัยนี้ไม่ควรให้ออกกำลังกายที่ตั้งกฎกติกา หรือมีระเบียบ ต้องแนะนำเด็กเสมอว่า เป็นการเล่น และเลือกที่เหมาะสมกับพัฒนาการ อาจคำนึงถึงความสนุกสนานและความต้องการของเด็กแต่ละคนที่แตกต่างกันไป แต่ควรระวังเรื่องอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม (แม้เด็กวัยนี้จะมีสายตา กล้ามเนื้อ การรับรู้ พัฒนาการดีขึ้น แต่ช่วงเด็กวัยนี้ การประสานงานระหว่างสมอง ตา กล้ามเนื้อ อาจจะไม่ดีเพียงพอ) ผลของทักษะการกระโดด ไม่แตกต่างกันภายในระยะเวลาที่ได้รับการฝึกเพียง 8 สัปดาห์ ซึ่งถ้าได้ฝึกฝนเป็น

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ระยะเวลาที่มากขึ้นอาจส่งผลให้มีความแตกต่างกันได้ ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานกับเด็กปฐมวัย จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถนำไปใช้เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัยได้ดังข้อที่ค้นพบในงานวิจัยนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Pilvas N. , 2018: Online) กล่าวถึงการผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างและหลากหลายเข้าด้วยกันไว้ว่า เด็ก ๆ สามารถสนุกกับการเล่นโดยใช้อุปกรณ์ที่อยู่ในมือ หรือคิดค้นวิธีต่าง ๆ ได้แม้ไม่มีอุปกรณ์ออกกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถบอกให้เด็ก ๆ ได้สัมผัสกับการเคลื่อนไหวของการกระโดด เช่น วิ่ง กระโดด ปีน กลิ้ง และขว้างลูกบอล เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

ควรสร้างแรงจูงใจในเด็กปฐมวัยเพื่อให้ร่วมกิจกรรมและปฏิบัติการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวตามกิจกรรมที่กำหนด และปฏิบัติการทดสอบด้วยความตั้งใจเพื่อผลที่สอดคล้องกับความเป็นจริงและควรเตรียมอุปกรณ์ รวมทั้งเพิ่มหรือจัดระยะเวลาในการฝึกให้เหมาะสมเพื่อให้เด็กเกิดพัฒนาการขึ้นได้รอบด้านและครอบคลุมมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การจัดกิจกรรมในแผนการจัดการเรียนรู้ควรออกแบบกิจกรรมที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้เด็กปฐมวัยต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความกระตือรือร้น และอาจใช้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในลักษณะอื่น ๆ มาจัดกิจกรรมให้เด็กฝึกด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ และคณะครูของโรงเรียนสารสาสน์วิเทศน์ร่มเกล้าทุกคนที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย และขอขอบใจนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลอย่างดียิ่ง หากงานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์สำหรับผู้ประสงค์ต้องการศึกษา ผู้วิจัยยินดีและรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

- Altinkok, M. (2016). The effects of coordination and movement education on preschool children's basic motor skills improvement. *Universal Journal of Educational Research* 4(5): 1050-1058,2016.
- Charoenchaipinan, J. (2017). The development of physical education program for teachers who does not have a degree physical education on primary education level. Dissertation, Ed.D. Health and Physical Education Graduate School, Srinakharinwirot University Bangkok.
- Cheloh N. (2020). Learning Experience Design Using Movement and Rhythm Activities to Develop Leadership Traits in Kindergarten Year 3 Children. *Journal of Education Technology and Communications*, Mahasarakham University. 3(8): 55-67.
- Michael, J., Emma L. J., & Samuel, W. (2017). The effects of 10-week integrated neuromuscular training on fundamental movement skills and physical self - efficacy in 6 – 7 year-old children. *School of Life Sciences*, Coventry University, Coventry, United Kingdom.
- Miklánková L. (2018). *Education of Children in the Area of Physical Activities as a Foundation for Lifelong Sports*. [Online]. Available from: <https://www.researchgate.net>.

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

- Ministry of Health. (2018). Board of physical activity promotion program development, physical activity promotion plan B.E. 2018-2030. Bangkok : NC Concept. Ltd.
- Office of the Health Promotion Fund (2022). *"Manual for Promoting Physical Activities in Children through ACP Concept" in English.*<http://resourecenter.thaihealth.or.th>.
- Penglee N, (2019). Effect of Fundamental Movement Skill Program on Motor Skills of Preschoolers . *Journal of Education Studies*, 47 (3), 196-216.
- Pilvas N. (2018). Fine-Motor Development Activities. Retrieved on 24 Nov. 2022 from WWW.taamkru.com/th/fine-motor-development-activities/.
- ThaiHealth.(2019). Exercise for young children.<https://www.thaihealth.or.th/?p=227799>
- Tunthong K. (2019). The Body Movement for The Muscle Structure Development in The Primary Children by Dancing Activity. Bangkok: Faculty of Fine and Applied Arts Rajamangala University of Technology Thanyaburi.
- Wattanapa Y. (2019). The development of throwing movement program for enhancing skilled psychomotor domain of undergraduate students in physical education major. Dissertation. Ed.D. Health and Physical Education Graduated School, Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Office of the Health Promotion Fund (2022). *"Manual for Promoting Physical Activities in Children through ACP Concept" in English.*<http://resourecenter.thaihealth.or.th>.

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกเตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกเตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ**न्हวัน ทองพิทักษ์¹ โชคชัย ไตรยสุทธิ์^{2*}**คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ¹คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ^{2*}

*Corresponding author

E-mail address: ts.chokchai@gmail.com

รับบทความ: 11 เมษายน 2567

แก้ไขบทความ: 21 มิถุนายน 2567

ตอบรับบทความ: 26 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องยิงเตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ ใช้ทฤษฎีการเคลื่อนที่ของวัตถุแบบโพรเจกไทล์ในการคำนวณการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร้อ การออกแบบระบบไฟฟ้าโดยใช้มอเตอร์ไฟฟ้าที่มีขนาดขับ 10 แรงม้า กระแส 17 แอมแปร์ กระแสลือกโรเตอร์ 50 แอมแปร์ ความเร็วรอบที่ 1,450 รอบต่อนาที ใช้ทดสอบตามความเร็วยิงเตะกร้อ โดยกำหนดเวลาการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร้อคงที่ 1 วินาที หลังจากนั้นทำการวัดระยะและหาประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยพบว่า การยิงทดสอบทุกชุดการทดสอบสามารถผ่านเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ตั้งไว้ โดยที่การยิงทดสอบชุดที่ 5 มีค่าประสิทธิภาพสูงสุดที่ร้อยละ 97.60 โดยที่ใช้มุมเตะตามขนาด 5 นิ้ว ความเร็วรอบมุมเตะตาม 19.27 เมตร ระยะการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร้อเฉลี่ย 18.81 เมตร จากการทดสอบและหาประสิทธิภาพพบว่า มีความเป็นไปได้ในการนำเครื่องยิงเตะกร้อไปใช้สาธิต และการฝึกซ้อมทั้งในร่มและกลางแจ้ง

คำสำคัญ: เซปักเตะกร้อ, ประสิทธิภาพ, การเคลื่อนที่วิถีโค้ง

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

Nantawan Tongpitak¹ Chokchai Traiyasut^{2*}

Faculty of Education, Thailand National Sports University, Sisaket Campus¹

Faculty of Liberal Art and Science, Sisaket Rajaphat University^{2*}

*Corresponding author

E-mail address: ts.chokchai@gmail.com

Received: April 11, 2024

Revised: June 21, 2024

Accepted: June 26, 2024

Abstract

This research aimed to build and determine the efficiency of a semi-automatic Sepak-Trakraw ball. Use projectile object motion theory to calculate Takraw ball movement. The electrical design uses an electric motor with a drive capacity of 10 hp, a current of 17 amperes, and a rotor lock current of 50 amperes, no load speed at 1450 rpm, used single-layer belt reducers to drive pulleys according to the 2, 4, 6, 8, 10, and 12-inch sizes used to experiment with the speed of the Takraw ball by setting the Takraw ball traverse time at 1 second.

The results showed that every test shot met the set performance criteria. The fifth test shot had the highest efficiency of 97.60 %, using a 5-inch pulley, a pulley speed of 19.27 meters, and an average Takraw ball traverse distance of 18.81 meters. From testing and determining efficiency, it was found that there is potential for using the semi-automatic Sepak-Trakraw ball for demonstration and training, indoors and outdoors.

Keywords: Sepak-Takraw ball, Efficiency, Projectile

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

บทนำ

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยในการแข่งขันทุกระดับ ทั้งอาเซียน และระดับโลก กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่เป็นศิลปะการเล่นพื้นบ้านประจำประเทศไทยมาเป็นเวลาช้านานตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา การเล่นจะเล่นเป็นวงบนลานกว้างและมีผู้เล่นหลายคนไม่จำกัดจำนวน ใช้ลูกหวายลักษณะกลมเตะส่งกันไปมา บ้างก็เตะลอดห่วง การเล่นในสมัยนั้นเน้นที่ความสนุกสนานร่าเริงและเพื่อความสามัคคีระหว่างกลุ่มผู้เล่น ส่วนการเล่นแบบข้ามตาข่ายนั้นมีที่มาจากประเทศมาเลเซีย โดยพัฒนาขึ้นมาเพื่อการแข่งขันโดยมีผู้เล่นฝั่งละ 3 คน ปัจจุบันการแข่งขันตะกร้อในหลายประเทศให้ความสนใจฝึกฝนและพัฒนาเพื่อความสามารถในการแข่งขันในระดับอาเซียน และเอเชีย ซึ่งกีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันครั้งแรกในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 11 จัดขึ้นที่ปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน (Phaobang, Chobthamasakul, Hongsuwan, และ Yamngamleau, 2018)

ปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้บรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลาย ๆ โรงเรียน เพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมท้องถิ่นและสังคมไทยสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและการอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่คู่คนไทยต่อไป กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และมีแนวโน้มแพร่หลายมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการเล่นและแข่งขัน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในระดับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป (Jirayukul, 1996) ดังเช่น Kat-thate (1988) ได้กล่าวว่าตะกร้อเป็นกีฬาศิลปะและวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยมาตั้งแต่โบราณกาล การเล่นตะกร้อเป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีอารมณ์สุขุม เยือกเย็น รอบคอบ เพราะการเล่นหรือเตะตะกร้อในแต่ละครั้งจะต้องอาศัยความตั้งใจและมีสมาธิที่แน่วแน่มสามารถรวมจิตใจไปสู่การกระทำอย่างดี ถ้าหากใจร้อน การเล่นหรือเตะตะกร้อในแต่ละครั้งก็จะเสียไปเช่นเดียวกับ Rangsarid (2000) กล่าวว่า การเล่นตะกร้อยังช่วยประสานหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายให้มีระบบการทำงานดีขึ้น จะฝึกประสาทได้เป็นอย่างดี เพราะการเล่นลูกแต่ละครั้งต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ เช่น ประสาทตากับการเคลื่อนไหวของเท้า ทำให้การเตะหรือการเล่นลูกนั้นเป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การซ้อมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่นักกีฬาตะกร้อจำเป็นต้องมีการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ทั้งการเรียนการสอนในระดับประถม ศึกษา จนกระทั่งถึงมหาวิทยาลัย จึงเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เรื่องของกีฬาตะกร้อให้เกิดความเข้าใจในศิลปะการเล่น กฎกติกา รวมถึงเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญและเกิดความท้าทายในการแข่งขันทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ นอกจากนี้กีฬาเซปักตะกร้อยังเป็นกีฬาที่มีการพัฒนาด้านต่าง ๆ เพื่อให้ก้าวสู่สากลอย่างต่อเนื่องและได้รับการผลักดันให้มีการแข่งขันจนถึงระดับโลก เช่น ในรายการเซปักตะกร้อชิงแชมป์โลก ฮีลแทฟ เวลด์คัพ 2011 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ซึ่งถือได้ว่าเป็นรายการระดับโลกรายการแรก ที่เป็นอีกเส้นทางหนึ่งในการผลักดันกีฬาเซปักตะกร้อไปสู่ความเป็นสากลมากขึ้น รวมถึงเปิดโอกาสให้ชาติต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นทั้งในเอเชียและยุโรป จะเห็นว่าประเทศต่าง ๆ มีการพัฒนาการเล่นกีฬาตะกร้อเพื่อการแข่งขันเป็นอย่างมาก (Chumkhotr & Tingsabhat, 2021) และเพื่อเป็นการรักษาวินัยวัฒนธรรมไทยและอนุรักษ์กีฬาประจำชาติ

การฝึกซ้อมและเทคนิคการเล่นตะกร้อมีหลายเทคนิคเพื่อให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนให้ประสบผลสำเร็จ ผู้เล่นจะต้องมีทักษะพื้นฐานทั้งด้านร่างกายที่สมส่วน สมบูรณ์แข็งแรง พละกำลังที่จะต้องมีความพอที่จะยืนระยะให้ได้ในแต่ละเซต การแข่งขัน โดยเฉพาะสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อเพราะความคล่องตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญเนื่องจากต้องมีความพร้อมที่จะเข้าเล่นในลักษณะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และการเคลื่อนไหวก็ต้องทำด้วยเท้าที่มีความรวดเร็วเพื่อให้ทันกับจังหวะของลูก (Noosuan, 2014) ซึ่งผู้เล่นจะต้องฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ ประกอบด้วย การเล่นลูกหลังเท้า ลูกข้างเท้า ลูกเข้าและลูกศีรษะ การเล่นเซปักตะกร้อในยุคแรกยังไม่มียุทธวิธีแบบการเล่นมากนัก ส่วนใหญ่จะเป็นการเล่นลูกโต้ข้ามตาข่ายด้วยศีรษะเป็นส่วนใหญ่ (Pranee, 1996) ในส่วนทักษะที่ใช้มากที่สุดในการเล่นกีฬาตะกร้อและการฝึกซ้อมคือ การเล่นลูกข้างเท้าด้านในหรือที่เรียกว่าลูกแป ผู้เล่นจะต้องทำการฝึกขั้นพื้นฐาน

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

จากการเล่นลูกนี้ให้เกิดความชำนาญ ในบางกลุ่มผู้ฝึกสอนอาจจะกล่าวได้ว่าการเล่นลูกข้างเท้าด้านในนั้นถือว่าเป็นครูของผู้เล่นตะกร้อทุกคน (Boonbaan, 2011) เหมาะสำหรับการเตะตั้งลูก พักลูก เตะลูก หรือเตะส่งให้คู่ได้ ประโยชน์และความสำคัญของทักษะพื้นฐานหลักของกีฬาเซปักตะกร้อ หากพิจารณาให้ละเอียดและลึกซึ้งแล้ว จะเห็นว่าทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจะมีประโยชน์มากกว่าลูกหลังเท้าและลูกเข้า เนื่องจากเมื่อเข้าสู่กระบวนการเล่นเกมแล้ว การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจะเป็นทักษะหลักในการใช้ประโยชน์มากที่สุด และรองลงมาจะเป็นการเล่นลูกด้วยศีรษะ (Ministry of Tourism & Sport, 2015)

กติกาในการแข่งขันเซปักตะกร้อแบบข้ามตาข่ายกำหนดโดยสหพันธ์เซปักตะกร้อนานาชาติ ในการแข่งขันจะกำหนดให้มีผู้เล่น 3 คนในสนาม ประกอบไปด้วย ตัวเสิร์ฟ ตัวซง และตัวทำ โดยนักกีฬาแต่ละตำแหน่งมีหน้าที่ในการเล่นแตกต่างกันตามองค์ประกอบของการเล่นในแต่ละตำแหน่งที่สำคัญประกอบไปด้วย การโยน การเสิร์ฟ การรับลูก การตั้งหรือการชงลูก การรุก การสกัดกั้น และการรับลูกที่เกิดขึ้นจากการสกัดกั้นหรือการตั้งรับ (Supalak และ Charoenpanich, 2023) ในระหว่างการแข่งขันการรุกจะมีความรวดเร็วและรุนแรงมาก เนื่องจากเป็นจังหวะของการทำคะแนนให้ได้เปรียบคู่แข่ง เพื่อจะได้เล่นเกมรุกต่อไป ดังนั้นผู้เล่นจะต้องทำการฝึกให้เกิดทักษะที่ชำนาญสามารถรับลูกที่มีความรุนแรง รวดเร็ว พร้อมทั้งเปิดลูกให้เพื่อนร่วมทีมในตำแหน่งตัวซง เพื่อส่งต่อให้ตัวทำให้สามารถได้แต้มจากคู่แข่ง การเล่นกีฬาตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน หรือการเตะ การตั้ง การรับลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในนั้น เป็นการปฏิบัติทักษะที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นที่ผู้เล่นกีฬาตะกร้อทุกคนต้องสามารถปฏิบัติได้ และต้องปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ (Kongmeechon, 2016)

จากความสำคัญของการฝึกซ้อมให้เกิดทักษะและความชำนาญของผู้เล่นตะกร้อผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการสร้างเครื่องมือในการเปิดลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาตะกร้อให้เกิดทักษะการรับและเปิดลูกได้อย่างชำนาญ ด้วยความเร็วและความแรงของเครื่องมือที่สามารถปรับให้สอดคล้องและใกล้เคียงกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งยังจะช่วยลดการใช้ผู้ช่วยในการฝึกซ้อม โดยหนึ่งเครื่องจะสามารถใช้ฝึกซ้อมนักกีฬาได้คราวละหลาย ๆ คน ผู้ฝึกสอนเกิดความสะดวกในการสังเกตทักษะผู้ฝึกซ้อม มีเวลาในการควบคุมการฝึกซ้อมและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการซ้อมทำให้ผู้ฝึกสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนทักษะได้หลากหลายจนเกิดเป็นความชำนาญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการสร้าง และทดสอบหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ
2. เพื่อทดสอบหาประสิทธิภาพของเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้ทำการสร้าง และหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้
การสร้างเครื่องยิงลูกตะกร้อ

ขั้นตอนที่ 1 การยิงลูกตะกร้อจากเครื่องยิงได้ทำการคำนวณจากทฤษฎีการเคลื่อนที่ของวัตถุในแนวโค้งแบบโพรเจกไทล์ (Projectile) (Alcazar, Cajipe, & Tolentino, 2018) โดยการคำนวณระยะในแนวราบของการยิงลูกตะกร้อ ซึ่งในการคำนวณกรณีของการขว้างวัตถุขึ้นไปในอากาศด้วยความเร็วต้นเท่ากับศูนย์ และทำมุม θ ใด ๆ กับแนวราบเราจะพิจารณาโดยถือว่าไม่มีแรงกระทำต่อวัตถุในแนวราบ จึงพิจารณาการเคลื่อนที่นี้เช่นเดียวกับการเคลื่อนที่ของวัตถุด้วยความเร็วคงที่ และใช้สมการคำนวณ ดังสมการที่ (1)

บทความวิจัย

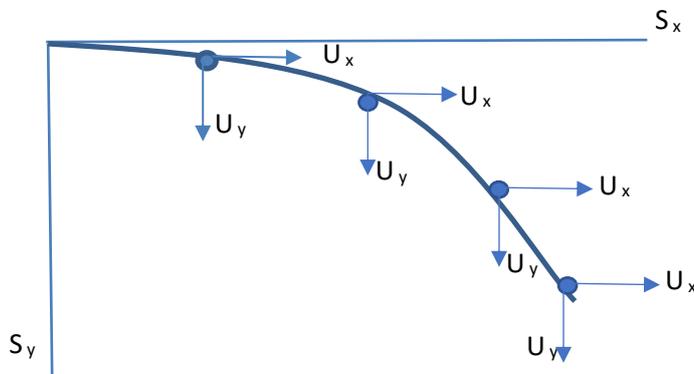
การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

$$S = v \times t \quad (1)$$

เมื่อ S คือ ระยะทาง
 v คือ ความเร็ว
 t คือ เวลา

การวิเคราะห์การเคลื่อนที่ของลูกตะกร้อขณะยิงออกจากเครื่องยิงโดยใช้ฟังก์ชันตรีโกณมิติของการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง การเปรียบเทียบระยะทางในแนวตั้งของลูกตะกร้อที่มีการเคลื่อนที่ในแนวตั้งอย่างอิสระด้วยความเร็วต้นเท่ากับศูนย์ กับ ลูกตะกร้อที่มีการเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์ที่มีความเร็วต้นอยู่ในแนวระดับ ทำให้ความเร็วต้นในแนวตั้งของลูกตะกร้อมีค่า เป็นศูนย์ โดยลูกตะกร้อเริ่มต้นเคลื่อนที่ เมื่อเวลาผ่านไป ระยะทางในแนวตั้งของลูกตะกร้อทั้งในแนวตั้งและแนวราบเท่ากัน ทั้งนี้การเคลื่อนที่ของลูกตะกร้อในแนวตั้ง และการเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์ต่างก็เป็นการเคลื่อนที่ภายใต้แรงโน้มถ่วงของโลก ดังในภาพที่ 1 จากการกำหนดมุม และความเร็วของลูกตะกร้อตามทฤษฎีการเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์จะพบว่า สำหรับอัตราเร็วต้นค่าหนึ่ง ๆ ระยะทางในแนวราบของวัตถุมีค่าขึ้นกับ $\sin 2\theta$ ถ้าทิศทางของความเร็วต้นทำมุม 45° กับ แนวราบจะได้การเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์ที่มีระยะทางในแนวราบมากที่สุด ในทางกลับกัน ถ้าต้องการให้ลูกตะกร้อเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์ และให้ระยะทางในแนวราบของวัตถุมีค่าหนึ่ง ความเร็วต้นที่น้อยที่สุดที่ใช้ในการยิงลูกตะกร้อจะ เกิดขึ้นเมื่อทิศทางของความเร็วต้นทำมุม 45° กับแนวราบ ซึ่งฟังก์ชันการเคลื่อนที่ของลูกตะกร้อตามทฤษฎีการเคลื่อนที่แบบ โพรเจกไทล์ แสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ฟังก์ชันการเคลื่อนที่ในรูปแบบโพรเจกไทล์ของลูกตะกร้อในแนวราบและแนวตั้ง

ขั้นตอนที่ 2 หลังจากการกำหนดรูปแบบการเคลื่อนที่ของลูกตะกร้อตามทฤษฎีโพรเจกไทล์แล้ว ขั้นตอนต่อมาคือ การออกแบบสถาปัตยกรรม โดยใช้ทั้งแผนภาพการออกแบบ 2 มิติ และการสร้างโมเดล 3 มิติ เพื่อให้สามารถเห็นภาพทาง สถาปัตยกรรมและโครงสร้างของเครื่องยิงลูกตะกร้อที่เสมือนจริง สำหรับการออกแบบทางสถาปัตยกรรมโดย การเปรียบเทียบกับโมเดลมนุษย์ (Human scale) ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการออกแบบทางสถาปัตยกรรม และเพื่อให้ เครื่องยิงตะกร้อที่ออกแบบสามารถใช้ฝึกซ้อมได้จริงกับนักกีฬาตะกร้อโดยเฉพาะนักกีฬาตะกร้อคนไทย ซึ่งการออกแบบ ทางด้านสถาปัตยกรรมสามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2

บทความวิจัย

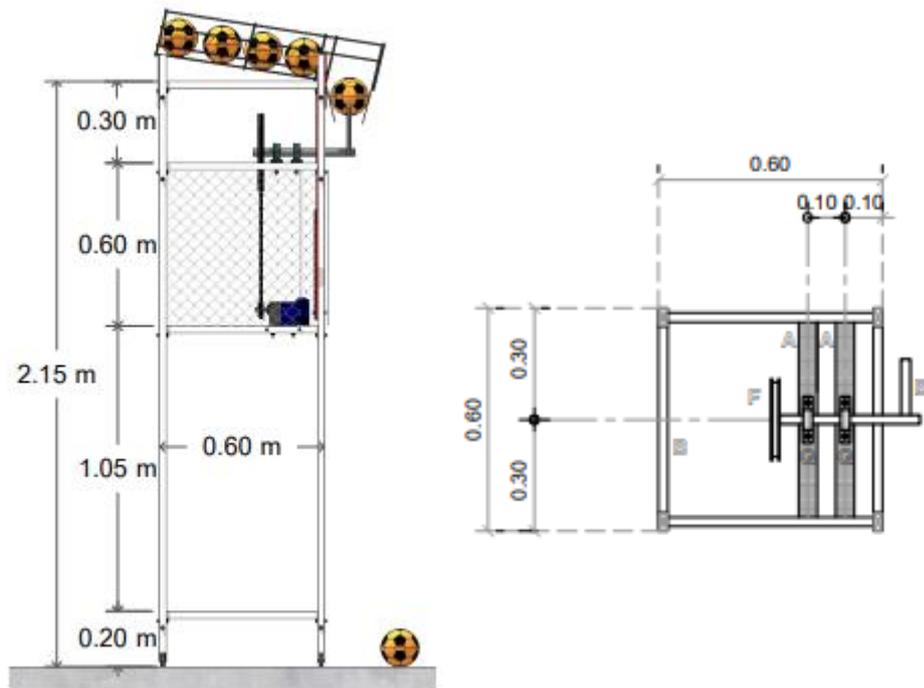
การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING



ภาพที่ 2 การออกแบบทางด้านสถาปัตยกรรมของเครื่องยิงลูกตะกร้อ

ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบโครงสร้างของเครื่องยิงลูกตะกร้อในครั้งนี้ใช้โครงสร้างวัสดุที่เป็นเหล็กโดยเน้นความมั่นคงและแข็งแรง การออกแบบสามารถให้ถอดประกอบได้โดยการใช้นอตในการเชื่อมต่อชิ้นส่วนโครงสร้างที่ง่ายในการถอดประกอบและเคลื่อนย้าย เพื่ออำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อมในสนาม และการเปลี่ยนสถานที่ใช้งาน โดยมีมิติของโครงสร้างและวัสดุที่ใช้แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การออกแบบทางด้านโครงสร้างและ มิติของเครื่องยิงลูกตะกร้อ

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกเตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

ขั้นตอนที่ 4 การออกแบบระบบเครื่องยิงลูกเตะกร้อ การออกแบบอ้างอิงมาตรฐานระบบไฟฟ้าและมอเตอร์ไฟฟ้าของวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย (วสท.) การคำนวณหาค่าพารามิเตอร์ต่าง ๆ ตามมาตรฐานการติดตั้งมอเตอร์ไฟฟ้าสำหรับประเทศไทย (The Engineering Institute of Thailand Under H.M. The King's Patronage, 2001) พร้อมกันนี้ การออกแบบระบบไฟฟ้าสำหรับเครื่องยิงลูกเตะกร้อยังออกแบบมาตรฐานการติดตั้งและการเชื่อมต่อบระบบไฟฟ้า (Bosela, 2003) และการกำหนดโหลดไฟฟ้าให้มอเตอร์ไฟฟ้ามีกำลังมอเตอร์มีขนาด 10 แรงม้า กระแส 17 แอมแปร์ กระแสลือกโรเตอร์ 50 แอมแปร์ การออกแบบคำนวณหาขนาดกระแสของสายไฟสำหรับมอเตอร์แต่ละตัว $I_{C,M1....M3}$ และขนาดกระแสของสายป้อน I_C โดยใช้ โปรแกรม PDES-M (Kham-klieang & Kongroung, 2014) การออกแบบระบบเฟืองและความเร็วรอบในการหมุนของมู่เล่ย์ที่ใช้ในการยิงลูกเตะกร้อ โดยการทดความเร็วจากมอเตอร์ไฟฟ้าที่ได้ทำการออกแบบไว้ และให้สัมพันธ์กับจังหวะของการยิงลูกเตะกร้อโดยการควบคุมกระแสไฟ และปรับเปลี่ยนแรงดันกระแสเพื่อขับมอเตอร์ไฟฟ้าโดยใช้รีเลย์ ซึ่งเป็นสวิตซ์ที่ทำงานเปิดปิดวงจรคล้ายกับสวิตซ์ปกติซึ่งใช้สปริงหน้าคอนแทคจะเกิดกระแสเพียงเล็กน้อยเป็นมิลลิแอมป์โดยจะทำงานเพื่อดึงหน้าคอนแทคให้เปิดหรือปิดวงจร (Nate-Sanga, 2007) โดยที่ข้อดีของรีเลย์คือการเปิดหน้าคอนแทคที่มีความรวดเร็วเนื่องจากแรงดึงของคอยล์โดยอำนาจแม่เหล็กจะทำให้ลวดประกายไฟที่หน้าคอนแทค (Patarajakul & Haruancheep, 1994) ซึ่งระบบกลไกระหว่างมอเตอร์ไฟฟ้า สายพาน คันโยกบังคับ และมู่เล่ย์ แสดงรายละเอียดได้ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 การออกแบบระบบของเครื่องยิงลูกเตะกร้อ

การออกแบบอัตราส่วนทดความเร็วรอบของมู่เล่ย์ขับต่อความเร็วรอบของมู่เล่ย์ตาม หรือที่เรียกว่า i ในการวิจัย (ภาพที่ 4) มีการทดอัตราส่วนจากเพลาขับของมู่เล่ย์เพียงชั้นเดียวเพื่อทำการหาความเร็วและความแรงของลูกเตะกร้อที่ยิงออกจากเครื่องยิงให้มีความใกล้เคียงกับการเปิดลูกเตะกร้อจากนักกีฬาเตะกร้อ เนื่องจากกำลังขับของมอเตอร์ไฟฟ้านั้นขึ้นอยู่กับความเร็วรอบในการหมุน ซึ่งต้องมีการคำนวณและทำการทดลองจริงให้เกิดความเหมาะสม โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้ (Katemak & Surin, 2012)

อัตราทดสายพานชั้นเดียว

$$i = \frac{d_2}{d_1} \quad (2)$$

เมื่อ i คือ อัตราทดสายพานชั้นเดียว

d_1 คือ เส้นผ่าศูนย์กลางของมู่เล่ย์ขับ

d_2 คือ เส้นผ่าศูนย์กลางของมู่เล่ย์ตาม

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

การทดสอบ และวัดประสิทธิภาพ

จากการสร้างเครื่องยิงตะกร้อแล้ว หลังจากนั้นทำการทดสอบวัดประสิทธิภาพของเครื่องยิงตะกร้อ แบบแผนการทดลองโดยการปรับขนาดมู่เลย์ตามและคำนวณความเร็วรอบของมู่เลย์ตาม โดยที่ความเร็วเครื่องยิงจะเท่ากับความเร็วรอบของมู่เลย์ตาม และเปรียบเทียบระยะการเคลื่อนที่ในแนวแกน X (S_x) ระหว่างการคำนวณจากทฤษฎีโพรเจกไทล์กับระยะที่เครื่องยิงลูกตะกร้อยิงได้จริง โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อน (ประสิทธิภาพ) ที่ยอมรับได้ไม่เกิน ร้อยละ 5 โดยที่การคำนวณอัตราการทศายพานขึ้นเดียวระหว่างมู่เลย์ขับ และมู่เลย์ตาม จำนวนดังสมการที่ (2) และการคำนวณความเร็วรอบในการหมุนของมู่เลย์ตามเพื่อไปหมุนแกนเพลลาเหล็กเพื่อยิงลูกตะกร้อจำนวนได้ดังสมการที่ (3) (Ponsri & Nattawut, 2023)

$$V = \frac{\pi dn}{1000 \times 60} \quad (3)$$

- เมื่อ V คือ ความเร็วของมู่เลย์ตาม (เมตรต่อวินาที)
- π คือ ค่าคงที่ มีค่า 3.14
- d คือ เส้นผ่าศูนย์กลางของมู่เลย์ (มม.)
- n ความเร็วของมอเตอร์ 1450 (รอบต่อนาที)

การทดสอบอัตราความเร็วรอบสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ อัตราการทศระหว่างมู่เลย์ขับและมู่เลย์ตามจะผันแปรตามขนาดของมู่เลย์ทั้งสอง ทั้งยังส่งผลต่อความเร็วรอบของเครื่องยิงลูกตะกร้อในการวิจัย เพื่อทดสอบประสิทธิภาพที่เหมาะสมและใกล้เคียงกับการเปิดลูกตะกร้อโดยแผนแบบการทดลองแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แผนแบบการทดสอบประสิทธิภาพของเครื่องยิงตะกร้อ

ลำดับชุดการทดสอบ	ความเร็วรอบของมอเตอร์ (รอบต่อนาที)	มู่เลย์ตาม (นิ้ว)	ความเร็วรอบมู่เลย์ตาม (เมตรต่อวินาที)	เวลาที่ใช้ในการทดลอง (วินาที)	ระยะทางจากการคำนวณ (เมตร)
1	1450	2	3.85	1	3.85
2	1450	4	7.71	1	7.71
3	1450	6	11.56	1	11.56
4	1450	8	15.42	1	15.42
5	1450	10	19.27	1	19.27
6	1450	12	23.13	1	23.13

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

ผลการวิจัย

เครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติที่ได้ทำการสร้างขึ้นในครั้งนี้ทำการทดลองยิงลูกตะกร้อจากเครื่องที่ได้สร้างขึ้น โดยปรับเปลี่ยนมุมเฉลี่ยตามขนาดที่แสดงในตารางที่ 1 สถานที่ทดสอบคือลานกีฬาในบริเวณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ ทำการเปรียบเทียบกับระยะที่คำนวณได้กับระยะจริงที่เครื่องยิงตะกร้อยิงได้พร้อมทั้งดูความเหมาะสมของความเร็วและระยะทางของลูกตะกร้อ ผลจากการทดลองแสดงค่าดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบประสิทธิภาพของเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

ลำดับชุดการทดสอบ	ระยะทางจากการคำนวณ (เมตร)	**ระยะทางลูกตะกร้อจากเครื่องยิง (เมตร)	เฉลี่ย (เมตร)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทาง	ร้อยละประสิทธิภาพ
		3.44			
1	3.85	3.87	3.67	0.18	95.11
		3.69			
		7.32			
2	7.71	7.65	7.47	0.14	96.89
		7.44			
		11.35			
3	11.56	10.98	11.26	0.21	97.39
		11.46			
		14.39			
4	15.42	15.21	14.82	0.34	96.15
		14.88			
		18.44			
5	19.27	19.11	18.81	0.28	97.60
		18.89			
		22.34			
6	23.13	23.42	22.29	0.94	96.38
		21.12			

**ยิงทดสอบจำนวน 3 ครั้งต่อ 1 ชุดการทดสอบ

ผลการทดสอบเครื่องยิงตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติโดยการยิงทดสอบจากแผนแบบการทดลอง จากการคำนวณระยะทางที่ลูกตะกร้อเคลื่อนที่ได้เปรียบเทียบกับระยะยิงลูกตะกร้อจากเครื่องยิงแบบกึ่งอัตโนมัติที่ได้สร้างขึ้นในการทำวิจัยในครั้งนี้ โดยทำการปรับเปลี่ยนขนาดของมุมเฉลี่ยเพื่อทดสอบหาระยะยิงโดยกำหนดเวลาในการเคลื่อนที่ของลูกตะกร้อที่ออกจากเครื่องยิงที่ 1 วินาที แล้วทำการวัดระยะและคำนวณประสิทธิภาพของเครื่องยิงลูกตะกร้อ จากข้อมูลการทดสอบทั้ง 6 ชุด ซึ่งในแต่ละชุดการทดสอบจะทำการทดสอบซ้ำจำนวน 3 ครั้งเพื่อหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทาง แล้วนำมาหาค่าประสิทธิภาพของเครื่องยิงลูกตะกร้อ ดังแสดงในตารางที่ 2 ผลการทดสอบ พบว่า การทดสอบชุด

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกเตะกร็อบแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

ที่ 1 ใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 2 นิ้ว ความเร็วรอบ 3.85 เมตรต่อวินาที ได้ระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร็อบเฉลี่ย 3.67 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.18 มีประสิทธิภาพการยิงร้อยละ 95.11 การทดสอบชุดที่ 2 ใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 4 นิ้ว ความเร็วรอบ 7.11 เมตรต่อวินาที ได้ระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร็อบเฉลี่ย 7.47 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.14 มีประสิทธิภาพการยิงร้อยละ 96.89 การทดสอบชุดที่ 3 ใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 6 นิ้ว ความเร็วรอบ 11.56 เมตรต่อวินาที ได้ระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร็อบเฉลี่ย 11.26 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.21 มีประสิทธิภาพการยิงร้อยละ 97.39 การทดสอบชุดที่ 4 ใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 8 นิ้ว ความเร็วรอบ 15.42 เมตรต่อวินาที ได้ระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร็อบเฉลี่ย 14.82 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.34 มีประสิทธิภาพการยิงร้อยละ 96.15 การทดสอบชุดที่ 5 ใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 10 นิ้ว ความเร็วรอบ 19.27 เมตรต่อวินาที ได้ระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร็อบเฉลี่ย 18.81 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.28 มีประสิทธิภาพการยิงร้อยละ 97.6 การทดสอบชุดที่ 6 ใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 12 นิ้ว ความเร็วรอบ 23.13 เมตรต่อวินาที ได้ระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร็อบเฉลี่ย 14.82 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.94 มีประสิทธิภาพการยิงร้อยละ 96.15 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าประสิทธิภาพของเครื่องยิงลูกเตะกร็อบจากการยิงทั้ง 6 ชุดการทดสอบ พบว่า การยิงทดสอบชุดที่ 5 มีค่าประสิทธิภาพสูงสุดที่ร้อยละ 97.60 โดยที่ใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 5 นิ้ว ความเร็วรอบมุมเฉลี่ยตาม 19.27 เมตร ระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกเตะกร็อบเฉลี่ย 18.81 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.28 ดังนั้น เครื่องยิงลูกเตะกร็อบที่ได้สร้างขึ้นในครั้งนี้จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมในการฝึกซ้อมนักกีฬาเตะกร็อบ เนื่องจากอุปกรณ์และกลไกที่ใช้วิจัยและทดสอบตามตารางที่ 2 สามารถผ่านเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ได้ตั้งไว้ทุกชุดการทดสอบ

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบระยะทางจากการคำนวณกับระยะทางลูกเตะกร็อบจากเครื่องยิง

ตัวแปร	<i>n</i>	\bar{x}	<i>s.d.</i>	<i>t - value</i>	<i>df</i>	<i>P - value</i>
ระยะทางจากการคำนวณ	6	13.49	7.21	0.11	10	0.92
ระยะทางลูกเตะกร็อบจากเครื่องยิง	6	13.05	6.99			

จากตารางที่ 3 พบว่า ระยะทางจากการคำนวณกับระยะทางลูกเตะกร็อบจากเครื่องยิงไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า เครื่องยิงลูกเตะกร็อบที่สร้างขึ้นมีระยะทางในการยิงเป็นไปตามหลักการของระยะทางในการยิงจากการคำนวณจากทฤษฎีการเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์

สรุปผลและอภิปรายผล

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงเตะกร็อบแบบกึ่งอัตโนมัติในการวิจัยในครั้งนี้ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การสร้างเครื่องยิงเตะกร็อบแบบกึ่งอัตโนมัติโดยให้เครื่องยิงลูกเตะกร็อบให้เคลื่อนที่ตามแบบโพรเจกไทล์ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับการเปิดลูกเตะกร็อบจากนักกีฬา และใช้หลักการทดแรงจากมุมเฉลี่ยขับและมุมเฉลี่ยตาม เพื่อลดรอบความเร็วจากมอเตอร์ไฟฟ้า การใช้วัสดุเหล็กกล่องมีน้ำหนักเบาสามารถถอดประกอบและเคลื่อนย้ายได้ตามความเหมาะสมของพื้นที่ฝึกซ้อม ระบบไฟฟ้าใช้มอเตอร์ขนาดขั้ว 10 แอมป์ กระแส 17 แอมป์ กระแส ล็อกโรเตอร์ 50 แอมป์ ความเร็วรอบที่ 1450 รอบต่อนาที ซึ่งเป็นอุปกรณ์มาตรฐานที่มีขายในท้องตลาดทั่วไป ผู้ที่นำต้นแบบไปใช้งานสามารถปรับประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม จากผลการวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบระยะทางการยิงลูกเตะกร็อบจากเครื่องยิงกับระยะที่คำนวณจากทฤษฎีการเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์ โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่จัดหาง่ายและต้นทุนไม่สูงมาก มีน้ำหนักเบา สามารถถอดประกอบและเคลื่อนย้ายได้ง่าย สะดวก สามารถนำไปใช้ฝึกซ้อมได้ในหลากหลายสถานที่ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่ง

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thongkup et.al. (2013) ที่กล่าวว่า การสร้างเครื่องมือต่าง ๆ ควรทำได้ง่ายและสะดวกต่อการใช้งาน นอกจากนี้การสร้างเครื่องยิงตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ ยังต้องคำนึงถึงประโยชน์ต่อการใช้งาน และมีความปลอดภัย สะดวกต่อการซ่อมแซมและบำรุงรักษา (Thongkup et.al., 2020)

2. การหาประสิทธิภาพของเครื่องยิงตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติในส่วนของ การทดสอบทุกชุดการทดสอบสามารถผ่านเกณฑ์ความคลาดเคลื่อนของประสิทธิภาพที่ร้อยละ 5 การทดสอบที่มีค่าประสิทธิภาพสูงสุดที่ร้อยละ 97.60 โดยใช้มุมเฉลี่ยตามขนาด 5 นิ้ว ความเร็วรอบมูเล่ย์ตาม 19.27 เมตร ระยะการเคลื่อนที่ของลูกตะกร้อเฉลี่ย 18.81 เมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าเฉลี่ยระยะทางเท่ากับ 0.28 ซึ่งจากงานวิจัยจะมุ่งเน้นไปที่การเปิดลูกตะกร้อเนื่องจากเป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกซ้อมตะกร้อ ซึ่งสอดคล้องกับ Pakulanon & Kunta (2015) ซึ่งกล่าวว่าการฝึกเพื่อพัฒนาความแม่นยำและความชำนาญประกอบด้วย การฝึกสมรรถภาพทางด้านร่างกาย และทักษะการเปิดลูก ทั้งนี้ในการเปรียบเทียบระยะทางจากทฤษฎีและลูกตะกร้อจากเครื่องยิงไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังนั้น เครื่องยิงลูกตะกร้อที่สร้างขึ้นมีระยะทางในการยิงเป็นไปตามหลักการของระยะทางในการยิงจากการคำนวณจากทฤษฎีการเคลื่อนที่แบบโพรเจกไทล์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไปมีดังนี้

1. ควรเพิ่มเติมอุปกรณ์ในระบบอัตโนมัติเพิ่มขึ้นเพื่อให้เครื่องยิงลูกตะกร้อสามารถทำงานได้ในระบบอัตโนมัติเต็มรูปแบบ เช่น ระบบรีโมทควบคุมจังหวะการหมุน ความแรงของลูกตะกร้อที่ยิงออกจากเครื่อง เป็นต้น
2. ควรออกแบบระบบไฟฟ้าสำหรับใช้กับมอเตอร์ร่วมกับระบบแผงรับพลังงานแสงอาทิตย์ร่วมกับการเก็บพลังงานในรูปแบบแบตเตอรี่ เข้ามาช่วยเสริมกำลังไฟฟ้าให้กับมอเตอร์ไฟฟ้าในกรณีการใช้เครื่องยิงตะกร้อสำหรับฝึกซ้อมทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง
3. การเลือกใช้วัสดุควรพิจารณาน้ำหนักของวัสดุที่เบามากขึ้นเพื่อความสะดวกในการขนย้ายและการจัดเก็บ แต่ต้องคำนึงถึงเสถียรภาพและความมั่นคงแข็งแรงของโครงสร้างเพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน
4. ควรทำการทดสอบหาประสิทธิภาพและควรทดสอบในหลากหลายรูปแบบ เช่น การปรับมุมมองตาในการยิงลูกตะกร้อ พร้อมทั้งทดสอบความแม่นยำ ความเร็ว ความแรง ของลูกตะกร้อ เปรียบเทียบกับการเปิดลูกตะกร้อจากนักกีฬาจริง

บทความวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ

THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING

กิตติกรรมประกาศ

การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติในครั้งนี้ได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนนวัตกรรมทางการกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในการเข้าร่วมการสาธิตการใช้ประโยชน์นวัตกรรมจากการวิจัยในงาน “มหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ 2566” (Thailand Research Expo 2023) ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 7 - 11 สิงหาคม 2566 ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์บางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ ฯ ดังแสดงในภาพที่ 5



ภาพที่ 5 สาธิตการใช้งานในงาน มหกรรมวิจัยแห่งชาติ 2566

เอกสารอ้างอิง

- Alcazar, R. S., Cajipe, J., & Tolentino, C. (2018). Electro-Pneumatic Sepak Trakraw Ball Pitching Device. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 1015-1027.
- Boonbaan, S. (2011). *Basic Training of Sepak Trakraw*. Bangkok: Odient Store.
- Bosela, T. R. (2003). *Electrical Systems Design*. Hoboken, New Jersey, U.S.: Prentice Hall.
- Chumkhotr, K., & Tingsabhat, S. (2021). Effects of Sepak Takraw based on Neo-Humanist Approach . *An Online Journal of Education*, 1-11.
- Jirayukul, C. (1996). *Effect of Sepaktrakraw Training on Chemical of Thailand Athelete*. Bangkok: Thesis Chulalongkorn University.
- Katemak, V., & Surin, P. (2012). Design amd Development of Lac Cracking Machine. *Journal of Engineering Kasem Bundit University*, 63-76.
- Kat-thate, B. (1988). *The Art of Sepaktrakraw*. Bangkok: Odiantstore.
- Kham-klieang, S., & Kongroung, P. (2014). Design of Electrical System on Motor Load for Thai Electrical Code 2013 by using MATLAB GUIs. Nontaburi: King's Mong Kutt of North Bangkok.
- Kongmeechon, C. (2016). *Effect of Nine square Training Program on agility of Sepaktakraw Athletes Rajhaphat Nakornprathom University*. Suphanburi District: THesisi of Institue of Sport Education.
- Ministry of Tourism & Sport. (2015). *The Manual and Basic Training of Sepak Trakraw for Coaching*. Bangkok: Ministry of Tourism & Sport.

บทความวิจัย**การสร้างและหาประสิทธิภาพเครื่องยิงลูกตะกร้อแบบกึ่งอัตโนมัติ****THE BUILD AND THE EFFICIENCY OF THE SEMI-AUTOMATIC SEPAK-TAKRAW BALL SHOOTING MECHANISM FOR TRAINING**

- Nate-Sanga, W. (2007). The Design and Development of Young Rice Planting Machine for Use In The North Eastern Part of Thailand. *RMUTP Research Journal*, 159-169.
- Noosuwan, T. (2014). Effect of Nine square Training Program on agility of Male Sepaktakraw Athletes. *Wichai Journal*, 34-45.
- Pakulanon, S., & Kunta, N. (2015). Effect of Music-Based Imagery in Combination with Serving Skill Training on the Accuracy of Serving in Sepak Takraw Athletes of Mae Fah Luang University. *Journal of Sport Science and Technology*, 223-230.
- Patarajakul, B., & Haruancheep, P. (1994). *Theory and Practice of Car Electric System*. Bangkok: SE-ED .
- Phaobang, M., Chobthamasakul, C., Hongsuwan, C., & Yamngamleau, W. (2018). The Desirable Competency of Sepak takraw Referee According to the Opinions of Team Managers and Players in Thailand National Games 45th "Shongkha Games". *Academic Journal Institute of Physical Education*, 73-87.
- Ponsri, S., & Nattawut, P. (2023). Build a Belt in Grinding and Finishing Work. *Science and Technology Journal of Sisaket Rajabhat University*, 1-11.
- Pranee, S. (1996). *Basic Training Sepak Trakraw* . Bangkok: Odient Store.
- Rangsarid, B. (2000). *Sepak trakraw and Takraw through the loop*. Bangkok: Skybook.
- Supalak, R., & Charoenpanich, N. (2023). A Comparison of Vertical Ground Reaction Force and Knee Joint Motion During Landing Between Half-Roll and Sunback Spikes in Female Sepak Takraw Player. *Journal of Sports Science and Health*, 67-77.
- The Engineering Institute of Thailand Under H.M. The King's Patronage. (2001). *Standard Electric Installation for Thailand (EIT Standard 2001-56)*. Bangkok: Global Graphic.
- Thongkup, W., Phomkeaw, K., Sarapap, S., & Wanriko, A. (2020). Construction and Efficiency of Aluminum Cans Shredder Machine. *Prince of Narathiwat University Journal*, 124-136.
- Thongkupt, V., Apichatbunluae, A., & Sukeswade, B. (2013). Construction of Simple Vibration Experiment Package. *RMUTP Research Journal*, 24-34.

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA
UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

พลอยวรรณ คุ่มภักย์¹ สุันทา ศรีศิริ^{1*} สุันทา มหัสมงคล²

¹ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² สถาบันอาศรมศิลป์

*Corresponding author

E-mail address: sununts@m.swu.ac.th

รับบทความ: 3 เมษายน 2567

แก้ไขบทความ: 14 มิถุนายน 2567

ตอบรับบทความ: 21 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการปรับตัว และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ และการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประเภทงานวิจัยเป็นแบบสำรวจแบบภาคตัดขวางเพื่อหาความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละคณะ จำนวน 361 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า

1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ระดับปฏิบัติดี ค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีในภาพรวมอยู่ในระดับดี และมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับพฤติกรรมการปรับตัวมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เช่นเดียวกับความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัวมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ: พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ, การมองโลกในแง่ดี, พฤติกรรมการปรับตัว

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

**THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR
AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF
TECHNOLOGY PHRA NAKHON**

Ploywan Khoomphai¹ Sununta Srisiri^{1*} Sununta Manusmongkol²

¹Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

²Arsom Silp Institute of the Arts

*Corresponding author

E-mail address: sununts@m.swu.ac.th

Received: April 3, 2023

Revised: June 14, 2024

Accepted: June 21, 2024

Abstract

The objective of this research is to study the level of recreation activities behavior, optimism, and adjustment behavior. It also investigates the relationship between recreation activities behavior and optimism with adjustment behavior among undergraduate students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. The research type is a survey to explore correlations. The sample group was 361 first year undergraduate students, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon, derived from cluster random sampling according to the proportion of the population in each faculty. The research tool used in this research was questionnaires. The data was collected by distributing questionnaires to the sample group. The statistical analysis used involve frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's correlation analysis.

The results of the study found that 1) Undergraduate students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon had an overall average score for recreation activities behavior at a good level. The average overall optimism score was at a good level, and the average of the overall adjustment behavior score was at a high level 2) The relationship between the recreation activities behavior and adjustment behavior was at a moderate correlation level, which was statistically significant at the 0.001 level. Similarly, there was a moderate correlation level between optimism and adjustment behavior, which was statistically significant at the 0.001 level.

Keyword: Recreation activity behaviors, Optimism, Adjustment behaviors

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมและมีความก้าวหน้าของเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสังคมที่เรียบง่ายไปสู่สังคมที่มีความซับซ้อน ส่งผลให้มนุษย์ทุกช่วงวัยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนมากที่สุดเนื่องจากได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ฮอโมน จิตใจ รวมถึงวุฒิภาวะด้านอารมณ์ การมองโลกในแง่ร้าย การขาดทักษะการปรับตัวในการใช้ชีวิตในสังคม และปัจจัยภายนอก คือ ครอบครัวยุคใหม่ การศึกษา สังคมที่สร้างความกดดัน เช่น การบังคับ ลงโทษ กวดขันอย่างเข้มงวด ปิดกั้นไม่ให้อิสระ เป็นต้น ด้วยสาเหตุดังกล่าวข้างต้นนี้ มักทำให้กลุ่มช่วงวัยรุ่นจะมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา จะพบว่าวัยรุ่นทุกช่วงวัยโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 - 21 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคมมากที่สุด (Sirittakul, 2015)

นักศึกษาหรือวัยรุ่น/เยาวชน เปรียบเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการขับเคลื่อนอนาคตของประเทศที่ต้องพัฒนาทางด้านร่างกายและสติปัญญา เป็นช่วงแห่งการสะสมประสบการณ์ของชีวิต เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้อง รวมถึงการเห็นคุณค่าในตัวเองเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าเป็นใหญ่ในแบบฉบับที่ต้องการได้ (Bar-on, 2006) ซึ่งในการเรียนระดับปริญญาตรีนั้น นักศึกษาใหม่ชั้นปีที่ 1 จัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่ในวัยปรับตัวด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเรียนการสอน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน สภาพแวดล้อม และการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย เป็นวัยที่สมควรให้การช่วยเหลือ การที่จะรอหรือคาดหวังให้มีการปรับตัวขึ้นภายหลังระยะวัยรุ่นเป็นเรื่องยากด้วยเหตุผลหลายประการ เป็นต้นว่า ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดีได้ฝังแน่นแล้ว โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพเป็นไปได้ยาก สอดคล้องกับ Niyomtham, Thepmanee & Thongthai (2017) ที่กล่าวว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีอายุ 17-25 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งช่วงดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล อาจารย์กลุ่มเพื่อน กฎระเบียบต่าง ๆ รวมทั้งสภาพแวดล้อม จึงต้องอาศัยการปรับตัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงปีแรกจะเห็นได้ว่าการปรับตัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับนิสิตชั้นปีที่ 1 หากนิสิตสามารถปรับตัวได้ดี จะทำให้นิสิตสามารถที่จะเรียนจบได้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการเรียน

การปรับตัวเป็นการตอบสนองสิ่งเร้า โดยเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ ส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุลมากขึ้น บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมสามารถบริหารจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Naipinij, Krirksakul & Phromsaka Na Sakon Nakhon, 2014) รวมถึงการมองโลกในแง่ดีถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสติปัญญาทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของอีคิว (Emotional Quotient) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ การปรับตัวถือเป็นทักษะสังคมอีกทางหนึ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากการดำรงชีวิตมนุษย์มักจะต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน และปัญหาสังคม เป็นต้น ดังนั้นทักษะการปรับตัวในการใช้ชีวิต จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ อีกทั้งสถาบันการศึกษาเป็นอีกหนึ่งองค์กรทางสังคมที่เป็นศูนย์กลาง เนื่องจากนักศึกษาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ศึกษาสิ่งต่าง ๆ ในสถาบันการศึกษา และสถาบันการศึกษายังมีอิทธิพลที่สามารถพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพด้วยการเรียนรู้ที่เสริมสร้างให้นักศึกษามีความรู้ รวมถึงยังต้องมีส่วนช่วยส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตรให้เหมาะสมกับนักศึกษาเพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษาในการใช้พื้นที่การเรียนรู้เพิ่มเติมที่ภายใต้การทำกิจกรรมในรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ (Boonlaeed, 2011) กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมในเวลาว่างที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์มีคุณค่าสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม เป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งเสริมผู้เข้าร่วมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ได้รับความสนุกสนาน

บทความวิจัย

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

ผลิตเพลิน ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาทักษะทางการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ย่อมจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ (Keawwichai, 1991)

จากการทบทวนวรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการปรับตัว พบว่าการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและการมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลกับพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่นตอนปลายมีไม่มากนัก ได้แก่ การศึกษาของ Koo & Lee (2015) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ระยะเวลาการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อการมองโลกในแง่บวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ Smith & Johnson (2018); Brown & Lee (2019); Rodriguez & Nguyen (2021); Noimanop, et.al. (2022) พบว่า การมองโลกในแง่ดีอาจมีผลต่อพฤติกรรมปรับตัว และการทำกิจกรรมนันทนาการอาจมีผลต่อพฤติกรรมปรับตัว ประกอบกับการที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในฐานะที่เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มั่นคง พัฒนาการผลิตบัณฑิตให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขเพื่อออกไปทำงานประกอบอาชีพรับใช้สังคมประเทศชาติภายใต้ปณิธานที่ว่า “มุ่งมั่นที่จะพัฒนาบัณฑิต เป็นนักปฏิบัติ ใฝ่รู้สูงงานเชี่ยวชาญเทคโนโลยี มีคุณธรรม” รวมถึงผู้วิจัยในฐานะที่รับผิดชอบงานพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สังเกตพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประสบปัญหาการปรับตัว มีความเครียดสูงในการเรียน การเข้ากับเพื่อน ๆ และอาจารย์ยาก จากสภาพปัญหาและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และมีคาดหวังว่า ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ตอบสนองพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีให้มีพฤติกรรมปรับตัวที่ดี อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 3,634 คน และกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 361 คน ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ประกอบด้วย 9 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี คณะศิลปศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละ

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

ละคณะ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria) ได้แก่ (1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อายุ 18-19 ปี จำนวน 9 คณะ (2) เป็นเพศชายและเพศหญิงที่ยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ และ (3) ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร และการไต่ถาม สำหรับใช้เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) ได้แก่ (1) ไม่ยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ และ (2) ไม่อยู่ในมหาวิทยาลัยฯ ในช่วงการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงสัดส่วนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	จำนวนประชากรนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 (คน)	ค่าร้อยละ	กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	147	4.40	16
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	385	10.50	38
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	375	39.00	141
คณะบริหารธุรกิจ	1,425	21.10	76
คณะวิศวกรรมศาสตร์	768	4.20	15
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	156	5.30	19
คณะศิลปศาสตร์	190	1.70	6
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	65	10.20	37
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	123	3.60	13
รวม	3,634	100	361

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารงานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ เพศ คณะที่สังกัด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ประยุกต์จาก Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports (2018) จะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 11 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย และ 5 คะแนน หมายถึง ทำกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.00 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ย 3.00 - 3.99 หมายถึง อยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.99 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.99 หมายถึง อยู่ในระดับไม่ดี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมมองโลกในแง่ดี ประยุกต์จาก Rungsanthia (2016) ซึ่งจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ไม่เป็นความจริง หรือไม่ตรงเลย และ 5 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด เป็นความจริง หรือตรงที่สุด เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี ใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.00 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับ

บทความวิจัย

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

ดีมาก คะแนนเฉลี่ย 3.00 - 3.99 หมายถึง อยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.99 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.99 หมายถึง อยู่ในระดับไม่ดี

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ประยุกต์จาก Bunlaeed (2011) จำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์แต่ละบุคคล และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ไม่เป็นความจริง หรือไม่ตรงเลย และ 5 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด เป็นความจริง หรือตรงที่สุด เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการปรับตัวใช้ค่าพิสัย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวมาก คะแนนเฉลี่ย 2.01 - 3.40 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง ระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามสร้างขึ้นผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่าแบบสอบถามทั้งฉบับมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC ระหว่าง 0.6-1.00 จำนวน 63 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามไป try out กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนกโดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 11 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.56 - 0.76 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดี จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.54 - 0.70 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัว จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.63 - 0.78 และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีค่าความเชื่อมั่นหรือค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.92 แบบสอบถามเกี่ยวกับกรรมการมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC/E/G-343/2565 รับรองเมื่อ 15 กันยายน 2565

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดยการนำโครงการวิจัยและเครื่องมือวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้วิจัยได้นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อไปใช้ประกอบการขออนุญาตและติดต่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร รวมทั้งคณะทั้ง 9 คณะ
3. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 361 ชุด พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการตอบแบบสอบถามและระยะเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามให้กับนักศึกษาทราบ ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับในการรวบรวมข้อมูลไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัย ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อการเรียนแต่อย่างใด
4. ผู้วิจัยรับแบบสอบถาม พร้อมกล่าวขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ให้ครบถ้วนก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยดำเนินการเก็บข้อมูลในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 ระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนกรกฎาคม 2566 เป็นเวลา 1 เดือน

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ Pearson Correlation

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษา ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 361 คน ได้แบบสอบถามกลับมาจำนวน 361 ชุด คิดเป็น อัตราการตอบกลับ ร้อยละ 100.00

1) ข้อมูลทั่วไป

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็น เพศชาย จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 39.61 และเพศหญิง จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 60.39 โดยจำแนกตามคณะ พบว่า คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.40 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 39 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 21.10 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60 ตามลำดับ

2) พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในภาพรวม อยู่ในระดับดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อันดับแรกคือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล อันดับสอง คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน อันดับสาม คือการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (n = 361)

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	\bar{x}	SD	การแปลผล
1. ประเภทศิลปะหัตถกรรม เช่นการฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	3.39	1.07	ดี
2. ประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	3.67	0.98	ดี
3. ประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะเต้นแอโรบิก นาฏศิลป์ไทยหรือสากล	3.42	1.17	ดี
4. ประเภทการละคร เช่น การชมละครเวที ละครพื้นเมือง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	3.26	1.21	ดี

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	\bar{X}	SD	การแปลผล
5. ประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	3.82	1.01	ดี
6. ประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ฟันเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	3.90	1.01	ดี
7. ประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เที่ยวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เป็นต้น	3.62	1.06	ดี
8. ประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้ตัวที่ เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	3.46	1.17	ดี
9. ประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น	3.61	1.06	ดี
10. ประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เป็นต้น	3.89	0.96	ดี
11. ประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	3.64	0.90	ดี
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	3.60	1.07	ดี

3) พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี

พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับดีและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี อยู่ระดับดีมาก ได้แก่ นักศึกษาสามารถรู้สึกดี มีความสุขกับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษา รองลงมา คือในภาพรวมนักศึกษามักคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับนักศึกษามากกว่าสิ่งที่ไม่ดี ลำดับถัดมาคือในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน นักศึกษามักคาดหวังสิ่งที่ดีแม้ว่าต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค และแม้ว่าต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค นักศึกษาจะมองอนาคต ตามลำดับดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (n = 361)

พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี	\bar{X}	SD	การแปลผล
1. ในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน นักศึกษามักคาดหวังสิ่งที่ดี แม้ว่าจะต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค	4.03	1.07	ดีมาก
2. แม้ว่าจะต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรค นักศึกษาจะมองอนาคต	4.02	0.04	ดีมาก
3. ในภาพรวมนักศึกษามักคาดหวังว่า จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับนักศึกษามากกว่าสิ่งที่ไม่ดี	4.17	0.04	ดีมาก
4. หากนักศึกษาคิดว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีผลผลิตเกิดขึ้น สิ่งที่นักศึกษาคิด มักเกิดขึ้นจริง	3.90	0.44	ดี
5. สิ่งต่างๆที่เผชิญ แทบจะไม่เป็นไปตามที่นักศึกษาคาดหวังเลย	3.79	0.05	ดี

บทความวิจัย

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

พฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดี	\bar{X}	SD	การแปลผล
6. นักศึกษาแทบจะไม่เคยเชื่อว่าจะมี สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับนักศึกษา	3.54	0.06	ดี
7. มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับนักศึกษาที่จะผ่อนคลาย	3.99	0.47	ดี
8. นักศึกษาไม่รู้สึกรอคอยหรือเสียใจ กับอะไรง่าย ๆ	3.79	0.05	ดี
9. นักศึกษาสามารถรู้สึกดี มีความสุข กับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษา	4.19	0.04	ดีมาก
10. การทำตัวให้ไม่ว่างเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักศึกษา	3.87	0.45	ดี
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	3.92	0.20	ดี

4) พฤติกรรมการปรับตัว

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และ ด้านอารมณ์แต่ละบุคคลของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปรับตัวมากที่สุด ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรายด้าน (n = 361)

พฤติกรรมการปรับตัว	\bar{X}	SD	การแปลผล
พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน	3.60	1.07	มาก
พฤติกรรมการปรับตัวด้านสังคม	4.18	0.72	มาก
พฤติกรรมการปรับตัวด้านอารมณ์แต่ละบุคคล	4.14	0.76	มาก
พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	4.23	0.76	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.03	0.83	มาก

5) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี กับพฤติกรรมการปรับตัว

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับพฤติกรรมการปรับตัว พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี กับพฤติกรรมการปรับตัว (n=361)

ความสัมพันธ์	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับพฤติกรรมการปรับตัว	0.453**	<.001	ปานกลาง
พฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการปรับตัว	0.625**	<.001	ปานกลาง

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

บทความวิจัย

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

สรุปผลและอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อันดับแรกคือ ประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล อันดับสอง คือประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ งานปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน อันดับสามคือประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครเวที โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นปัจจุบันนิยมชมชอบนักดนตรีและจะร้องเพลงตามไอเดอลที่ตนเองชอบประกอบดนตรี และการร้องเพลงทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังที่ Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และกิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจ พอใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษ จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต พัฒนาสุขภาพจิตและความคิด Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, (2018) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Kulthawatwichai (2013) ที่กล่าวว่านันทนาการเน้นการมีส่วนร่วม ตามความสนใจของบุคคลโดยต้องปฏิบัติกิจกรรมพิเศษจึงเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม

2. พฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้การมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์อย่างมาก และอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวและความสุขของตนเอง การมองโลกในแง่ดีอาจช่วยให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อตัวเองและผู้อื่น การมีนิสัยที่เชื่อมั่นในสิ่งที่ดี การเสริมสร้างความสุข และการมองโลกในแง่ดีอาจเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความสุขในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ Song & Lee (2021) พบว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลเชิงบวกต่อการควบคุมตนเอง และส่งผลเสียต่อความเครียดที่เกี่ยวข้องกับไวรัสโคโรนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่การมองโลกในแง่ร้ายส่งผลเสียต่อการควบคุมตนเอง และส่งผลเชิงบวกต่อไวรัสโคโรนา และความเครียดที่เกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. พฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมการปรับตัวด้านสังคมของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมการปรับตัวด้านอารมณ์แต่ละบุคคลของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมหาวิทยาลัยของนักศึกษาอยู่ในระดับปรับตัวมากที่สุด ทั้งนี้พฤติกรรมการปรับตัวดี/มากมีประโยชน์ในหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกายและจิตใจ โดยการปรับตัวช่วยลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ด้านความสัมพันธ์ ซึ่งการปรับตัวช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น สร้างความเข้าใจ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ด้านการเรียนรู้และพัฒนานั้นการปรับตัวช่วยเปิดโอกาสในการเรียนรู้ พัฒนาทักษะ และเติบโตในด้านต่าง ๆ และด้านความสำเร็จในงานและชีวิต โดยการปรับตัวช่วยให้มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และสร้างผลงานที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Boodlaeed (2011) ซึ่งพบว่าการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการปรับตัวทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ช่วยให้มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดี

4. พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อาจเนื่องมาจากการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอาจทำให้มีทักษะชีวิตเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้มีการมองโลกในแง่ดี

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

และพฤติกรรมการปรับตัวดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Koo & Lee (2015) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี ความถี่ของการมีส่วนร่วมและความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมจะส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ระยะเวลาการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ใช้การออกกำลังกายอาจส่งผลต่อรูปแบบอารมณ์ขัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกายเป็นหลัก มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตในโรงเรียน โดยพบว่า ระยะเวลาการมีส่วนร่วมและความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมจะมีต่อการปรับตัวในโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Smith & Johnson (2018); Brown & Lee (2019); Rodriguez & Nguyen (2021) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว และการทำกิจกรรมนันทนาการอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่นำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นแนวทางสำหรับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี และส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักศึกษา
2. เป็นแนวทางให้สถานศึกษาเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับการปรับตัวของนักศึกษา โดยเฉพาะดนตรีและการร้องเพลง โดยอาจจัดในกิจกรรมพิเศษ หรือ ในลักษณะงานอดิเรกเพื่อให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ส่งผลให้นักศึกษามีทักษะชีวิตในการปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เช่น ในเครือมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอื่น ๆ ซึ่งมีคุณลักษณะประชากรใกล้เคียงกันมาเปรียบเทียบ
2. ควรเพิ่มปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวมากขึ้น เช่น การอยู่อาศัย ผลการเรียน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18 Suppl, 13-25.
- Boodlaeed, N. (2011). Adjustment of first year undergraduate students, Faculty of Science, Burapha University. In the Bachelor of Science research report. Department of Statistics Faculty of Science, Burapha University.
- Brown, A. B., & Lee, C. (2019). Positive worldview and adaptive behavior: A longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(8), 1176–1189.
- Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (2018). *Creative Recreation*. Bangkok: Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports.
- Keawwichai, K. (1991). *Recreation*. Nakorn Pathom: Silpakorn University.
- Koo, J. E., & Lee, G. U. (2015). An effect of physical activity-based recreation programs on children's optimism, humor styles, and school life adjustment. *Journal of exercise rehabilitation*, 11(3), 169–174. <https://doi.org/10.12965/jer.150210>
- Kulthawatwichai, T. (2013). *Recreation*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Naipinij, A., Kriksakul, P. & Phromsaka Na Sakon Nakhon, T. (2014). Adaptation under globalization. *Songkhla Rajabhat University Academic Journal SKRU ACADEMIC JOURNAL*, 7(1), 1-12.

บทความวิจัย

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ การมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

THE RECREATION ACTIVITIES BEHAVIOR, OPTIMISM TOWARD ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON

-
- Niyomtham, O., Thepmanee, M. & Thongthai, W. (2017). Adjustment of university students Rajamangala University of Technology Lanna Tak. *Educational Research Journal Faculty of Education, Srinakharinwirot University*, 12(1), 273-285.
- Noimanop, K., Namyen, C., Saraphusit, S., Sangiam, N. & Channgen, S. (2022). A study of stress and adjustment of first-year undergraduate students at Burapha University. *HRD Journal*, 12(1), 69-77
- Rodriguez, E. K., & Nguyen, T. (2021). The impact of leisure activities on well-being: A systematic review. *Leisure Sciences*, 43(1), 1–18. doi:10.1080/01490400.2019.1708251
- Rungsantia, P. (2016). The influence of being optimistic. that affects job satisfaction by Coping strategies as a media variable of autonomous university personnel. (Master of Arts in Industrial and Organizational Psychology). Bangkok: Thammasat University.
- Siriattakul, P. (2015). *Development of the Learning Management Model to Enhance Life Skills of Deaf Early Adolescents*. Nonthaburi: Health Systems Research Institute (HSRI).
- Smith, J. D., & Johnson, M. H. (2018). The relationship between leisure activity engagement and adaptive behavior: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(6), 575–593. <https://doi:10.1037/apl0000303>
- Song, H. H., & Lee, D. J. (2021). Structural Relationship between Korean Adolescent's Sports Participation, Optimism, Pessimism, Self-Regulation, and Coronavirus-Related Stress in the Pandemic Situation. *International journal of environmental research and public health*, 18(20), 10645. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010645>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row Publications.

บทความวิจัย

เจดเกีบ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

เจดเกีบ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

เดชภณ ทองเต็ม¹ เมธาวุฒิ พงษ์ธนู¹ จีรพันธ์ แก้วมา²

¹สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

²วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

*Corresponding author

E-mail address: spsc_network@hotmail.com

รับบทความ: 11 เมษายน 2567

แก้ไขบทความ: 25 มิถุนายน 2567

ตอบรับบทความ: 26 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ออกแบบและพัฒนากีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน ซึ่งในขั้นตอนนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยผ่านกระบวนการทดลองและพัฒนา ทั้งสิ้นจำนวน 3 รอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนสุขภาพดี อายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 70 คน และ 2) ประเมินคุณภาพของต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับประเมินคุณภาพของต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบประกอบด้วย 2.1) ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา จำนวน 9 ท่าน โดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และ 2.2) นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานันทนาการเจดเกีบและผู้ร่วมชมการแข่งขัน จำนวน 40 คน (นักกีฬา 35 คน และผู้ร่วมชมการแข่งขัน 5 คน) ใช้วิธีประเมินความพึงพอใจภายหลังเข้าร่วมงานมหกรรมกีฬาเครือข่ายสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย ประจำปี 2566 ผลการวิจัยพบว่า

1) ได้ต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน อายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 1 ต้นแบบ ซึ่งมีขนาดสนาม อุปกรณ์ประกอบการเล่น วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่น จำนวนผู้เล่น การนับคะแนน การฟาวล์ และวิธีการตัดสินผลแพ้ชนะ ที่ชัดเจน

2) ผลการประเมินคุณภาพของต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา จำนวน 9 คน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.89 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้

3) ผลการประเมินคุณภาพของต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยนักกีฬาและผู้ชมการแข่งขัน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจระดับมาก

คำสำคัญ: นันทนาการ, กิจกรรมทางกาย, การเล่นพื้นบ้าน, กีฬาพื้นบ้าน, เยาวชน

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬาันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

**JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED
TO YOUTH LEISURE SPORTS****Tachapon Tongterm^{1*} Metawut Phongthanu¹ Jeeranan Kaewma²**¹Department of Sports Science, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University²College of Innovation and Management, Songkhla Rajabhat University

*Corresponding author

E-mail address: spsc_network@hotmail.com

Received: April 11, 2023

Revised: June 25, 2024

Accepted: June 26, 2024

Abstract

The purposes of this research were as follows. 1) To design and develop leisure sports for youths between the ages of 18-24 years: At this stage, an action research design was employed through the 3 rounds of experimentation and development process. The samples consisted of 70 healthy youth volunteers aged between 18-24 years. 2) To assess the quality of Jerd Gurb, leisure sports for youths developed by the research team: The samples used in the quality assessment of Jerd Gurb were as follows: 2.1) 9 experts in sports science and physical education using the index of item-objective congruence (IOC) and 2.2) 40 athletes and spectators participating in Jerd Gurb (35 athletes and 5 spectators) using the satisfaction assessment to assess the samples' satisfaction after participating in the 10th edition of Sports Science Network Sports Expo, Rajabhat University of Thailand Group, 2023. The research findings were as follows.

1) Jerd Gurb, leisure sports for youths between the ages of 18-24 years with a field size, equipment, methods of playing, rules and regulations for playing, number of players, scoring criteria, fouls, and clear methods for deciding the winner and the loser was obtained.

2) The quality of Jerd Gurb, leisure sports developed by the research team, assessed by 9 experts in sports science and physical education showed that the IOC was 0.89, which was acceptable.

3) The quality of Jerd Gurb assessed by 40 athletes and spectators revealed that the satisfaction mean score was 4.47, which was at a high level.

Keywords: Recreation, Physical activity, Folk games, Folk sports, Youth

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬาันทนาการสำหรับเยาวชน
JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

บทนำ

“เด็กวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” เป็นวลีที่มาจากตอนหนึ่งของเพลงวันเด็กแห่งชาติ ที่ได้ยินกันมาช้านาน แต่มีความหมายที่แสดงถึงนัยของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นบุคลากรที่สำคัญของประเทศชาติในอนาคต เพราะเด็กถือเป็นกำลังสำคัญที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ทำหน้าที่ดูแลและพัฒนาชาติในอนาคตต่อไป (Hossain et al., 2020; Larson et al., 2018; Shonkoff et al., 2016) ดังนั้นการลงทุนด้านการศึกษา สุขภาพ และการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนจึงถือเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุก ๆ ประเทศ โดยในบริบทของประเทศไทย พบว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราการเกิดที่ลดน้อยลงอย่างมากเมื่อเทียบกับในอดีต (Khamsaeng et al., 2022) อีกทั้งด้วยความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีเหล่านี้ได้เข้ามามีบทบาทและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กยุคใหม่มากขึ้นเรื่อย ๆ อาทิ การสืบค้นข้อมูล การซื้อขายผ่านระบบออนไลน์ การประชุมออนไลน์ เป็นต้น อินเทอร์เน็ตและสมาร์ตโฟนจึงกลายเป็นเครื่องมือที่สำคัญของเด็กและเยาวชนในยุคปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตามแม้เทคโนโลยีเหล่านี้จะสามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้อัน (Haddock et al., 2022) และเพิ่มความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตประจำวันได้มากขึ้น แต่เนื้อหาของสื่อต่าง ๆ ในโลกออนไลน์นั้น มีทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นอันตรายต่อเด็กและเยาวชนด้วยเช่นกัน ดังนั้นเด็กและเยาวชนบางกลุ่ม จึงอาจตกเป็นทาสของสื่อออนไลน์จนถึงขั้นหมกมุ่น หรือเรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนอาจมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น เข้าถึงสารเสพติดได้ง่ายขึ้น เกิดภาวะเครียด มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้างลดลง (Primack et al., 2017; Tangcharoensathien & Patcharanarumol, 2018; Twenge & Campbell, 2018) ทั้งนี้เนื่องมาจากใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสื่อบนโลกออนไลน์ที่มากเกินไป นอกจากนี้พฤติกรรมการเล่นโซเชียลมีเดียยังส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวของเด็กและเยาวชนอีกด้วย (Levenson et al., 2016) ซึ่งจากแนวโน้มของปัญหาสังคมที่หลากหลาย หากเด็กและเยาวชนไทยไม่มีความเข้มแข็งมากพอที่จะจัดการกับปัญหาที่ประสบได้ ย่อมนำไปสู่การหาทางออกที่ไม่พึงปรารถนา

ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 ถือเป็นช่วงปีที่ท้าทายสำหรับการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัวไทยเป็นอย่างมาก กล่าวคือ เป็นช่วงวิกฤตการณ์ระบาดของโควิด-19 (COVID-19) ทำให้เด็กและเยาวชนไทยห่างหายไปจากระบบห้องเรียน และสนามเด็กเล่น ถูกผลักให้เข้าสู่โลกออนไลน์อย่างไม่ทันตั้งตัว วิกฤตความเหลื่อมล้ำยังซ้ำเติมให้ทุกปัญหาที่มีเกี่ยวกับเด็กรุนแรงเพิ่มเป็นทวี ในขณะที่ยุทธศาสตร์เมืองไทยก็เป็นอีกเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชนไทยจำนวนมาก ลุกขึ้นมายื่นตระหนักรู้ในสนามความคิดของตนเอง พร้อมกับข้อเสนอแนะด้านการเมืองต่าง ๆ (Tongtong, 2021) ซึ่งจากการรายงานสุขภาพคนไทยล่าสุด พบว่า มีเด็กและเยาวชนไทยไม่ถึง 1 ใน 4 เท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และหากย้อนกลับไปในอดีต พบว่า ในปี 2555 มีเด็กและเยาวชนไทยที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำนวนร้อยละ 24.9 ในปี 2560 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25.3 ส่วนในปี 2565 ลดลงเหลือร้อยละ 16.1 เท่านั้น (Institute for Population and Social Research Mahidol University, 2023) นอกจากนี้ รายงานฉบับนี้ยังได้พยากรณ์ว่ากลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอในอนาคตยังคงเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอีกด้วย

การเล่นพื้นบ้าน (Folk games) ถือเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นที่มีอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของโลก โดยเป็นกิจกรรมที่แฝงไว้ด้วยสัญลักษณ์อันเนื่องด้วยประเพณี วัฒนธรรม ตลอดจนสะท้อนถึงวิถีชีวิตและความเชื่อของผู้คนในสังคมแต่ละยุค แต่ละสมัย ซึ่งมักจะสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น (Bavelier et al., 2018; Nazir et al., 2018) สำหรับประเทศไทย การเล่นพื้นบ้านถือเป็นกิจกรรมที่มีมาตั้งแต่อดีต นิยมเล่นในกลุ่มเด็กมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ๆ อาทิ การละเล่นหมากเก็บ โป้งแปะ เดินกะลา อีตัก กระจ่ายขาเดียว ซึ่งการเล่นพื้นบ้านไทยช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความสามัคคี ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตลอดจนช่วยเพิ่มทักษะในด้านต่าง ๆ อาทิ การแก้ปัญหา การคิดเชิงกลยุทธ์ ทักษะการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายให้กับเด็ก (Cohen et al., 2016; Komaratat, 2006; Ma et al., 2019; Nakashima et al., 2020; Tongterm, 2017) การเล่นเจ็ดเก็บ (Jerd Gurb) ถือเป็นการเล่นพื้นบ้านไทยประเภทหนึ่งที่นิยมเล่นกันในแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย เป็นกิจกรรมการเล่นประเภททีม ก่อให้เกิดความสนุกสนาน มีอุปกรณ์ประกอบการเล่นที่ราคาถูกลง สามารถหาได้ทั่วไปในวิถีชีวิตประจำวัน อีกทั้งช่วยฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในเด็กและเยาวชนได้อีกด้วย

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

(Janmoean et al., 2019; Tongterm, 2013) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและจากการสังเกตการเล่นของเด็กจากการศึกษานำร่อง (Pilot study) ด้วยการทดลองเล่นจริง คณะผู้วิจัยพบว่า การเล่นเจ็ดเก็บเป็นการเล่นที่สนุกสนาน มีกฎ กติกาการเล่นที่ง่าย ไม่ซับซ้อน อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายของผู้เล่นเป็นอย่างดีอีกด้วย (Tongterm et al., 2024)

จากสถานการณ์ การมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทยที่มีแนวโน้มลดลงในปัจจุบัน อีกทั้งด้วยความเจริญในมิติต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่มุ่งสู่การเรียนรู้และการแข่งขันเพื่อประสบความสำเร็จมากขึ้น การเล่นพื้นบ้านไทยจึงถูกลดบทบาทความสำคัญลง โดยการละเล่นบางประเภทยังคงมีอยู่แบบกระท่อนกระแท่น และการละเล่นบางประเภทได้สูญหายไปจากประเทศไทยแล้ว (Tongterm, 2013) ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ตลอดทั้งเพื่อร่วมอนุรักษ์การเล่นพื้นบ้านไทยให้คงอยู่สืบไป คณะผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน” ซึ่งคณะผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยนี้จะช่วยเพิ่มกีฬานันทนาการทางเลือกที่มีความเหมาะสมสำหรับกลุ่มเยาวชนและมีความสนุกสนาน อีกทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเยาวชนไทยได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อออกแบบและพัฒนากีฬานันทนาการเจ็ดเก็บสำหรับเยาวชน อายุระหว่าง 18-24 ปี
- 2) เพื่อประเมินคุณภาพของต้นแบบกีฬานันทนาการเจ็ดเก็บสำหรับเยาวชน ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยสู่กีฬาสำหรับเยาวชน” ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development: R&D) ในการดำเนินงาน ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เลขที่โครงการวิจัย HE651012 ลงวันที่ 1 ธันวาคม 2565 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการวิจัยได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ ความเสี่ยง และขั้นตอนการเข้าร่วมโครงการวิจัย และได้ลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยทุกคน มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การศึกษาที่ 1 การออกแบบและพัฒนากีฬานันทนาการเจ็ดเก็บสำหรับเยาวชน อายุระหว่าง 18-24 ปี

1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับ “การเล่น” “กีฬา” “นันทนาการ” “กีฬานันทนาการ” และ “หลักการพัฒนากีฬา” จากกระบวนการนี้คณะผู้วิจัยได้กรอบแนวคิดการวิจัย ดังแผนภูมิที่ 1 และได้นิยามคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

การเล่น (Play) หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งมักมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนมากนัก จุดประสงค์ส่วนใหญ่มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และก่อให้เกิดความสามัคคีระหว่างผู้เล่นและผู้ชมเป็นหลัก โดยกติกาอาจกำหนดขึ้นไว้ก่อนและเคยปฏิบัติตามแล้วหรือตกลงร่วมกันขณะจะเริ่มเล่นก็ได้ กล่าวคือ การเล่นจะไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องกติกามากนัก

กีฬา (Sports) หมายถึง การเล่นเพื่อการแข่งขัน เพื่อความเพลิดเพลิน หรือเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีกฎระเบียบและกติกาที่แน่นอนตามแต่ชนิดกีฬา กล่าวคือ กีฬามีจุดมุ่งหมายที่เน้นเรื่องการแข่งขัน เป็นเกณฑ์ในการตัดสิน

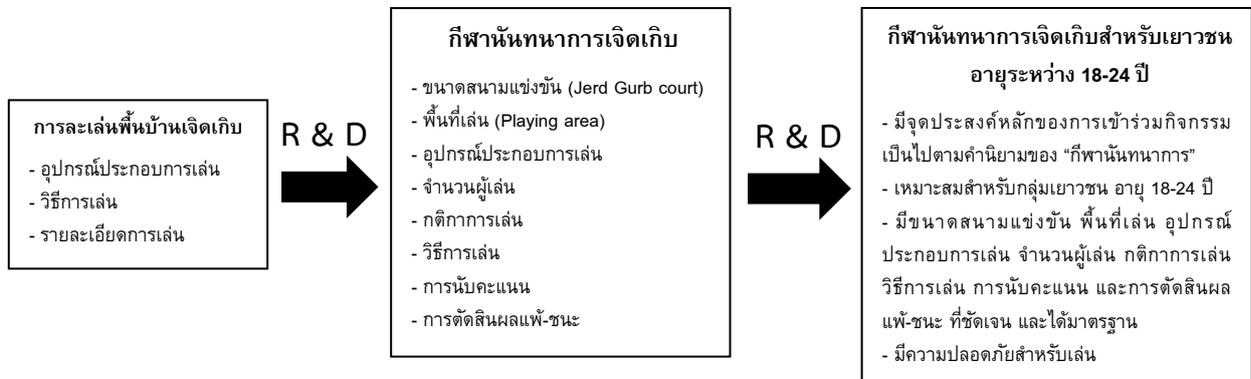
นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจในยามว่าง โดยไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมอันดีของสังคม ไม่ใช่อาชีพ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

กีฬานันทนาการ (Recreational sports) หมายถึง กิจกรรมหรือการเล่นที่มีกฎ กติกาที่กำหนดชัดเจน มีจุดประสงค์หลักของการเข้าร่วมเพื่อพัฒนาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด และช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มากกว่าการแข่งขันเพื่อชัยชนะ

บทความวิจัย

เจ็ดเกียบ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2) ทำการศึกษาอุปกรณ์ประกอบการเล่นและวิธีการเล่น การละเล่นพื้นบ้านไทยเจ็ดเกียบที่นิยมเล่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย โดยการทบทวนวรรณกรรมจากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและสรุปผล

3) ทำการสร้างร่างต้นแบบกีฬานันทนาการเจ็ดเกียบสำหรับเยาวชน อายุระหว่าง 18-24 ปี โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการออกแบบขนาดสนามแข่งขัน (Jerd Gurb court) พื้นที่เล่น (Playing area) อุปกรณ์ประกอบการเล่น จำนวนผู้เล่น กติกาการเล่น วิธีการเล่น การนับคะแนน และการตัดสินผลแพ้-ชนะ

4) ตรวจสอบประสิทธิภาพในกลุ่มเล็ก โดยการนำกีฬานันทนาการเจ็ดเกียบที่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 ทั้งนี้เพื่อทดสอบความเป็นไปได้ (Feasibility study) ในกลุ่มตัวอย่างเยาวชนสุขภาพดี (Healthy youth) อายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 10 คน (เพศชาย 5 คน และเพศหญิง 5 คน) ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการศึกษาครั้งนี้ทำการประชาสัมพันธ์รับสมัครอาสาสมัครในมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

5) ปรับปรุงต้นแบบ จากจุดบกพร่องที่พบในการทดลองใช้ ครั้งที่ 1

6) ตรวจสอบประสิทธิภาพในกลุ่มเล็ก โดยการนำกีฬานันทนาการเจ็ดเกียบที่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาแล้วไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 ทั้งนี้เพื่อทดสอบความเหมาะสมในด้านขนาดสนามแข่งขัน พื้นที่เล่น อุปกรณ์ประกอบการเล่น จำนวนผู้เล่น กติกาการเล่น วิธีการเล่น การนับคะแนน และการตัดสินผลแพ้-ชนะ ภายหลังจากปรับปรุง โดยทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างเยาวชนสุขภาพดี อายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 10 คน (เพศชาย 5 คน และเพศหญิง 5 คน) ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มตัวอย่างเป็นคนละกลุ่มกับการทดลองใช้ ครั้งที่ 1) โดยการศึกษาครั้งนี้ประชาสัมพันธ์รับสมัครอาสาสมัครในมหาวิทยาลัย ราชภัฏศรีสะเกษ ซึ่งในขั้นตอนนี้หากพบข้อบกพร่อง คณะผู้วิจัยจะทำการพัฒนาจุดบกพร่องที่พบและดำเนินการทดลองใช้และพัฒนาจนได้ต้นแบบกีฬานันทนาการเจ็ดเกียบที่เหมาะสม ดังนี้

6.1 มีผลการพัฒนาเป็นไปตามกรอบแนวคิดของการวิจัยที่วางไว้

6.2 สามารถใช้เป็นกีฬานันทนาการในกลุ่มเยาวชน อายุ 18-24 ปี ได้อย่างเหมาะสม

6.3 มีขนาดสนามแข่งขัน พื้นที่เล่น อุปกรณ์ประกอบการเล่น จำนวนผู้เล่น กติกาการเล่น วิธีการเล่น การนับคะแนน และการตัดสินผลแพ้-ชนะ ที่ชัดเจนและได้มาตรฐาน

6.4 มีความปลอดภัยสำหรับเล่นในกลุ่มเยาวชน อายุ 18-24 ปี

7) ผลจากการพัฒนาในขั้นตอนก่อนหน้า (จากข้อ 6) คณะผู้วิจัยได้นำกีฬานันทนาการเจ็ดเกียบไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา จำนวน 9 ท่าน พิจารณาความตรงเฉพาะหน้า (Face validity) และประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านวัตถุประสงค์ 2) ด้านอุปกรณ์ประกอบการเล่น สนาม กฎและกติกาในการเล่น 3) ด้านการจัดการแข่งขันสำหรับเยาวชน และ 4) ด้านคุณค่าที่มีต่อเยาวชน โดยในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ แบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ 1) จบการศึกษาขั้นต่ำในระดับ

บทความวิจัย

เจดเกีบ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษา และมีประสบการณ์การสอนในระดับปริญญาบัณฑิต อย่างน้อย 3 ปี 2) มีประสบการณ์การดำเนินงานวิจัยด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในระดับเยาวชน อย่างน้อย 1 เรื่อง (ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา) และ 3) มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ส่วนเกณฑ์การคัดออกจากโครงการวิจัย ดังนี้ 1) ประสงค์ออกจากโครงการเข้าร่วมโครงการวิจัย และ 2) ไม่ประสงค์ให้เผยแพร่ข้อมูลจากผลการประเมิน และมีเกณฑ์ในการตรวจพิจารณา ดังนี้

- ให้ค่า 1 ถ้าผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ มีความสอดคล้อง และเหมาะสม
- ให้ค่า 0 ถ้าผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ มีความสอดคล้อง และเหมาะสม
- ให้ค่า -1 ถ้าผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ ไม่มีความสอดคล้อง และเหมาะสม

คณะผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญข้างต้นมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตรของ Riviovelli & Hambleton (1997) ซึ่งผลจากการประเมินความตรงเฉพาะหน้า พบว่า ต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นกีฬานันทนาการที่เป็นไปตามกรอบแนวคิดของการวิจัยที่กำหนดไว้ และมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.89

8) แกไขข้อบกพร่องที่พบตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

9) ทดลองใช้ในกลุ่มใหญ่ โดยการนำต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบที่ผ่านการแก้ไขข้อบกพร่อง (ข้อ 8) ไปทดลองใช้ครั้งที่ 3 เพื่อทดสอบความเหมาะสมของกฎ กติกา วิธีการเล่น และมาตรฐานของการจัดแข่งขันโดยรวม ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการทดลองจัดการแข่งขันในกลุ่มอาสาสมัครเยาวชนสุขภาพดี อายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 30 คน (ชาย 15 คน และหญิง 15 คน) ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยประชาสัมพันธ์รับสมัครอาสาสมัครในมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

10) สรุปผลการพัฒนาต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ

การศึกษาที่ 2 ประเมินคุณภาพต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

11) นำกีฬานันทนาการเจดเกีบ ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปทดลองจัดการแข่งขันจริงในงาน “มหกรรมกีฬาเครือข่ายสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 10” ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 14-15 มกราคม พ.ศ. 2566 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ โดยนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันเป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศไทย จำนวน 13 สถาบัน มีอายุระหว่าง 18-24 ปี

12) ทำการประเมินคุณภาพของกีฬานันทนาการเจดเกีบในด้านมาตรฐานการจัดการแข่งขัน โดยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) และทำการประเมินความพึงพอใจของนักกีฬาและผู้ร่วมชม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬานันทนาการเจดเกีบและผู้เข้าร่วมชมการแข่งขัน จำนวน 40 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ทำการประเมินความพึงพอใจใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านอุปกรณ์ สนาม กฎ และกติกาการแข่งขัน 2) ด้านการจัดการแข่งขันสำหรับเยาวชน และ 3) ด้านคุณค่าของกีฬานันทนาการเจดเกีบที่มีต่อเยาวชน ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินความพึงพอใจเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของ Likert (1961) หากคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจโดยการใช้วิธีพิจารณาความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน มีค่า IOC เท่ากับ 1 และทำการสรุปผลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

คณะผู้วิจัยมีเกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ 5 ระดับ ดังนี้ 5 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด 4 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก 3 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง 2 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย และ 1 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด (Rezwan et al., 2022) โดยกำหนดช่วงคะแนน ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อย ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมาก และค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ผลการวิจัย

1) ผลการออกแบบและพัฒนากีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน อายุระหว่าง 18-24 ปี

จากการศึกษาอุปกรณ์ประกอบการเล่นและวิธีการเล่นเจดเกีบโดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่ารูปแบบการเล่นพื้นบ้านไทยเจดเกีบที่นิยมเล่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มี 4 รูปแบบ ได้แก่ การเล่นเจดเกีบรูปแบบพื้นฐาน รูปแบบสร้างกระโจม รูปแบบสร้างพีระมิต และรูปแบบวงกลม (ดังภาพที่ 1-4)



ภาพที่ 1 การเล่นเจดเกีบ รูปแบบพื้นฐาน
ที่มา: ภาพวาดโดยคณะผู้วิจัย



ภาพที่ 2 การเล่นเจดเกีบ รูปแบบสร้างกระโจม
ที่มา: ภาพวาดโดยคณะผู้วิจัย



ภาพที่ 3 การเล่นเจดเกีบ รูปแบบสร้างพีระมิต
ที่มา: ภาพวาดโดยคณะผู้วิจัย



ภาพที่ 4 การเล่นเจดเกีบ รูปแบบวงกลม
ที่มา: ภาพวาดโดยคณะผู้วิจัย

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อดี ข้อด้อย ของกฎ กติกา และวิธีการเล่นของการเล่นพื้นบ้านเจดเกีบทั้ง 4 รูปแบบ ด้วยการทดลองเล่นจริง และคณะผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกการเล่นพื้นบ้านไทยเจดเกีบ รูปแบบสร้างพีระมิต มาพัฒนาเป็นกีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน ทั้งนี้เนื่องจากมีข้อได้เปรียบในประเด็นความเหมาะสมของการสิ้นสุดเกมการเล่น และมีระดับความยากที่เหมาะสมสำหรับเยาวชน อายุ 18-24 ปี ซึ่งจากกระบวนการ R & D จำนวน 3 รอบ คณะผู้วิจัยได้ต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน อายุ 18-24 ปี จำนวน 1 ต้นแบบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. อุปกรณ์ประกอบการเล่น: โดยอุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬานันทนาการเจดเกีบ ประกอบด้วย

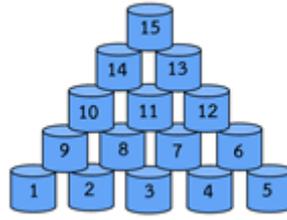
1.1 อุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิต: โดยคณะผู้วิจัย ได้ประยุกต์อุปกรณ์มาจากฝากรอบ PVC สำหรับสวมปิดท่อน้ำ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 นิ้ว จำนวน 15 อัน ซึ่งอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิตทุกอัน จะระบุหมายเลข 1 ถึง 15 และใช้สติ๊กเกอร์สีดำ กำหนดหมายเลขทั้งด้านในและด้านนอกของอุปกรณ์ (ดังภาพที่ 5) ซึ่งในการจัดการแข่งขันจริงควรมีอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิตสำรองไว้ อย่างน้อย 1 ชุด

1.2 เกีบ: คณะผู้วิจัยประยุกต์อุปกรณ์จากรองเท้าแตะสตรี (Ladies Flip Flops) เบอร์ 9.5 รุ่น 8114 ผลิตโดย บริษัทรับเบอร์โซล จำกัด โดยใช้รองเท้าแตะ (ด้านขวาเท่านั้น) นำมาตัดหูคิ้อออกทั้งหมด มีความยาว 20 เซนติเมตร กว้าง 9 เซนติเมตร หนักประมาณ 100 กรัม (ดังภาพที่ 6) ทั้งนี้ในการจัดการแข่งขันจริงควรมีเกีบสำรองไว้ 1 อัน

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการละเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

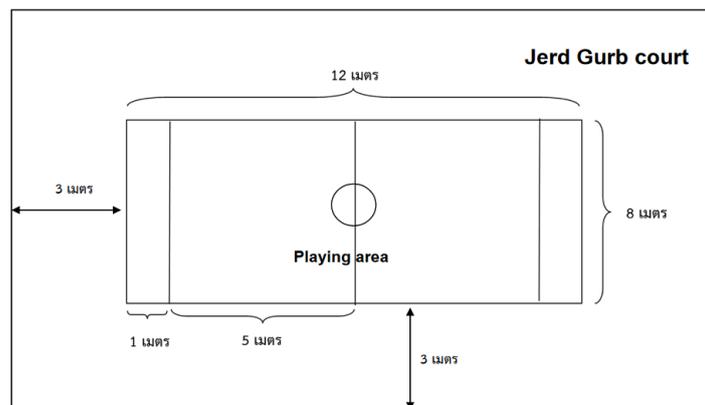


ภาพที่ 5 อุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิดและลำดับการตั้งพีระมิดที่ถูกต้อง
ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

ภาพที่ 6 เก็บ
ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

2. สนามแข่งขัน (Jerd Gurb court) พื้นที่เล่น (Playing area)

พื้นที่เล่น มีลักษณะเป็นพื้นคอนกรีตเรียบ หรือใช้วัสดุปูพื้นที่ทำมาจากยาง (คล้ายวัสดุทำสนามฟุตบอล) มีขนาดกว้าง 8 เมตร ยาว 12 เมตร มีเส้นกลางสนาม 6 เมตร เมื่อวัดจากท้ายสนาม และมีเส้นขอบเขตการรับ 1 เมตร เมื่อวัดจากท้ายสนาม และสำหรับสนามแข่งขัน จะต้องมีส่วนที่ว่างจากรัศมีของพื้นที่เล่นในทุก ๆ ด้าน อย่างน้อยด้านละ 3 เมตร ทั้งนี้เพื่อระยะการวิ่งและป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่นของนักกีฬา ส่วนขอบเขตการสร้างพีระมิด จะมีลักษณะเป็นวงกลมรัศมี 1 เมตร จากจุดกึ่งกลางสนาม ในการตีเส้นสนาม ใช้เทปผ้าสีแดง ขนาด 2 นิ้ว ซึ่งสามารถแสดงสนามแข่งขันและพื้นที่เล่นดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 ขนาดสนามแข่งขันกีฬานันทนาการเจ็ดเก็บ
ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

3. กติกา และรายละเอียดของกีฬานันทนาการเจ็ดเก็บ

กีฬานันทนาการเจ็ดเก็บที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในครั้งนี้ถือเป็นกีฬาใหม่ที่ได้พัฒนากฎ กติกาการเล่นเพื่อให้ได้วิธีการเล่นที่มีความสนุกสนานและมีมาตรฐานการเล่นสูงสุด โดยผู้สนใจสามารถศึกษาวิธีการเล่นเบื้องต้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Cq9MxOyoJGg> ซึ่งมีรายละเอียดของวิธีการเล่นที่สำคัญสามารถสรุปได้ดังนี้

3.1 ผู้เล่น: กีฬานันทนาการเจ็ดเก็บ เป็นกีฬาประเภททีม แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่น จำนวน 10 คน/ทีม แบ่งเป็นผู้เล่นตัวจริง จำนวน 6 คน และผู้เล่นสำรอง จำนวน 4 คน

3.2 รูปแบบการแข่งขัน: กีฬานันทนาการเจ็ดเก็บ จัดแข่งขัน รอบละ 2 ทีม ซึ่งผู้จัดการแข่งขันสามารถจัดแข่งขันได้ทั้งประเภททีมชาย ทีมหญิง และทีมผสม โดยในการจัดการแข่งขันทีมผสมนั้น จะใช้ผู้เล่นตัวจริงเพศชาย จำนวน 3 คน และเพศหญิง จำนวน 3 คน ในทุก ๆ รอบของเกม ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดข้อโต้แย้งเสียเปรียบระหว่างทีม

3.3 อุปกรณ์ประกอบการเล่น: อุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิด จำนวน 1 ชุด (จำนวน 15 อัน ซึ่งแต่ละอันระบุนหมายเลข 1 ถึง 15) และเกิบ จำนวน 1 อัน

3.4 ระยะเวลาในการเล่น: 2 ชั่วโมง

- เซ็ต: 1 เซ็ต ใช้ระยะเวลาในการเล่น ไม่เกิน 5 นาที

- เกม: 1 เกมการแข่งขัน ใช้ระยะเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง

3.5 การนับคะแนน: กติกาการนับคะแนนเป็นเซ็ต (Set) คล้ายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล กล่าวคือ ทีมชนะจะต้องชนะ 3 เซ็ต จาก 5 เซ็ต ภายในระยะเวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งหากครบ 2 ชั่วโมงไม่สามารถตัดสินผลแพ้ชนะได้ ให้ทีมที่ได้เซ็ตมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ และหากได้เซ็ตจำนวนเท่ากัน ให้ทีมที่ได้เซ็ตที่หนึ่งเป็นทีมที่ชนะ โดยทีมที่จะชนะและได้เซ็ตนั้น จะต้องเป็นผู้เล่นทีมฝ่ายรุกเท่านั้น (ผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องพยายามเปลี่ยนมาเป็นผู้เล่นฝ่ายรุก เพื่อให้ได้เซ็ต)

4. วิธีการเล่นกีฬานันทนาการเจดเกิบ

วิธีการเล่นมี 2 องค์ประกอบ คือ การโยนเปิดเกมการเริ่มเล่น และการเล่นในช่วงปกติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1 การโยนเปิดเกมการเริ่มเล่น

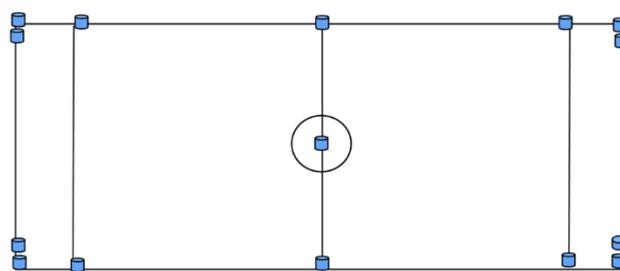
4.1.1 ขั้นตอนการหาทีมเริ่มเล่น เริ่มต้นด้วยการแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 10 คน แบ่งเป็นผู้เล่นตัวจริง ทีมละ 6 คน และผู้เล่นตัวสำรอง ทีมละ 4 คน หลังจากนั้นให้หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายหรือวิธีการอื่น ๆ เพื่อหาทีมเริ่มโยนเปิดเกมการเริ่มเล่นก่อน สมมุติว่ามีทีม A และทีม B เข้าแข่งขัน โดยทีม A เป็นทีมที่เสี่ยงทายชนะ ทีม A จะเป็นทีมที่ได้สิทธิ์การโยนเปิดเกมการเริ่มเล่นก่อนนั่นเอง

4.1.2 ขั้นตอนการโยนเปิดเกมการเริ่มเล่น

4.1.2.1 ให้นักกีฬาทีม A (ทีมที่เสี่ยงทายชนะ) เลือกอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิด จำนวน 6 อัน (คนละ 1 อัน) ไปวาง ณ จุดเริ่มเล่นที่กำหนด (มุมของสนาม) จุดใดก็ได้ในสนาม ดังภาพที่ 8

4.1.2.2 ให้นักกีฬาทีม B เลือกอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิด จำนวน 6 อัน (คนละ 1 อัน) ไปวาง ณ จุดเริ่มเล่นที่กำหนด (จุดที่เหลือจากการวางของทีม A) จุดใดก็ได้ในสนาม ดังภาพที่ 8

4.1.2.3 ให้กรรมการตัดสินในสนาม นำอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิด จำนวน 3 อันที่เหลือไปวาง ณ จุดเริ่มเล่นที่กำหนด (ในจุดที่อุปกรณ์ยังไม่ครบ) สำหรับจุดกึ่งกลางสนาม (จุดเป้าหมาย) จะต้องเป็นกรรมการตัดสินในสนามเป็นผู้วางอุปกรณ์เท่านั้น โดยตำแหน่งการวางอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิดทั้ง 15 จุด สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 ตำแหน่งการวางอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิด ก่อนเริ่มเกมการเล่น

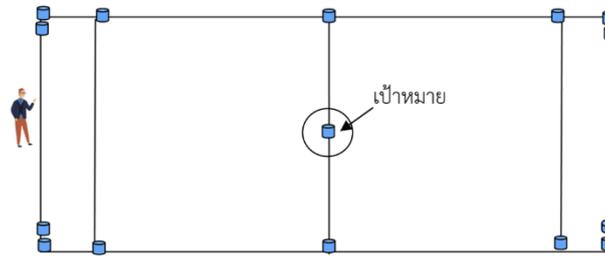
ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

4.1.2.4 ให้นักกีฬาทีม A (ทีมที่เสี่ยงทายชนะ) เริ่มโยนเปิดเกมการเริ่มเล่นก่อน โดยพยายามโยนเกิบจากจุดที่กำหนด (ท้ายสนาม) ให้โดนอุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิดที่อยู่กึ่งกลางสนาม โดยนักกีฬา 1 ทีม จะสามารถโยนเปิดเกมการเริ่มเล่นได้ จำนวน 3 ครั้ง ซึ่งในการโยนทั้ง 3 ครั้ง จะต้องใช้นักกีฬาไม่ซ้ำกัน และสำหรับตำแหน่งการยืนของนักกีฬาเพื่อโยนเปิดเกมการเริ่มเล่นจะอยู่บริเวณนอกเขตสนาม ดังภาพที่ 9

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS



ภาพที่ 9 ตำแหน่งการยืนของนักกีฬาสำหรับโยนเปิดเกมการเริ่มเล่น

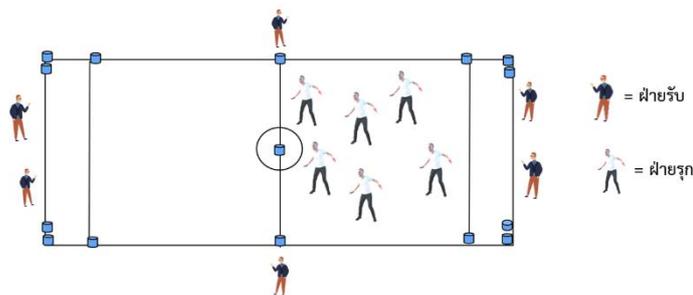
ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

- หากนักกีฬาทีม A (ทีมที่เสี่ยงทายชนะ) คนใดคนหนึ่งจากนักกีฬา ทั้ง 3 คน สามารถโยนเก็บไปโดนจุดเป้าหมายได้ ทีม A จะได้เริ่มเล่นเป็นฝ่ายรุกก่อน

- แต่หากนักกีฬาทีม A (ทีมที่เสี่ยงทายชนะ) ทั้ง 3 คน ไม่สามารถโยนเก็บให้โดนจุดเป้าหมายได้ เกมจะถูกสลับให้นักกีฬาทีม B เป็นทีมโยนเก็บสำหรับการเริ่มเล่นแทน ซึ่งถ้าหากนักกีฬาทีม B คนใดคนหนึ่งจากทั้ง 3 คน โยนเก็บโดนเป้าหมายได้ ทีม B จะได้เริ่มเล่นเป็นฝ่ายรุกก่อน แต่ถ้าไม่มีนักกีฬาคณะใดของทั้ง 2 ทีม สามารถโยนเก็บโดนจุดเป้าหมายได้ ก็จะสลับให้ทีม A เป็นฝ่ายโยนเปิดเกมการเริ่มเล่นใหม่อีกรอบแทน ซึ่งเกมจะเริ่มได้ก็ต่อเมื่อมีนักกีฬาทีมใดทีมหนึ่ง สามารถโยนเก็บไปสัมผัสจุดเป้าหมายได้เท่านั้น (กรรมการประจำสนามเป็นผู้ตัดสินสูงสุด)

4.1.3 ตำแหน่งการยืนของฝ่ายรุก และฝ่ายรับ

4.1.3.1 ผู้เล่นฝ่ายรุก จะต้องอยู่ภายในขอบเขตพื้นที่เล่นเท่านั้น ซึ่งระหว่างการวิ่งภายในขอบเขตพื้นที่เล่นของผู้เล่นฝ่ายรุก หากมีขาหรืออวัยวะอย่างใดอย่างหนึ่งสัมผัสพื้นนอกเขตพื้นที่เล่น จะถือว่ามีกรรมการฟาวล์บุคคลเกิดขึ้น โดยตำแหน่งการยืนของผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายรับสามารถแสดงได้ ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10 ตัวอย่างตำแหน่งการยืนของนักกีฬาฝ่ายรุก และฝ่ายรับ

ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

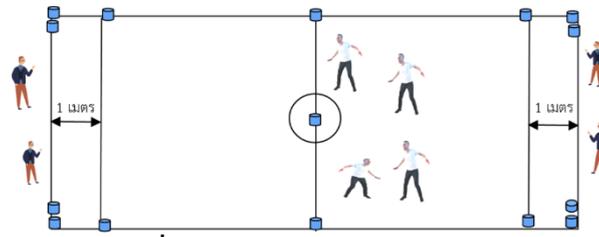
4.1.3.2 ผู้เล่นฝ่ายรับ

- มีผู้เล่น 4 คน อยู่ท้ายพื้นที่การเล่นทั้ง 2 ฝั่ง มีหน้าที่เจ็ดเก็บเพื่อให้โดนตัวผู้เล่นของฝ่ายรุก โดยการโยนนี้ ผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องโยนเก็บจากท้ายสนามพื้นที่การเล่นเท่านั้น ห้ามเหยียบเส้นพื้นที่การเล่นโดยเด็ดขาด ซึ่งหากเหยียบเส้นพื้นที่การเล่น ถือว่าเป็นการฟาวล์บุคคล และผู้เล่นทั้ง 4 ตำแหน่งนี้จะไม่สามารถวิ่งเข้ามาเก็บเก็บที่ตกอยู่ในเขตบริเวณพื้นที่การเล่นโดยเด็ดขาด แต่สามารถรับเก็บได้ในเขต 1 เมตร จากท้ายสนาม ดังภาพที่ 11

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

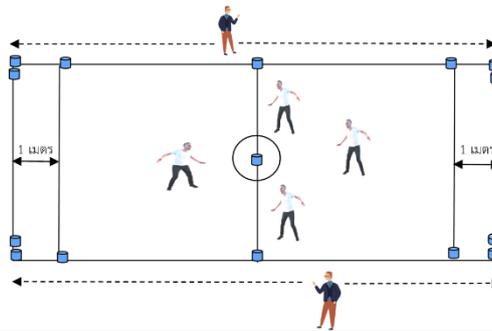
JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS



ภาพที่ 11 เขตการรับ 1 เมตร ของฝ่ายรับ

ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

- มีผู้เล่น 2 คน อยู่ข้างพื้นที่การเล่น มีหน้าที่วิ่งเก็บเก็บที่ตกอยู่ในพื้นที่การเล่นเท่านั้น โดยระหว่างการเข้าไปเก็บเก็บในพื้นที่การเล่น ผู้เล่นทั้งสองคนนี้จะไม่สามารถโยนเก็บใส่ตัวผู้เล่นฝ่ายรุกได้เด็ดขาด อีกทั้งไม่สามารถโยนให้ผู้เล่นของตัวเองได้ด้วย โดยผู้เล่นทั้งสองคนจะต้องถือเก็บวิ่งออกมาข้างพื้นที่การเล่นเสียก่อน จึงจะสามารถโยนเก็บให้ผู้เล่นในทีมของตนเองที่อยู่ท้ายสนามพื้นที่การเล่นได้ (เลือกโยนไปฝั่งใดก็ได้) โดยผู้เล่นทั้งสองคนนี้จะต้องอยู่ข้างพื้นที่การเล่นเท่านั้น ดังภาพที่ 12



ภาพที่ 12 ขอบเขตการยืนของผู้เล่นฝ่ายรับ ด้านข้างพื้นที่การเล่น

ที่มา: ภาพโดยคณะผู้วิจัย

4.2 การเล่นในช่วงปกติ

วิธีการเล่นของทีมฝ่ายรุก

- ผู้เล่นฝ่ายรุก จะต้องพยายามวิ่งเก็บอุปกรณ์สำหรับใช้สร้างพีระมิดในสนามให้ครบ แล้วนำมาตั้งพีระมิดในลำดับที่ถูกต้อง ภายในจุดที่กำหนด โดยในการถืออุปกรณ์สำหรับใช้สร้างพีระมิดนั้น ผู้เล่นแต่ละคนของฝ่ายรุกจะสามารถถืออุปกรณ์สำหรับใช้สร้างพีระมิดติดมือได้ เพียงคนละ 1 อันเท่านั้น หากเกินจะถือว่าเป็นการพาว์บุคคล

- ผู้เล่นฝ่ายรุก จะต้องพยายามตั้งพีระมิดในลำดับที่ถูกต้อง (ดังภาพที่ 5) ภายในจุดที่กำหนด ให้แล้วเสร็จโดยเร็วที่สุด ซึ่งหากทีมฝ่ายรุกสามารถตั้งพีระมิดมีลำดับที่ถูกต้อง (กรรมการผู้ตัดสิน ได้ทำการตรวจสอบแล้ว) ภายในระยะเวลาไม่เกิน 5 นาที และยังคงเหลือผู้เล่นภายในทีม ตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป จะถือว่าทีมฝ่ายรุกเป็นฝ่ายชนะในเซตนั้น ๆ และทีมฝ่ายรุกจะได้โยนเปิดเกมการเริ่มเล่นในเกมต่อไปด้วย แต่หากฝ่ายรุกไม่สามารถตั้งพีระมิดได้แล้วเสร็จ เนื่องจากผู้เล่นในทีมตายหมด หรือหมดเวลาการเล่น 5 นาที/เซต จะต้องเข้าสู่การโยนเปิดเกมการเริ่มเล่นใหม่ โดยให้ฝ่ายรับเป็นฝ่ายเริ่มโยน

- ผู้เล่นฝ่ายรุก ต้องพยายามหลบเก็บที่ผู้เล่นฝ่ายรับพยายามโยนใส่ตัวของผู้เล่นฝ่ายรุก ซึ่งผู้เล่นฝ่ายรุกสามารถใช้ทักษะการก้ม การหลบ การเอี้ยวตัว การกระโดด การนอนราบ ฯลฯ แต่ต้องกระทำอยู่ในขอบเขตของพื้นที่การเล่น ในกรณีที่ฝ่ายรับโยนเก็บโดนผู้เล่นฝ่ายรุกคนใดได้นั้น จะถือว่าผู้เล่นฝ่ายรุกคนนั้นตายในเกม และต้องเดินออกจากพื้นที่การเล่นให้เร็วที่สุด ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ขัดขวางการเล่น ส่วนผู้เล่นที่ยังไม่โดนเก็บ ถือว่ายังมีชีวิตในเกม และสามารถเล่นต่อได้ตามปกติ

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการละเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

- ทีมฝ่ายรุกเท่านั้นถึงจะมีสิทธิ์ชนะ และได้เซตในการแข่งขันได้

วิธีการเล่นของทีมฝ่ายรับ

- ฝ่ายรับ จะต้องพยายามโยน/เจต เก็บไปให้โดนตัวผู้เล่นฝ่ายรุกให้ครบทุกคน โดยเร็วที่สุด
- กรณีที่ฝ่ายรับสามารถโยน/เจต เก็บไปโดนตัวผู้เล่นฝ่ายรุก ทำให้ผู้เล่นฝ่ายรุกตายได้ครบทุกคน ก่อนที่ฝ่ายรุกจะตั้งพีระมิตได้สำเร็จ จะถือว่าจบเซตการเล่น (แม้ระยะเวลาจะยังไม่ถึง 5 นาที) และจะเข้าสู่กระบวนการโยนเปิดเกมการเล่นใหม่ โดยฝ่ายรับจะได้เป็นฝ่ายเริ่มโยนก่อน

5. การฟาวล์:**5.1 การฟาวล์บุคคล****5.1.1 ผู้เล่นฝ่ายรุก**

- ฝ่ายรุกออกนอกพื้นที่การเล่น: กล่าวคือระหว่างการวิ่งภายในพื้นที่การเล่นของผู้เล่นฝ่ายรุก หากมีขาหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งสัมผัสพื้นนอกเขตพื้นที่การเล่น จะถือว่าการฟาวล์บุคคลเกิดขึ้น ซึ่งหากฝ่ายรุกมีการฟาวล์บุคคลลักษณะนี้ครบ 5 ครั้ง/ทีม กรรมการชี้ขาดจะปรับลดพีระมิตของฝ่ายรุกลง 1 อัน และดำเนินการเช่นนี้ทุกครั้งที่มีการฟาวล์บุคคลกรณีเช่นนี้เกิดขึ้น

- ฝ่ายรุกถืออุปกรณ์สำหรับสร้างพีระมิตเกิน 1 อัน: กล่าวคือในช่วงเริ่มเกม ผู้เล่นฝ่ายรุก จะต้องพยายามวิ่งเก็บอุปกรณ์สำหรับใช้ตั้งพีระมิตให้ครบทุกมุมสนาม แล้วนำมาตั้งพีระมิตในลำดับที่ถูกต้องภายในจุดที่กำหนด โดยในการถืออุปกรณ์นั้น ผู้เล่นแต่ละคนของฝ่ายรุกสามารถถืออุปกรณ์สำหรับใช้ในการสร้างพีระมิตติดมือได้คนละ 1 อันเท่านั้น หากมีการถือเกิน 1 อัน จะถือเป็นการฟาวล์บุคคล ซึ่งหากฝ่ายรุกมีการฟาวล์บุคคลลักษณะนี้ ครบ 5 ครั้ง/ทีม กรรมการชี้ขาดจะปรับลดพีระมิตของฝ่ายรุกลง 1 อัน และดำเนินการเช่นนี้ทุกครั้งที่มีการฟาวล์บุคคลกรณีเช่นนี้เกิดขึ้น

5.1.2 ผู้เล่นฝ่ายรับ

- ฝ่ายรับ เหยียบเส้นพื้นที่การเล่น: กล่าวคือระหว่างการโยน/เจต เก็บของผู้เล่นฝ่ายรับ หากมีการเหยียบเส้นหลังพื้นที่การเล่นของผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง จะถือว่าการฟาวล์บุคคลเกิดขึ้น ซึ่งหากฝ่ายรับมีการฟาวล์บุคคลลักษณะนี้ครบ 5 ครั้ง/ทีม กรรมการชี้ขาดจะปรับเพิ่มพีระมิตให้ฝ่ายรุก 1 อัน และดำเนินการทุกครั้งที่มีการฟาวล์บุคคลกรณีเช่นนี้เกิดขึ้น

- ฝ่ายรับ ทำการรับเก็บ เกินขอบเขตที่กำหนด: กล่าวคือในระหว่างการโยน/เจต เก็บของฝ่ายรับ หากผู้เล่นคนใดมีการรับเก็บ เกินเส้น 1 เมตร (วัดจากเส้นหลังพื้นที่การเล่น) จะถือว่าการฟาวล์บุคคลเกิดขึ้น ซึ่งหากฝ่ายรับมีการฟาวล์บุคคลลักษณะนี้ ครบ 5 ครั้ง/ทีม กรรมการชี้ขาดจะปรับเพิ่มพีระมิตให้ฝ่ายรุก 1 อัน และดำเนินการทุกครั้งที่มีการฟาวล์บุคคลกรณีเช่นนี้เกิดขึ้น

5.2 การฟาวล์ทีม**5.2.1 ผู้เล่นฝ่ายรุก**

เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกคนใดคนหนึ่ง หรือมากกว่า มีลักษณะท่าทางจงใจใช้ร่างกายของตัวเองเป็นกำแพง กำบัง (ยอมพลีชีพในเกม) ทั้งนี้เพื่ออำนวยความสะดวกให้เพื่อนร่วมทีมสามารถตั้งพีระมิต กรณีนี้เรียกว่าฝ่ายรุกฟาวล์ทีม โดยกรรมการประจำสนามจะต้องปรับลดพีระมิตของฝ่ายรุกลง 2 อัน ทุกครั้งที่มีการฟาวล์ทีมกรณีเช่นนี้เกิดขึ้น โดยคำตัดสินของกรรมการชี้ขาดถือว่าเป็นข้อสิ้นสุด

5.2.2 ผู้เล่นฝ่ายรับ

เมื่อผู้เล่นฝ่ายรับคนใดคนหนึ่ง โยน/เจต เก็บโดนพีระมิตของฝ่ายรุก (อาจจะด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม) เป็นเหตุให้พีระมิตพังทลายลงมา กรณีนี้เรียกว่าฝ่ายรับฟาวล์ทีม โดยกรรมการประจำสนามจะต้องตั้งพีระมิตให้

บทความวิจัย

เจดิกีบ : การพัฒนาการละเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน
JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

ทีมฝ่ายรุกใหม่เท่ากับจำนวนเดิมก่อนที่พังลงมา และปรับเพิ่มพีระมิดให้ฝ่ายรุกเพิ่มอีก 2 อัน ทุกครั้งที่มีการพาวล์ที่มกรณิ
เช่นนี้เกิดขึ้น โดยคำตัดสินของกรรมการชี้ขาดถือว่าเป็นข้อสิ้นสุด

5.3 การนับจำนวนการพาวล์: มีกรรมการประจำเส้นสนาม 4 คน และผู้ช่วยกรรมการประจำสนามอีก
จำนวน 2 คน ช่วยตรวจสอบทั้งการพาวล์บุคคลและทีม

6. การพักระหว่างเกม/การขอเวลานอก:

6.1 เมื่อทีมฝ่ายรุกปิดเซตได้ จะมีการพักระหว่างเกม โดยอัตโนมัติเป็นระยะเวลา 5 นาที

6.2 เมื่อทีมฝ่ายรุกปิดเซตไม่ได้ จะมีการพักระหว่างเกม โดยอัตโนมัติเป็นระยะเวลา 2 นาที

6.3 ผู้จัดการทีมสามารถพูดคุยกับนักกีฬาในทีมได้ เฉพาะในช่วงพักระหว่างเกมเท่านั้น ไม่มีขอเวลา
นอกโดยเด็ดขาด

7. การเปลี่ยนตัวผู้เล่น: ผู้เล่นแต่ละทีมสามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ไม่จำกัดจำนวนครั้ง แต่จะทำการเปลี่ยนตัวได้
ก็ต่อเมื่อสิ้นสุดการเล่นในแต่ละเซตเท่านั้น กล่าวคือ เมื่อจบเซตในแต่ละรอบ (ก่อนที่จะมีการโยนเปิดเกมการเล่นใหม่)
จึงจะสามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ โดยการเปลี่ยนตัวจะต้องแจ้งกรรมการตัดสินก่อนทุกครั้ง จึงจะสามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้
และผู้เล่นสำรองที่อนุญาตให้เปลี่ยนตัวได้นั้นจะต้องไม่เป็นผู้ที่ลงเียบนไว้กับทีมอื่น ๆ ที่ร่วมการแข่งขันในคราวเดียวกันนี้

8. การแพ้-ชนะ: ทีมใดสามารถชนะ 3 เซต จาก 5 เซต ภายในระยะเวลา 2 ชั่วโมงได้ ถือเป็นทีมที่ชนะ แต่หาก
ภายใน 2 ชั่วโมง ยังไม่มีทีมแพ้ หรือชนะ ให้พิจารณา ดังนี้

8.1 หากครบ 2 ชั่วโมง ยังไม่มีทีมที่แพ้ หรือชนะ กำหนดให้ทีมที่ได้เซตสูงสุด ณ เวลาครบ 2 ชั่วโมง เป็น
ทีมที่ชนะโดยอัตโนมัติ หรือ

8.2 หากครบ 2 ชั่วโมง ยังไม่ได้ทีมที่แพ้ หรือชนะ ประกอบกับทั้งสองทีมได้เซตชนะจำนวนเท่ากัน
กำหนดให้ทีมที่ได้เซตแรกของเกมการแข่งขัน เป็นทีมที่ชนะโดยอัตโนมัติ

9. คณะกรรมการตัดสิน: คณะกรรมการตัดสินมีจำนวน 9 คน ประกอบด้วย

9.1 กรรมการชี้ขาด จำนวน 1 คน ทำหน้าที่ตัดสินชี้ขาดในระหว่างแข่งขัน และจะต้องไม่ยืนในตำแหน่งที่
ขัดขวางการเล่นผู้เล่นทั้งสองทีม ดำเนินการด้วยความยุติธรรมโดยยึดตามกฎ กติกาและวิธีการเล่นกีฬานันทนาการเจดิกีบ

9.2 ผู้ช่วยกรรมการที่คอยดูแลเส้น หรือไลน์สแมน (Linesman) จำนวน 4 คน ทำหน้าที่ตรวจเช็ค
การเหยียบเส้น การรับเกินขอบเขตเส้น 1 เมตร ของฝ่ายรับ และการออกนอกเขตพื้นที่การเล่นของฝ่ายรุก โดยประจำคนละ
1 เส้นสนาม

9.3 ผู้ช่วยกรรมการบันทึกคะแนน จำนวน 2 คน

9.4 ผู้ช่วยกรรมการบันทึกการพาวล์ จำนวน 2 คน

2) ผลการประเมินคุณภาพของต้นแบบกีฬานันทนาการเจดิกีบสำหรับเยาวชน ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.1 คณะผู้วิจัยได้ทำการประเมินความตรงเฉพาะหน้า และประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของ
กีฬานันทนาการเจดิกีบในด้านวัตถุประสงค์ของการพัฒนา โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา
จำนวน 9 ท่าน ผลการศึกษาพบว่า กีฬานันทนาการเจดิกีบสำหรับเยาวชนมีความตรงเฉพาะหน้าสูง กล่าวคือ สามารถใช้
เป็นกีฬาเพื่อนันทนาการได้อย่างเหมาะสมสำหรับเยาวชน และมีค่า IOC เท่ากับ 0.89

2.2 คณะผู้วิจัยทำการประเมินคุณภาพของกีฬานันทนาการเจดิกีบที่ได้พัฒนาขึ้น โดยใช้วิธีการประเมิน
ความพึงพอใจของนักกีฬาและผู้ร่วมชมการแข่งขันกีฬานันทนาการเจดิกีบ ที่เข้าร่วมงาน “มหกรรมกีฬาเครือข่ายสาขาวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 10” จำนวน 40 คน จากผลการศึกษาพบว่า
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา จำนวน 35 คน (ร้อยละ 87.50) และเป็นผู้ร่วมชม จำนวน 5 คน (ร้อยละ 12.50) ในจำนวนนี้มี
กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน (ร้อยละ 40.00) รู้จักการละเล่นพื้นบ้านไทยเจดิกีบมาก่อนหน้านี้ และมีจำนวน 24 คน (ร้อยละ
60.00) ที่ไม่รู้จักการละเล่นพื้นบ้านไทยเจดิกีบมาก่อน โดยผลการประเมินความพึงพอใจ สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 1

บทความวิจัย

เจดเกีบ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความพึงพอใจของนักกีฬาและผู้ชมการแข่งขันที่มีต่อต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ (n = 40)

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านอุปกรณ์ สนาม กฎ และกติกา ในการเล่น	4.30	0.72	มาก
1.1 อุปกรณ์ประกอบการเล่น มีความเหมาะสม	4.30	0.61	มาก
1.2 สนามแข่งขัน มีความเหมาะสม	4.25	0.81	มาก
1.3 กติกามีความชัดเจน และเหมาะสม	4.20	0.85	มาก
1.4 เกณฑ์การตัดสินแพ้-ชนะ มีความชัดเจน และเหมาะสม	4.38	0.67	มาก
1.5 ระยะเวลาในการจัดแข่งขัน (ต่อคู่) มีความเหมาะสม	4.28	0.75	มาก
1.6 ผู้ตัดสินมีความเพียงพอ (8 คน/สนาม) และเหมาะสม	4.43	0.64	มาก
2. ด้านความเหมาะสมสำหรับเยาวชน	4.45	1.96	มาก
2.1 สามารถเข้าใจกฎ กติกา การเล่นได้โดยง่าย	4.48	0.60	มาก
2.2 มีความปลอดภัยในการเล่น	4.33	0.73	มาก
2.3 มีความเหมาะสมสำหรับจัดการแข่งขัน ในระดับเยาวชน	4.55	4.55	มากที่สุด
3. ด้านคุณค่าสำหรับเยาวชน	4.65	0.52	มากที่สุด
3.1 ก่อให้เกิดความสนุกสนาน	4.68	0.53	มากที่สุด
3.2 สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	4.65	0.48	มากที่สุด
3.3 ช่วยพัฒนาทักษะการคิด และการวางแผน	4.68	0.47	มากที่สุด
3.4 ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	4.58	0.58	มากที่สุด
สรุปรวมทุกด้าน	4.47	1.07	มาก

2.3 ผลการประเมินคุณภาพของกีฬานันทนาการเจดเกีบในด้านมาตรฐานการจัดการแข่งขัน โดยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม พบว่า นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมไม่มีข้อร้องเรียนใด ๆ จากการจัดการแข่งขันในครั้งนี้ ไม่พบการเกิดอุบัติเหตุที่ก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อร่างกายในระหว่างการแข่งขันและตลอดการแข่งขัน พบว่า ทั้งนักกีฬาและผู้ร่วมชมการแข่งขันมีการส่งเสริมเชียร์และร่วมเล่นกีฬาอย่างสนุกสนาน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย คณะผู้วิจัยได้ต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน อายุ 18-24 ปี จำนวน 1 ต้นแบบ โดยต้นแบบดังกล่าวมีขนาดพื้นที่การเล่น ขนาดสนามแข่งขัน อุปกรณ์ประกอบการเล่น วิธีการเล่น กฎและกติกากการเล่น จำนวนผู้เล่น วิธีการนับคะแนน การฟาวล์ (foul) และวิธีการตัดสินผลแพ้-ชนะ ที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 ท่าน อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ (IOC = 0.89) และมีผลการประเมินความพึงพอใจจากนักกีฬาและผู้ร่วมชมการแข่งขันกีฬานันทนาการเจดเกีบ จำนวน 40 คน อยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจระดับมาก (\bar{X} = 4.47 คะแนน) ซึ่งจากผลของการออกแบบและพัฒนา จะพบว่ากีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน มีคุณสมบัติเป็นกีฬานันทนาการตามกรอบแนวคิดการวิจัยที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เป็นการเล่นที่มีกฎ กติกา กำหนดชัดเจน มีจุดประสงค์หลักของการเข้าร่วมเพื่อพัฒนาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดแก่ผู้เล่น และยังช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอีก

บทความวิจัย

เจดเกีบ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

ด้วย นอกจากนี้หากพิจารณาคุณสมบัติของต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ ในฐานะเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ดังที่กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2011) ได้ให้ความหมายของคำว่ากีฬาไว้ว่า “กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวและลีลาการเล่นภายใต้กฎกติกาอย่างเป็นระเบียบ โดยมีมุ่งเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเพื่อสุขภาพ ก่อเกิดประโยชน์ในการพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา บางครั้งอาจใช้การแข่งขันด้วย ซึ่งกิจกรรมแข่งขันมีลักษณะเดียวกับเกม แต่มีกฎ กติกา ระเบียบการเล่นสลับซับซ้อนมากกว่า และต้องเป็นที่สาธยายยอมรับ” สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (Office of the Royal Society, 2023) ที่ได้ให้ความหมายของคำว่า “กีฬา (น.)” ไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมหรือการเล่นที่มีกฎกติกา กำหนด เพื่อความสนุกเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด หรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และอาจใช้เป็นการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ หมากรุก ปิงปอง ล่าสัตว์ เป็นต้น” จะพบได้ว่า ต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบ ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีคุณสมบัติเป็นกีฬาตามค่านิยมข้างต้นด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตามหากพิจารณาความเป็นกีฬาสากล (international sports) หรือใช้แข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในอนาคตนั้น อาจจำเป็นต้องนำกีฬานันทนาการเจดเกีบไปพัฒนา ปรับปรุง และเผยแพร่กิจกรรมหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รูปแบบ กฎ กติกา และวิธีการเล่นที่สมบูรณ์ มีอุปกรณ์การเล่น/ป้องกันที่เหมาะสม ปลอดภัย และเป็นที่ยอมรับจากนักกีฬาและผู้คนที่ทั่วไปให้มากขึ้น

ส่วนผลการประเมินคุณภาพของกีฬานันทนาการเจดเกีบสำหรับเยาวชน ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ (IOC = 0.89) นั้น หากพิจารณาเฉพาะด้านคุณค่าที่มีต่อเยาวชน ในประเด็น 1) ช่วยก่อให้เกิดความสนุกสนาน 2) สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ 3) ช่วยพัฒนาทักษะการคิดและการวางแผน 4) ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะในด้านความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle power) การประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Coordination) และระยะเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Response time) กลับพบว่าทุกหัวข้อที่กล่าวมาข้างต้นได้รับผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 9 ท่าน เท่ากับ 1.00 ในทุกประเด็น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีวิธีการเล่นที่นักกีฬาจำเป็นต้องใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายส่วนประกอบกัน และจะต้องมีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ หากเป็นผู้เล่นฝ่ายรุกผู้เล่นจำเป็นต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor movement) เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งที่อยู่ของร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่งอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพื่อให้ฝ่ายรับโยน/เจดเกีบโดนร่างกายของตนเองได้ ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายดังกล่าว ผู้เล่นฝ่ายรุกจำเป็นต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลายอย่างร่วมกัน อาทิ การเดิน (Walking) การกระโดดสองขาไปด้านหลัง (Jumping for distance) การวิ่ง (Running) การสไลด์ (Sliding or side stepping) การเดินก้าวชด ก้าว (Galloping) การกระโจน (Leaping) การหลบหลีก (Dodging) การกลิ้งตัว (Rolling) การคลาน (Crawling) เป็นต้น ซึ่งทักษะดังกล่าวถือเป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ หากผู้เล่นมีการเคลื่อนไหวผสมผสานตลอดเกมการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานแล้ว ยังอาจส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด และสัดส่วนร่างกาย (Body composition) ของผู้เล่นได้อีกด้วย ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับก็มีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยทักษะการวิ่ง การเดิน การเหวี่ยงแขนเพื่อโยน ขว้าง ปา ด้วยเช่นกัน ด้วยเหตุผลการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวของการเล่นกีฬานันทนาการเจดเกีบดังที่ได้กล่าวมานี้ อาจส่งผลทำให้ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในระดับเห็นด้วยในทุกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับด้านคุณค่าที่มีต่อเยาวชนนั่นเอง

ผลการประเมินความพึงพอใจของนักกีฬาและผู้ร่วมชมการแข่งขันกีฬานันทนาการเจดเกีบ จำนวน 40 คน พบว่าอยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจระดับมาก ($\bar{X} = 4.53$ คะแนน) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กีฬานันทนาการเจดเกีบ ที่พัฒนาขึ้น ได้ถูกพัฒนากฎและกติกาให้มีความถูกต้อง ชัดเจน ดังนั้นจากการจัดการแข่งขันจริง จึงไม่เกิดข้อร้องเรียนและข้อโต้แย้งในด้านกฎ และกติกาการเล่น นอกจากนี้กีฬานันทนาการเจดเกีบยังมีวิธีการเล่นที่สามารถช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนาน มีความสุข และคลายเครียด ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่ากีฬานันทนาการเจดเกีบเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่ง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้เล่นสามารถเล่นด้วยความสมัครใจในยามว่าง ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมอันดีของสังคม

บทความวิจัย

เจดเกีบ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

ไม่ใช่อาชีพ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการและหน่วยงานทางพลศึกษาของไทยได้รายงานประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ในการศึกษาก่อนหน้า (Department of Physical Education, 2018; Kanchanakit, 2017; Kulthawatwichai, 2013) ทั้งยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Audiffred_Hinojosa & Hernández_Aguilar (2022) ในประเด็น กิจกรรมนันทนาการนอกห้องเรียนช่วยส่งเสริมความสุขและพลังแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สรุปได้ว่ากีฬานันทนาการเจดเกีบที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ให้คุณค่าในด้านนันทนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเยาวชน อีกทั้งมีอุปกรณ์ประกอบการเล่นที่สามารถหาซื้อได้ง่ายราคาถูก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นกีฬาทางเลือกเพื่อช่วยส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในกลุ่มเยาวชนไทยได้ นอกจากนี้การเล่นกีฬานันทนาการเจดเกีบยังถือเป็นการร่วมอนุรักษ์การเล่นพื้นบ้านไทยให้คงอยู่คู่ประเทศไทยสืบต่อไปอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ**ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย**

1. ในการนำกีฬานันทนาการเจดเกีบไปใช้งานจริง ผู้ใช้งานควรพิจารณาช่วงอายุของผู้เล่นให้เหมาะสม กล่าวคือ กีฬานันทนาการเจดเกีบที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้มีกฎ กติกา และวิธีการเล่น ที่มีลักษณะเฉพาะเหมาะสมสำหรับเยาวชนอายุ 18-24 ปี สำหรับเด็กจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการทำความเข้าใจ ดังนั้นหากนำไปใช้ในในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เด็กและเยาวชนอาจจะยังไม่สามารถเข้าใจกฎ กติกา ได้อย่างชัดเจน ซึ่งอาจจะส่งผลทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเล่น และส่งผลให้ไม่ชอบกีฬาประเภทนี้ก็เป็นไปได้

2. ในการนำกีฬานันทนาการเจดเกีบไปใช้งานจริง ผู้ใช้งานควรแนะนำเรื่องความปลอดภัยในการเล่นให้กับนักกีฬา ทุกคน ฟังระวังเป็นลำดับต้น ๆ เนื่องจาก ต้นแบบกีฬานันทนาการเจดเกีบที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ ยังมีจุดด้อยเรื่องอุปกรณ์ประกอบการเล่น และอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บสำหรับนักกีฬา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ประกอบการเล่น (เกีบ) และอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บสำหรับนักกีฬา (โดยเฉพาะบริเวณศีรษะ) ทั้งนี้เพื่อเพิ่มมาตรฐานและความปลอดภัยในการเล่นให้มากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาผลของการเข้าร่วมกีฬานันทนาการเจดเกีบที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายทั้งในกลุ่มเด็กและเยาวชน และผลที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาสาสมัครทุกท่านที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่สนับสนุนทุนวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2566 แก่คณะผู้วิจัย

เอกสารอ้างอิง

Audiffred_Hinojosa, A.N., & Hernández_Aguilar, L.E. (2022). Post-Pandemic Rediscovering of Traditional Games for Social and Emotional Learning. ICETC 22: Proceedings of the 14th International Conference on Education Technology and Computers, October 2022, 509-514.

Bavelier, D., Green, C. S., Han, D. H., Renshaw, P. F., Merzenich, M. M., & Gentile, D. A. (2011). Brains on video games. Nature Reviews Neuroscience, 12(12), 763-768.

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬานันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

- Cohen, J. F., Smit, L. A., Parker, E., Austin, S. B., Frazier, A. L., Economos, C., & Rimm, E. B. (2016). Long-term impact of a chef on school lunch consumption: Findings from a 2-year pilot study in Boston middle schools. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(6), 949-957.
- Department of Physical Education. (2018). *The Third National Recreation Development Plan (2017-2021)*. Bangkok: Idea Square. (In Thai)
- Haddock, A., Ward, N., Yu, R., O'Dea, N. (2022). Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. *Int J Environ Res Public Health*, 19(21), 14009. doi: 10.3390/ijerph192114009.
- Hossain, M. S., Leidinger, J., Kumar, N., & Sharma, A. (2020). Youth Innovation for Sustainable Development: Exploring the Role of Universities. *Sustainability*, 12(6), 2451.
- Institute for Population and Social Research, Mahidol University (WPS). (2023). *Thai people's health 2023*. Bangkok: Amarin Printing and Publishing. (In Thai)
- Janmoean, P. et al. (2019). Guidelines for listening to children's voices to develop into a creative activity: A case study of Phayu District, Sisaket Province. Research Center of Children and Youth Development, Chulalongkorn University (CYD). (In Thai)
- Kanchanakit, T. (2017). *Recreation and tourism industry*. 3rd ed. Bangkok: Chulalongkorn University Publishing. (In Thai)
- Khamsaeng, C., Lertrat, W., Chanthawongsa, C., Khamphuch, K., Ruangdechawiwat, P. & Ma, S. (2022). Thai children and families in three crises: report on the situation of children and families in 2022. Bangkok: Child and Family Policy Knowledge Center (Kid for Kids). (In Thai)
- Komaratat, C. (2006). *Traditional Thai sports in the northeastern region: study and analysis of history, playing methods, and values*. Bangkok: Sathaporn Books. (In Thai)
- Kulthawatwichai, T. (2013). *Recreation*. 2nd printing. University Press. (In Thai)
- Larson, R. W. (2018). Positive development in a disorderly world. *Journal of Research on Adolescence*, 28(1), 4-15.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., Primack, B. A., & Colditz, J. B. (2016). Social media use before bedtime and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep*, 40(9), zsx113. doi: 10.1093/sleep/zsx113.
- Likert, R. (1961). *New Pattern of Management*. New York: McGraw – Hill.
- Ma, Q., Shen, Y., & Zheng, Y. (2019). Traditional Sports and Games in Physical Education: A New Trend. *Advances in Physical Education*, 9(01), 49-57.
- Ministry of Tourism and Sports. (2011). *The Five National Sports Development Plan (2012-2016)*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports. (In Thai)
- Nakashima, A., Oga, T., Seto, M., Nakazawa, S., & Yamada, Y. (2020). Effects of traditional Japanese street play 'beigoma' on the spatial cognitive abilities and motor skills of children. *PLOS ONE*, 15(4), e0231213.
- Nazir, A., Imran, M., & Batool, S. S. (2018). Traditional Games: A Way to Develop Life Skills among Children. *Journal of Physical Education Research*, 5(2), 101-106.
- Office of the Royal Society. (2023). *Sports*. Retrieved from June 1, 2023. <https://dictionary.orst.go.th/> (In Thai)

บทความวิจัย

เจ็ดเก็บ : การพัฒนาการเล่นพื้นบ้านไทยอีสานสู่กีฬาันทนาการสำหรับเยาวชน

JERD GURB: DEVELOPMENT OF ISAN THAI FOLK GAMES TRANSFORMED TO YOUTH LEISURE SPORTS

- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Colditz, J. B., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Rezwan, AKM., Hasnat, A., Rafiq, MG., Ahamed, F., Jahangir, R., & Barua, D. (2022). Patients Satisfaction Level About Physiotherapy Service in Different Rehabilitation Center of Dhaka City-A Cross Sectional Survey Based Study. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 3(6), 2188-2193.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the Assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Shonkoff, J. P., Richter, L., van der Gaag, J., & Bhutta, Z. A. (2016). An integrated scientific framework for child survival and early childhood development. *Pediatrics*, 138(2), e20160212.
- Tangcharoensathien, V., & Patcharanarumol, W. (2018). Thailand Health Systems Review. World Health Organization. (In Thai)
- Tongterm, T. (2013). Folk plays affecting health and physical fitness of children in Sisaket province. Research report. Sisaket: Sisaket Rajabhat University. (In Thai)
- Tongterm, T., Pongthanu, M., Meedee, P., Thaklong, N., and Kaewma, J. (2024). Jerd Gurb: Folk games in Sisaket Province. *Journal of Vongchavalitkul University (Humanities and Social Sciences)*, 2(1), 74-87.
- Tongterm, T. (2017). Children's folk games in Sisaket Province. National academic conference Nakhon Ratchasima College no 4: The future and new challenges of Thailand 4.0. Nakhon Ratchasima: Nakhon Ratchasima College. 647-655. (In Thai)
- Tongtong, R. (2021). Modern Political Participation of Children and Youth. *Journal of Research and Development Buriram Rajabhat University*, 16(1), 27-40. (In Thai)
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19
MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19

การุณย์ ถนอมพิชัย สุมรินทร์ นิ่มเนติพันธ์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding Author

E-mail address: karoon.thanompichai@g.swu.ac.th

รับบทความ: 19 เมษายน 2567

แก้ไขบทความ: 13 มิถุนายน 2567

ตอบรับบทความ: 27 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ที่มีต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 375 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบค่าเอฟ (f-test) และหากพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นำไปทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี Least Significant Difference's Method (LSD)

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ว่าด้วย เพศ ชั้นปี คณะที่ศึกษาที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด รองลงมาเป็นเพศชาย และเพศทางเลือก ตามลำดับ และเมื่อนำข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษา พบว่า ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษามีการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างหลังวิกฤตโควิด-19 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Multiple Comparisons) ด้วยวิธี LSD พบว่า เมื่อทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ในด้านชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41 นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.38 และนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.45 มีการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกับนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจ, กิจกรรมนันทนาการ, สถานการณ์หลังวิกฤตโควิด-19

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19

MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

**MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL
ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS**

Karoon Thanomphichai Sumanontri Nimnatipun*

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding Author

E-mail address: karoon.thanomphichai@g.swu.ac.th

Received: April 19, 2024

Revised: June 13, 2024

Accepted: June 27, 2024

Abstract

The aim of this research is to study demographic factors affecting the decision to participate in recreational activities. The sample of 375 people was determined using stratified random sampling. The research tool was recreational activities questionnaires. The statistical analysis used f-test and if differences are found. Statistically significant at the 0.05 level, tested in pairs using the Least Significant Difference's Method (LSD).

The results show that different demographic factors have different effects on the decision to participate in recreational activities. together Statistically significant at the 0.05 level. The demographic factors include gender, year of study, faculty of study. that affect the decision to participate in recreational activities The majority of students are female. followed by male and alternative gender, respectively, and when comparing the data to compared the differences in student activity participation classified by demographic characteristics of the year of study. and the group that studied. It was found that the year of study and the study group participated in activities of Rajamangala University of Technology Phra Nakhon students. After the COVID-19 crisis, they are significantly different at the 0.05 level. Therefore, testing was done by comparing pairs (Multiple Comparisons) using the Fisher's Least – Significant Different (LSD) method. It was found that when testing to compare the differences each pair is different in terms of year of study. It was found that first-year students had an average of 1.41, second-year students had an average of 1.38 and third-year students had an average of 1.45. They participated in different activities than fourth-year students had an average of equal to 1.25 with static significance at the 0.05 level.

Keyword: Motivational factors affecting decision making, recreational activities, situations COVID-19 crisis

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19
MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

บทนำ

สถาบันการศึกษาเป็นองค์กรทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพเพียงพอต่อการดำรงชีวิตและเป็นปัจจัยเอื้อต่อความสำคัญในการพัฒนาประเทศในปัจจุบันและอนาคตประเทศไทยจะต้องเผชิญกับปัจจัยกดดันหลายประการที่ส่งผลต่อการคงอยู่และความพร้อมในการแข่งขันบนเวทีโลก ซึ่งปัจจัยกดดันดังกล่าวสะท้อนให้เห็นความจำเป็นของสถาบันการศึกษาที่จะต้องแสวงหาแนวทางในการพัฒนานักศึกษาในการเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าให้กับประเทศ อีกทั้งสถาบันการศึกษาจำเป็นต้องส่งเสริมความสามารถในการแข่งขันด้วยการออกแบบการเรียนรู้ที่จะเสริมสร้างให้นักศึกษา นอกจากนี้จะมีความรู้แล้วจะต้องสร้างโอกาสให้นักศึกษามีประสบการณ์การเรียนรู้จากการทำกิจกรรมอีกด้วย ในการสัมมนาผู้บริหารและบุคลากรสถาบันอุดมศึกษาโดยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาเรื่องสร้างบัณฑิตอย่างไรเพื่ออนาคตประเทศไทย ได้มีข้อสรุปว่าการพัฒนานักศึกษาในอนาคตจะต้องเน้นการเสริมสร้างทักษะและความพร้อมในด้านต่าง ๆ อาทิ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการพัฒนานิสิตนักศึกษาให้ครบทั้ง 5 ด้าน คือ กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ กิจกรรมกีฬาหรือการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีงแวดล้อม กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม และกิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม (Office of the Higher Education Commission, 2014) โดยกิจกรรมทั้ง 5 ด้าน ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทั้งหมดที่กล่าวมาสอดคล้องกับประกาศของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่กำหนดให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร พ.ศ. 2562 เพื่อเป็นการพัฒนานักศึกษา โดยกำหนดให้นักศึกษาทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกีฬาและนันทนาการ ด้านกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีงแวดล้อม ด้านกิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม ด้านกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย และด้านวิชาการและวิชาชีพ โดยมหาวิทยาลัยให้นักศึกษาทำกิจกรรมต่าง ๆ ในทุก ๆ ด้าน เพื่อเป็นกลไกในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นไปตามเกณฑ์หรือคุณลักษณะที่มหาวิทยาลัยกำหนด (Rajamangala University of Technology Phra Nakhon, 2023) อีกทั้ง กิจกรรมทุกด้านซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและยังเป็นกิจกรรมที่เป็นเลิศในการเสริมสร้างบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์และมีสมรรถภาพจิตใจดี นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการยังเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสถาบันการศึกษา เพราะจะช่วยให้ นักศึกษารู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และทำกิจกรรมนันทนาการอย่างมีจุดมุ่งหมาย อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งที่สถาบันการศึกษาทุกแห่งยอมรับว่ามีความสำคัญและประโยชน์ แต่การจัดกิจกรรมนันทนาการในสถาบันศึกษายังมี ปัญหาและอุปสรรคหลายประการ อาทิเช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด ข้อจำกัดในการจัดกิจกรรม สถานที่ ความพร้อมของมหาวิทยาลัย หรือแม้แต่ปัญหาด้านผู้ดำเนินกิจกรรมนันทนาการที่ไม่สามารถสรุปสาระสำคัญในการดำเนินกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบว่ามีพัฒนาทักษะทางด้านใดบ้าง (Kaewpadung, T., and cited in Kampliu, T. 2018)

ในช่วงปี 2563 จนถึงปัจจุบัน สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นั้นส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย (Rajamangala University of Technology Phra Nakhon, 2023) ซึ่งกิจกรรมนันทนาการก็เป็นอีกกิจกรรมที่ได้รับผลกระทบเป็นวงกว้างจากมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 อาทิเช่น ระบบการศึกษาต้องปรับสู่การเรียนในรูปแบบ Online งดการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างหนักของโรคโควิด-19 ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนทั่วโลกเปลี่ยนแปลงไป เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้งานผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกสบาย เทรนด์ดังกล่าวก่อให้เกิดรูปแบบเศรษฐกิจที่เรียกว่า stay-at-home economy เช่น การพบปะสังสรรค์ผ่านแอปพลิเคชัน ธุรกิจ e-commerce บริการจัดส่งอาหารถึงบ้านและเทคโนโลยีการช้อปปิ้งผ่านประสบการณ์เสมือนจริง การดำเนินชีวิตในโลกยุค next normal จะมุ่งเน้นเรื่องความปลอดภัยและสุขอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ เทคโนโลยีจึงถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อ "ลดการสัมผัส" ตัวอย่างเช่น ระบบการจัดส่งสินค้าแบบ non-contact delivery โดยจะวางพัสดุลงในภาชนะหรือสถานที่ที่ลูกค้ากำหนดไว้ล่วงหน้า ประตูที่มีเซ็นเซอร์เปิด-ปิดอัตโนมัติในพื้นที่สาธารณะ

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19

MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

รูปแบบการจ่ายเงินแบบ e-payment หรือแนวคิดการออกแบบพื้นที่ธุรกิจที่สามารถให้บริการลูกค้าแบบปราศจากการสัมผัสได้ ๆ แต่จะใช้เทคโนโลยีการสั่งงานด้วยเสียง (voice recognition) หรือจำลองโลกเสมือนจริง (augmented reality) แทนและการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในวิถีปกติถัดไป (Bank of Thailand, 2023) ชุมชนต่าง ๆ ก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทำให้กิจกรรมนันทนาการในรูปแบบเดิมต้องมีการปรับเปลี่ยนให้มีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตใหม่เพื่อที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจของนักศึกษาและยังทำให้บริบทการใช้ชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยต้องค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และทบทวนวรรณกรรมในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยสำหรับหาแนวทางในการนำปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ตรงกับความต้องการของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยและตรงกับบริบทในการดำเนินชีวิตในยุคปกติถัดไป (Next Normal) อย่างเป็นระบบ อีกทั้งยังต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ว่าปัจจัยตัวไหนที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเมื่อได้ผลวิเคราะห์แล้วจะนำข้อมูลที่ได้ไปสนับสนุนการทำวิจัยในครั้งต่อไปสำหรับใช้ในการส่งเสริมและสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยและยังสามารถเผยแพร่ให้กับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ได้นำไปใช้ในการพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพและตรงความต้องการของนักศึกษาโดยเฉพาะการผลิตบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19

วิธีการดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรองโครงการวิจัย SWUEC – 662049 วันที่รับรอง วันที่ 7 ตุลาคม 2566 วันหมดอายุ วันที่ 6 ตุลาคม 2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปี 1 - 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประกอบไปด้วย 3 คณะ โดยแต่ละคณะมีนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2566 ดังนี้ คณะบริหารธุรกิจ มีจำนวนนักศึกษา 3,825 คน คณะศิลปศาสตร์ มีจำนวนนักศึกษา 723 คน และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น มีจำนวนนักศึกษา 175 คน รวมทั้งสิ้น 4,723 คน (Rajamangala University of Technology Phra Nakhon, 2023)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2566 จาก 3 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์ และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น (Rajamangala University of Technology Phra Nakhon, 2023) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำนวน 375 คน ตามตารางของ Taro Yamane (Saiyot, L., & Saiyot, 2000).

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19
MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเรื่องปัจจัยแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 โดยผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากตำราเอกสารต่าง ๆ
3. รวบรวมสาระและเนื้อหาต่าง ๆ ที่ได้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 โดยกำหนดขอบเขตและเนื้อหาให้สอดคล้องและครอบคลุม
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบ แก้ไข สำนวนภาษาความครอบคลุมเนื้อหา
5. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำแล้วนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยดำเนินการดังนี้ หาค่าความเที่ยงเชิงโครงสร้าง (construct validity) และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบ จากนั้น ผู้วิจัยนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยที่ผู้วิจัยจะเลือกคำถามที่มีข้อดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 – 1.00 เป็นข้อคำถามที่นำไปใช้ในการประเมินผล
6. ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงให้มีความถูกต้องก่อนนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) จากผลการนำแบบสอบถามไปดำเนินการทดสอบเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง (try out) ซึ่งมีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.97 แสดงถึงระดับความคงที่ของแบบสอบถามโดยมีค่าใกล้เคียงกับ 1 แสดงว่ามีค่าความเชื่อมั่นสูงสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างได้
7. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อความสมบูรณ์โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อความถูกต้องอีกครั้งจากนั้นนำลิงก์แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ คณะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 375 คน มาวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) และหากพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นำไปทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี Least Significant Difference's Method (LSD)

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ว่าด้วย เพศ ชั้นปี คณะที่ศึกษา ที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19 นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด รองลงมาเป็นเพศชาย และเพศทางเลือก ตามลำดับ และเมื่อนำข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของการเข้าร่วม กิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษา พบว่า ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษามีการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19

MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Multiple Comparisons) ด้วยวิธี Least Significant Difference's Method (LSD) พบว่า เมื่อทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ในด้านชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกับชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 1 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านเพศที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19

เพศ		SS	DF	MS	F	P
เพศชาย	ระหว่างกลุ่ม	9.268	2	4.634	3.952	0.039*
	ภายในกลุ่ม	19.932	17	1.172		
	รวม	29.200	19	5.806		
เพศหญิง	ระหว่างกลุ่ม	9.771	3	4.886	2.291	0.009*
	ภายในกลุ่ม	3.429	25	0.202		
	รวม	13.200	28	5.088		
ทางเลือก	ระหว่างกลุ่ม	6.231	3	0.870	0.229	0.002*
	ภายในกลุ่ม	8.123	5	0.380		
	รวม	14.354	8	1.250		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านเพศที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 แบบสถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าเอฟ (f-test) โดยจำแนกตามคุณลักษณะประชากรศาสตร์ด้านเพศ พบว่า ความสนใจการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. จำแนกตามคุณลักษณะประชากรศาสตร์ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษาโดยใช้สถิติ ทดสอบหาความแตกต่างค่าเอฟ (f-test) ความแตกต่างของลักษณะประชากรศาสตร์ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษาส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 รายละเอียดดังปรากฏในตารางที่ 2

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19
MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

ตารางที่ 2 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษาส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19 แบบสถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าเอฟ (f-test)

Model		SS	DF	MS	F	P
ชั้นปี	ระหว่างกลุ่ม	6.22	2	3.11	2.640	0.009*
	ภายในกลุ่ม	470.71	372	1.27		
	รวม	476.93	374	4.38		
คณะ	ระหว่างกลุ่ม	2.60	3	0.87	2.29	0.008*
	ภายในกลุ่ม	140.87	371	0.38		
	รวม	143.48	374	1.25		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษาส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19 แบบสถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าเอฟ (f-test) โดยจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษา พบว่า ด้านชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษามีการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Multiple Comparisons) ด้วยวิธีการ Least Significant Difference's Method (LSD) รายละเอียดดังปรากฏในตารางที่ 3-4

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ในด้านชั้นปีที่ศึกษาในภาพรวม การเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19

ชั้นปีที่ศึกษา	\bar{X}	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
		1.41	1.38	1.45	1.25
ชั้นปีที่ 1	1.41	-	0.68	0.68	0.07
ชั้นปีที่ 2	1.38		-	0.43	0.80*
ชั้นปีที่ 3	1.45			-	0.03*
ชั้นปีที่ 4	1.25				-

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า เมื่อทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ในด้านชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41 นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.38 และนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.45 มีการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกับนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19
 MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA
 NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ในด้านคณะที่ศึกษาในภาพรวมการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19

คณะที่ศึกษา	\bar{X}	คณะบริหารธุรกิจ	คณะศิลปศาสตร์	คณะอุตสาหกรรมสิ่ง ทอและออกแบบแฟชั่น
		1.41	1.38	1.45
คณะบริหารธุรกิจ	1.41	-	0.93	0.08
คณะศิลปศาสตร์	1.38		-	0.06
คณะอุตสาหกรรมสิ่ง ทอและออกแบบแฟชั่น	1.45			-

จากตารางที่ 4 เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ในด้านคณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะบริหารธุรกิจมีการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกับ คณะศิลปศาสตร์ และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น คณะศิลปศาสตร์ มีการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกับ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น คณะบริหารธุรกิจ และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น มีการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกับ คณะบริหารธุรกิจ และคณะศิลปศาสตร์

สรุปผลและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ที่มีต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566 ชั้นปีที่ 1-4 จาก 3 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จำนวน 375 คน นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์สถานภาพโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 59.73 รองลงมาเป็นเพศชายจำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ ร้อยละ 34.40 และเพศทางเลือก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ ร้อยละ 5.87

คณะที่ศึกษาส่วนใหญ่คือคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 70.14 รองลงมาคณะศิลปศาสตร์จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 22.13 และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.73

ผู้วิจัยอภิปรายผลซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้ ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ประกอบไปด้วย เพศ ชั้นปี คณะที่ศึกษา มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน สอดคล้องกับ Ratbamrungwong, N. (2002) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจเสมือนแรงขับ (Driving Force) หรือแรงผลักดันให้เกิดกระบวนการต่าง ๆ ทางร่างกายและจิตใจกระตุ้นจากสิ่งเร้าให้แสดงออกของพฤติกรรมความกระตือรือร้นส่งผลต่อกำลังใจให้บุคลากรมีพลัง มีความรู้สึกมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายไว้

นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หลังวิกฤตโควิด-19 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด รองลงมาเป็นเพศชาย และเพศทางเลือก สอดคล้องกับ Hansaphan, N. (2000). พบว่ากระบวนการในการเลือกทางที่สร้างความพึงพอใจโดยเปรียบเทียบและใช้เหตุผลวิเคราะห์ทั้งข้อดีและข้อเสีย เพื่อให้เกิดทางเลือกที่ดีที่สุดสามารถบรรลุวัตถุประสงค์เกิดผลลัพธ์ที่พึงพอใจมากกว่าทางเลือกอื่น และยังสอดคล้องกับ Kotphatbun, S., (2008) กล่าวว่า การจูงใจคนนี้เป็นเรื่องสำคัญมากเพราะคนมีชีวิตจิตใจมีความชอบและไม่ชอบมีความต้องการมีความ

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19
MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

เกี่ยวกับความขยัน มีความเบื่องาน และแรงจูงใจเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของการปฏิบัติงานในองค์กรและเป็นหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของผู้บริหารในการจูงใจบุคลากรเพื่อให้ทำงานบรรลุตามเป้าหมาย

นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 ส่วนใหญ่เรียนคณะบริหารธุรกิจรองลงมาคณะศิลปศาสตร์ และน้อยที่สุดเรียนคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น สาเหตุที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครเลือกที่จะเข้าเรียนคณะบริหารธุรกิจ มากที่สุดเพราะเมื่อจบคณะบริหารธุรกิจจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหางานได้ง่ายเป็นที่ต้องการของสถานประกอบการ สอดคล้องกับ Bunrit, N. (2015) ได้ให้ความหมายว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานเป็นความรู้สึกที่ไม่คงที่และแรงจูงใจในการทำงานเป็นผลที่เกิดจากความรู้สึกกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมมาปฏิบัติงาน พบว่าความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน (Job satisfaction) และแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน (Work motivation) เป็นสิ่งเดียวกันซึ่งความแตกต่างที่เห็นได้ชัดคือความพึงพอใจเป็นทัศนคติที่แสดงออกมาเป็นความชอบหรือความไม่ชอบ (Attitude object) ส่วนแรงจูงใจจะมีจุดมุ่งหมาย (Goal) แสดงพฤติกรรมไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่นำผลการวิจัยไปใช้

1. นำไปจัดกิจกรรมที่หลากหลายและสอดคล้องกับปัจจัยแรงจูงใจเพื่อให้นักศึกษาได้เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจและครอบคลุมกับกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เป็นเป้าหมายของมหาวิทยาลัยทั้ง 5 ด้าน
2. นำไปเป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยอื่น ๆ นำไปใช้เพื่อพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมกับปัจจัยแรงจูงใจของนักศึกษาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมทุกคณะในมหาวิทยาลัย
2. ควรเพิ่มปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจที่มีต่อพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น ปัจจัยด้านครอบครัว ด้านเพื่อน ด้านความพร้อมของสถานที่ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความฉบับนี้สำเร็จลงตามวัตถุประสงค์ได้เพราะความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนตพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ คำชี้แนะ ในการดำเนินการจัดทำบทความด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในการให้คำปรึกษา แนะนำแหล่งข้อมูลสืบค้น ตรวจสอบเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ตลอดจนให้การช่วยเหลือในทุกๆเรื่อง

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่สละเวลาในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการนำไปศึกษาเพื่อหาแนวทางในการพัฒนากิจกรรมนันทนาการให้เกิดประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

Bank of Thailand. (2023). The Next Normal looks at the trend of "next normal" after COVID-19.

<https://www.bot.or.th/Thai/BOTMagazine/Pages/256306GlobalTrend.aspx>

Bunrit, N. (2015). Factors affecting the work efficiency of organizational personnel. Chonburi Provincial Administration. (Master of Business Administration Degree), College of Commerce Burapha University, Department of Public Management

บทความวิจัย

ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19

MOTIVATION FACTORS AFFECTING STUDENTS' DECISIONS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA NAKHON AFTER THE COVID-19 CRISIS

- Hansaphan, N. (2000). The decision of the bargaining leader to connect the village to the school. Mariyana Kindergarten Chanthaburi Province Rinyanip just found mandit Burapha University Chonburi
- Hansaphan, N. (2016). Parents' decision to send their children to Mary Immaculate Kindergarten School, Chanthaburi Province. (Master's Thesis). Burapha University Chonburi
- Kaewpadung, T., and cited in Kampliu, T. (2018). Relationship between attitude and behavior regarding recreation of students at Rajamangala University of Technology Krungthep. (Master's Thesis). Srinakharinwirot University Prasarnmit.
- Kanjanakit, S.,(1999), Community recreation and schools. (3rd printing). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Kotphatbun, S., (2008). Principles and theories of educational administration. Intellectual: Bangkok
- Office of the Higher Education Commission. (2014). Seminar documents on the development of ideal Thai students, Office of the Higher Education Commission.
- Panthudet, N., (2017) Studied factors affecting participation in recreational activities among students. North Bangkok University, Thesis, Master of Public Administration degree Department of Public and Private Management North Bangkok University.
- Phromno, P., (2008). A study of factors affecting the decision of students' parents to Choose and not choose a small primary school for your child. (Master's Thesis). Srinakharinwirot University, Bangkok
- Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. (2023a). Requiring students to participate in extra-curricular activities - 2019 - new. <https://std.rmutp.ac.th/wp-content/uploads/2019/11/>
- Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. (2023b). Rajamangala University of Technology Phranakhon organizes online orientation. Avoid COVID-19 Order to cancel activities for welcoming freshmen and cheering meetings for all grades. <https://www.rmutp.ac.th/240666>
- Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. (2023c). Student statistics remain, academic year 2023. https://regis.rmutp.ac.th/wp-content/uploads/2023/01/Statistics-student-kon_25661231.pdf
- Ratbamrungwong, N. (2002). Exploring theory and mind in practice, Walai Alongkorn Review Journal.
- Saiyot, L., & Saiyot, A. (2000). Learning measurement techniques. (2nd edition). Suviriyasan: Bangkok.

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 36. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 37. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 38. อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 39. อาจารย์ ดร.อำพร ศรียาภัย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 40. อาจารย์ ดร.อาภัสรา อัครพันธ์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 43. อาจารย์ไกรยศ สุดสะอาด | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 44. อาจารย์ ดร.อารีกุล พวงสุวรรณ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 45. อาจารย์ ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์ | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 46. อาจารย์ ดร.อัจฉรียา กสิยะพัท | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 47. อาจารย์ ดร.คุณันต์ พิธพรชัยกุล | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 48. อาจารย์ ดร.วรรณิ์ เจิมสุวงศ์ | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 49. อาจารย์ ดร.ทศพร ยิ้มลมัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 50. อาจารย์ ดร.ปวีณ วิทยาภรณ์ | มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 51. อาจารย์ ดร.อรวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์ | โรงพยาบาลรามธิบดี |
| 52. อาจารย์ ดร.ภัทรารุช ชาวสนธิ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 53. นายชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี | การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 54. Dr. Alfredo Villarroel | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 55. Dr. Christopher Mawhinney | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 56. Dr. Yung-Chih Chen | National Taiwan Normal University |

สาขาพลศึกษา

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รองศาสตราจารย์นิธิเดชน์ เข็ดพุทธ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 3. รองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์ | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์ | มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 8. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 9. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพถนัท | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 10. รองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันท์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரามรณ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 15. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐยา แก้วมุกดา | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

- | | |
|--|--|
| 19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แอน มหาคีตะ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูญา สังข์ทอง | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ตังษ์คำ | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี |
| 23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธีรวัชรธรรม์ สติราวิวัฒน์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม |
| 26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา บุทธิจักร์ | มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี |
| 27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิน ประยูรเกียรติ | มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม |
| 28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธิติพงษ์ สุขดี | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 29. อาจารย์ ดร.ประเวท เกษกัน | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 30. อาจารย์ ดร.อรพิมล กิตติธีรโสภณ | มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา |
| 31. อาจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศร | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 32. อาจารย์ ดร.นาทรพี ผลใหญ่ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 33. อาจารย์ ดร.ศกพลวรรณ เปลี่ยนซ่า | สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์
และบุคลากรทางการศึกษา |

สาขาสุขศึกษา

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ ลือบุญวัชชัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์รัตน์ บุญช่วยชนาสีทิพย์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษร สำเภาทอง | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐฐา ฐานีพานิชสกุล | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม ชูรัตน์ | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 11. อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 12. อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 13. อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 14. อาจารย์ ดร.ไพบูลย์ พงษ์แสงพันธ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 15. ดร.กันยรัตน์ กุยสุวรรณ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 16. ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์ | กระทรวงสาธารณสุข |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

สาขาสาธารณสุขศาสตร์

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นรินทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 3. รองศาสตราจารย์วีณัส ปัทมภาสพงษ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อนามัย เทศกะทีก | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.ปวีณา มีประดิษฐ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.รัตนา สำโรงทอง | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.วัฒน์สิทธิ์ ศิริวงศ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.จรณิต แก้วกั้งवाल | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.อารุณ เกตุสาคร | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 12. รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดร.เอื้อญาติ ชูชื่น | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจริญ ตรีศักดิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตตม์ สหนาวิน | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิสรี จิรจริยาเวช | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรัพย์สตรี แสนทวีสุข | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 17. อาจารย์ ดร.จิราวรรณ ต่อฤทธิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 18. อาจารย์ ดร.พนิตา คำภูษา | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 19. อาจารย์ ดร.สรัญญา วันจรรย์รัตน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 20. ทันตแพทย์หญิง จันทนา อึ้งชูศักดิ์ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 21. นางยุพา พูนขำ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 22. นางสาวพรลณี อมรวิเศษ | กระทรวงสาธารณสุข |

สาขาการจัดการทางการกีฬาและนันทนาการ

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์นภพร ทศนัยนา | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์อารมณ นาวากาญจน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐไชย สุขสอาด | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจงพันธ์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

- | | |
|---|--|
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชัย ฉัตรปณณกุล | สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณ
ทหารลาดกระบัง |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัทมทิญา สิงห์คราม | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พรรณ สุจารินพงศ์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ ศุทธิถก | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤติกา สายณะรัตน์ชัย | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ นาคพนม | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 19. อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 20. อาจารย์ ดร.อิษฎี กุฎอินทร์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 21. อาจารย์ ดร.โสภณัทย์ สุนทรยาธร | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 22. อาจารย์ ดร.กุลพิชญ์ โภไคยอุดม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 23. อาจารย์ ดร.กนกนันทร์ สุชาวีอินทร์ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 24. อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 25. ดร.รัชราวไล สว่างอรุณ | สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา |



คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
63 หมู่ 7 ถนนรังสิต - นครนายก คลอง 16
ต.องครักษ์ อ.องครักษ์ จ.นครนายก 26120
<https://he03.tci-thaijo.org/index.php/peswuJ/index>