

วารสารคณะพลศึกษา

JOURNAL OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

ปีที่ 25 เล่มที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2565

Volume 25 | Number 1 | January-June 2022



ISSN 1513 - 3613

วารสารคณะพลศึกษา

JOURNAL OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

ปีที่ 25 เล่มที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2565

Volume 25 | Number 1 | January-June 2022



ISSN 1513 - 3613

วารสารคณะพลศึกษา

จริยธรรมในการตีพิมพ์ (Publication Ethics)

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

2. ผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer reviewer) ของวารสารคณะพลศึกษา มีหน้าที่และจรรยาบรรณ ดังต่อไปนี้ คือ พิจารณาคุณภาพของบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ตามความรู้และประสบการณ์ตามสาขาวิชาของผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ อย่างเที่ยงธรรม ปราศจากอคติ และอธิบายด้วยเหตุผลได้อย่างชัดเจน ตามหลักเกณฑ์และมาตรฐานของวารสารคณะพลศึกษา รักษาความลับและปกป้องสิทธิประโยชน์ของผู้เขียน ประเมินบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ตามเวลาที่กำหนด ไม่นำแนวคิดของบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ไปใช้ประโยชน์โดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้เขียน และวารสารคณะพลศึกษา

3. ผู้เขียน (Author) มีหน้าที่และจรรยาบรรณ ดังต่อไปนี้ คือ มีการเขียนบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ให้ถูกต้องตาม รูปแบบของวารสารคณะพลศึกษา ไม่คัดลอกผลงานผู้อื่น มีการอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูล มีการระบุลำดับชื่อของผู้เขียนตามที่ตกลงกันไว้ มีกิตติกรรมประกาศเพื่อแสดงความขอบคุณต่อบุคคลหรือแหล่งทุนที่สนับสนุน โดยบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ที่ส่งตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษานี้ ต้องไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ที่ไหนมาก่อน หรือไม่อยู่ในระหว่างกระบวนการเพื่อพิจารณาการตีพิมพ์ในวารสารอื่นๆ นอกจากนี้บทความงานวิจัยที่ส่งมาเพื่อพิจารณาตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษานี้ ต้องผ่านการรับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์หรือสัตว์ทดลอง

4. บทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษา จะได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer reviewer) จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญตามสาขาที่ทำการประเมิน ที่เป็นแบบอำพรางสองฝ่าย (Double blind) โดยผู้เขียนจะได้รับการพิจารณาให้ลงตีพิมพ์ได้เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ อย่างน้อย 2 ท่าน ทั้งนี้เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เขียนสรุปรายละเอียดการแก้ไขบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิตามตารางที่กำหนดให้

5. กรณีที่ผู้เขียนไม่ปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณของผู้เขียน วารสารคณะพลศึกษาจะดำเนินการเพิกถอน (Retracted) บทความวิจัยหรือบทความวิชาการดังกล่าวออกจากวารสารคณะพลศึกษา และทางวารสารคณะพลศึกษา จะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนดังกล่าวเป็นระยะเวลา 5 ปี

6. กรณีที่ผู้เขียน มีความประสงค์จะขอถอน (Withdraw) บทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่ผ่านกระบวนการ หรืออยู่ในระหว่างขั้นตอนการตีพิมพ์ในวารสารคณะพลศึกษา ให้ผู้เขียนทำบันทึกมายังกองบรรณาธิการ ก่อนการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษา ไม่เช่นนั้นทางวารสารคณะพลศึกษา จะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนเป็นระยะเวลา 3 ปี



วารสารคณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่ 25 เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2565

เจ้าของ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณาธิการ

อ.ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผศ.ดร.นฤตม์ สหนาวิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ.ดร.ลักขมี ฉิมวงษ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.วิจิต หนึ่งสุขเกษม	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
อ.ดร.อุษากร พันธุ์วานิช	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
อ.ดร.ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
ผศ.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
ผศ.ดร.เมตตา ปิ่นทอง	มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ.ดร.สนธยา สีละมาต	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผศ.ดร.สาธิต ประจันบาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผศ.กนกวิทย์ พึ่งโพธิ์ทอง	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อ.ดร.อนันต์ มลารัตน์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อ.ดร.นุชรี เสนาคำ	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อ.ดร.ปรัชญ์ อินทรศักดิ์สิทธิ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สาลิ สุภาภรณ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รศ.ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์	มหาวิทยาลัยรังสิต
รศ.ดร.อภิสิทธิ์ เทียนทอง	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รศ.ดร.อารุณ เกตุสาร	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รศ.ดร.ราตรี เรืองไทย	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รศ.ดร.อมรพันธ์ อัจฉิมภาพร	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.นิลมน ศรีบุญ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผศ.ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ

ผศ.ดร.พรม อินพรม

ผศ.ดร.เกษม ชูรัตน์

ผศ.ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว

ผศ.ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์

ผศ.ดร.อิสริ จิรจริยาเวช

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่บทความวิชาการและงานวิจัยในด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพในสาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และ สาธารณสุขศาสตร์ ในระดับชาติ

กองจัดการ

นายวรณัฐ สุพร	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นางสาวกนิษฐา หอมจันทร์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นางสาวพรพรรณ บุญคอบ	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นางสาวพรเพ็ญ ทองสอาด	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายธิตินันท์ เสี่ยงงาม	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กำหนดเผยแพร่

วารสารออกปีละ 2 เล่ม

เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

พิมพ์ที่

PROTEXTS.COM

บริษัท แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น จำกัด

99/164 หมู่ 2 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง

เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

โทรศัพท์ 02-575-1791-3 แฟกซ์ กด 16

Website: www.Protexts.com E-mail: Protexts@hotmail.com

Line ID: [protexts](https://www.facebook.com/protexts) Facebook: www.facebook.com/protexts

บทความและข้อคิดเห็นใดๆ ในวารสาร เป็นทัศนะของผู้เขียน คณะพลศึกษาไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป

ผู้ใดประสงค์จะนำข้อความไปตีพิมพ์ หรือเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนโดยตรง

วารสารคณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่ 25 เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2565



บรรณาธิการแถลง

วารสารคณะพลศึกษา เป็นวารสารในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 2 ฉบับนี้เป็นปีที่ 25 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2565 มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ พลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขศาสตร์ นันทนาการและการจัดการกีฬา โดยผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้องจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาจำนวน 3 ท่าน

วารสารฉบับนี้มีบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองของนักเรียนปฐมวัย นอกจากนี้ยังมีบทความวิจัยจากสาขาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขศาสตร์ นันทนาการและการจัดการกีฬา รวมจำนวน 11 เรื่อง ซึ่งข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความวิจัยและบทความวิชาการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย

ในฉบับหน้าทางกองบรรณาธิการขอเชิญชวนนิสิต นักศึกษา คณาจารย์ และนักวิชาการทุกท่านร่วมส่งผลงานทางวิชาการในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อเผยแพร่และเป็นแหล่งเรียนรู้ของผู้ที่สนใจผ่านระบบ ThaiJo ซึ่งทางวารสารได้ดำเนินการเข้าร่วมในระบบ ThaiJo ตั้งแต่ฉบับหน้าเป็นต้นไป

ขอขอบพระคุณเจ้าของผลงาน กองบรรณาธิการ และท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือ สนับสนุน ให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้วารสารฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ สุดท้ายนี้ขอให้ท่านผู้อ่านและผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการของวารสารทุกท่านมีความสุข มีความก้าวหน้าทางวิชาการ นำความรู้ไปช่วยกันพัฒนาประเทศชาติ และหากมีข้อบกพร่องประการใดในวารสารฉบับนี้ ข้าพเจ้าต้องกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
บรรณาธิการ วารสารคณะพลศึกษา



วารสารคณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่ 24 เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2564

สารบัญ

บทความวิชาการ

หน้า

- กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย
กัลพฤกษ์ พลศรี พรจันทร์ โฉมตะสุภฤกษ์

1

บทความวิจัย

- ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ
ทิพัฒน์ ต้นวิบูลย์วงศ์ ไพญาดา สังข์ทอง นภัสวรรณ เจริญชัยภินันท์
- ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือน่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิ
ที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟลูมือน่วมของกีฬาวอลเลย์บอล
พัชรียา เพ็งโหมด ธาตุณี ปลื้มสำราญ จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์
- ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
สุธีรา ราชภูรินทร์ สุริยันต์ กันทิพย์วรากุล
- การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
กาญจนา ดิษฐบรรจง อำนวย บุญเส็ง
- ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูง
อายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย
จรัสศรี ศรีโสภา วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์
- ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรคที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
กนกวรรณ ทับทอง ประสิทธิ์ ปิณฑม
- แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
จินตนา เทียมทิพร อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์ ปทีป เมธาคณวุฒิ

81

- แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง
อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
พรทิพย์ ฉายกี้ วรพร ฉายกี้ 101
- การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”
*อรอนงค์ วิชัยคำ วิภาดา คุณาวิกติกุล เพชรสุณีย์ ทั้งเจริญกุล กุลวดี อภิชาติบุตร
อภิรดี นันทศุภวัฒน์ สิริลักษณ์ วรรณะพงษ์* 112
- การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก
ในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
อำพล บุญเพียร ธนภรณ์ ทีเหล็ก วชิรวิชญ์ สมุติรัมย์ เอมมิกา จันทรพิพัฒน์ 123

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

กัลพฤกษ์ พลศรี* พรจันทร์ โลจนะสุฤกษ์

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*Corresponding author

E-mail address: kanlapruk@gmail.com

รับบทความ: 28 มีนาคม 2565

แก้ไขบทความ: 20 เมษายน 2565

ตอบรับบทความ: 16 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เป็นกระบวนการทางความคิดที่ประกอบด้วย ความจำเพื่อใช้งาน การยั้งคิดไตร่ตรอง การยืดหยุ่นความคิด การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ การติดตามประเมินตนเอง การริเริ่มและลงมือทำการวางแผนการดำเนินการ และการมุ่งเป้าหมาย ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เด็กตั้งแต่ปฐมวัยในการพัฒนาและเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมจากการสอนร่วมและฝึกฝนผ่านประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งเสริมสร้างทักษะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

นันทนาการเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่างให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีส่วนในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัยในทักษะพื้นฐานด้านความจำ การมีสมาธิจดจ่อ รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น รับผิดชอบหน้าที่ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ดี การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลายมีส่วนในการฝึกฝนพัฒนาทักษะให้กับเด็กปฐมวัย ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่เพียงแต่เฉพาะเด็กปฐมวัยเท่านั้น แต่ครอบครัวและสังคมก็ยังได้รับประโยชน์ทั้งสิ้น ทั้งด้านความสำเร็จในการเรียน มีการศึกษาที่ดี มีพฤติกรรมเชิงบวกสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความเป็นผู้นำกล้าตัดสินใจ มีสุขภาวะที่ดี มีความสุขและเกิดเสถียรภาพทางเศรษฐกิจในอนาคตทั้งสิ้น

กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดประสบการณ์ที่หลากหลายผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกฝนและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประสบการณ์ คุณค่า รวมถึงเป็นการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไป

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ, ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ, เด็กปฐมวัย

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

Kanlapruk polsorn* Pornchan Lojanasupareuk

Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

*Corresponding author

E-mail address: Kanlapruk@gmail.com

Received: Mar 28, 2022

Revised: Apr 20, 2022

Accepted: Jun 16, 2022

Abstract

Executive functions are a process of thinking that consists of working memory, inhibitory control, cognitive flexibility, attention, emotional control, self-monitoring, initiating, planning, organizing, and goal directed persistence. This is an important skill that should be instilled in children from early childhood to develop and learn appropriately through co-teaching and practice through experiences of participating in various recreational activities. To develop executive functions for early childhood as well as improve the quality of life and including enhancing physical, mental, emotional, social, and intellectual skills.

Recreation is a voluntary creative activity that is done in free time to have fun and enjoyment. It is an activity that creates value in using free time usefully and contributes to the development of executive functions for a successful life for early childhood in basic memory skills, concentration, planning, commitment, responsibility, self-control, and dealing with emotional well. Participation in a variety of recreational activities plays a role in developing skills for early childhood children. The benefits and values of participating in recreational activities are not only for early childhood but also for families and society still benefit. In terms of academic success, good education, positive behavior, being able to work with others, leadership, decision-making, healthy and future economic stability.

Recreational activities are an important tool for developing executive functions for a successful life in early childhood. Organizing a variety of experiences through participation in activities practice and social interactions that allow early childhood to take action on their own. It creates experiences, values, positive behaviors, and decisions for themselves, families and society.

Keywords: recreation activity, executive functions, early childhood

บทนำ

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ Executive Functions (EF) เป็นกระบวนการทางจิตใจของบุคคลที่ส่งเสริมการจัดระบบ การจดจ่อใส่ใจ การจดจำคำแนะนำ การจัดการงานหลายอย่างให้สำเร็จ สมองจำเป็นต้องใช้ความสามารถเหล่านี้ในการกลั่นกรอง การวางแผนการทำงานก่อนหลัง การจดจำข้อมูลที่จำเป็นสำหรับการทำงานให้สำเร็จตามแผนและเป้าหมายที่วางไว้ การควบคุม การยืดหยุ่นและการมีสมาธิที่แน่วแน่ระหว่างการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง สิ่งเหล่านี้สร้างการส่งเสริมและสนับสนุนที่จำเป็นสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กได้พัฒนาและเรียนรู้ที่เหมาะสม เป็นการเชื่อมโยงกิจกรรมนันทนาการไปสู่การพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จอย่างเป็นระบบ ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่ได้มีทักษะเหล่านี้โดยธรรมชาติ แต่เด็กเกิดมาพร้อมศักยภาพและการเจริญเติบโตและพัฒนาทักษะเหล่านี้ผ่านทางการมีปฏิสัมพันธ์และการฝึกฝน กิจกรรมนันทนาการจึงจัดได้ว่าเป็นรูปแบบการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่มีส่วนช่วยให้เด็กสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ รวมทั้งรู้จักริเริ่มลงมือทำอย่างเป็นขั้นตอน และทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ โดยคำนึงถึงประสบการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นและเหตุการณ์ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไป รวมถึงตระหนักถึงคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ ความสำคัญของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่แข็งแกร่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเด็กได้มีโอกาสพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ทั้งตัวเด็กและสังคมได้รับประโยชน์ จะช่วยสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและครอบครัว โดยการเรียนรู้ที่ดี มีสมาธิที่จดจ่อสามารถทำงานต่อเนื่องได้จนสำเร็จฝึกการวิเคราะห์ การวางแผนงานอย่างเป็นระบบ ลงมือทำงานและจัดการกับกระบวนการทำงานจนสำเร็จตามเวลาที่กำหนด นำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาก่อนในประสบการณ์มาใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมใหม่ สามารถปรับเปลี่ยนความคิด เมื่อเงื่อนไขหรือเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ไม่ยึดติดจนถึงขั้นมีความคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบ รู้จักประเมินตนเองนำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ที่ยังควบคุมตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ดี และมุ่งมั่นรับผิดชอบหน้าที่ไปสู่ความสำเร็จ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nopakhun (2018) ที่อธิบายทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เป็นทักษะสำคัญที่ควรปลูกฝังให้กับเด็กปฐมวัยตั้งแต่ 3-6 ปี ผ่านการจัดประสบการณ์ที่หลากหลายและมีกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทำด้วยตนเองหากเด็กมีทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ดี เด็กจะมีความจำที่ดี มีสมาธิมีความมุ่งมั่นพากเพียร เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ทำให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีและสามารถดำรงตนอยู่ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุข

การสอนแบบมอนเตสซอรีช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริงผ่านอุปกรณ์ที่จัดเตรียมไว้ให้ โดยมี “มือ” เป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ซึ่งจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ทำให้เด็กเกิดทักษะต่าง ๆ และมีคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์จากลักษณะของหลักสูตรการสอนแบบมอนเตสซอรีกระบวนการสอนแบบมอนเตสซอรีที่ให้อิสระกับเด็กการเปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริงผ่านอุปกรณ์มอนเตสซอรีและสภาพแวดล้อมการสอนแบบมอนเตสซอรีช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ครบทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และ กลุ่มทักษะปฏิบัติซึ่งประกอบด้วยทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ 9 ด้าน ได้แก่ ด้านการจำเพื่อใช้งาน ด้านการยืดหยุ่นคิด ไตร่ตรอง ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการจดจ่อใส่ใจ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการติดตามประเมินผล ด้านการริเริ่มและลงมือทำ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการและด้านการมุ่งเป้าหมาย และงานวิจัยของ Jaiwang, Leesatturpai, and Piasai (2019) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมการเดินสร้างสรรค์ที่มีต่อทักษะการคิดเชิงบริหารด้านพื้นฐานในเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเด็กปฐมวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมการเดินสร้างสรรค์มีทักษะการคิดเชิงบริหารด้านพื้นฐานสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่มีส่วนในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีประสบการณ์ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนช่วยให้เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ครบทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเองและกลุ่มทักษะปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ 9 ด้าน ได้แก่ ด้านการจำเพื่อใช้งาน ด้านการ

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

ยังคิดไตร่ตรอง ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการจดจำใส่ใจ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการประเมินผล ด้านการริเริ่มและลงมือทำ ด้านการวางแผน จัดระบบดำเนินการ และด้านการมุ่งเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ และเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประสบการณ์ คุณค่า รวมถึงเป็นการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Functions)

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เป็นชุดกระบวนการทางความคิด (Mental Process) ที่มีผลการศึกษาวิจัยจากนักวิทยาศาสตร์นานาชาติหลายสาขาบ่งชี้ว่าเป็นชุดการทำงานในสมองส่วนหน้าของมนุษย์ (Prefrontal Cortex) ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดการรู้สึกและการกระทำคือสิ่งที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมปลูกฝังในเด็กทุกคนที่เกิดมาบนโลกอย่างจริงจังเพราะเป็นชุดกระบวนการทางความคิดที่จะช่วยให้มีความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตคือ “คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และหาความสุขเป็น” (Suvetwethin, 2017) เป็นทักษะที่มนุษย์ทุกคนพึงมี เด็กปฐมวัยและผู้ใหญ่ในทุกชนชั้นควรได้รับการพัฒนาให้สามารถควบคุมทักษะนี้และใช้ได้อย่างถูกต้อง คือการมีวิจารณญาณและการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น โดยใช้การประมวลประสบการณ์จากอดีตและประเมินสถานการณ์ในปัจจุบัน เป็นกระบวนการของสมองส่วนหน้าในระดับสูงที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน จัดการ เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเอง และแก้ปัญหาเป็นชุดกระบวนการคิดที่ใช้ในการจดจำใส่ใจ การจดจำคำสั่ง สามารถจัดลำดับความสำคัญของงาน วางแผน วางเป้าหมาย และควบคุมการทำงาน ตามแผนที่วางไว้จนสำเร็จ การควบคุมความอยาก แรงกระตุ้น ควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมและสร้างบุคลิกภาพ การบริหารเวลา เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัยและประสบความสำเร็จ สามารถทำงานได้สำเร็จตามแผนการที่วางไว้ และสามารถจัดการกับงานหลายอย่างให้สำเร็จได้ โดยสมองส่วนหน้าจะทำงานร่วมกับสมองส่วนอื่นๆ และเชื่อมโยงกันโดยวงจรเส้นใยประสาท (Harnmethee, 2015) ดังนั้น เด็กที่มีทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จดีจะมีความพร้อมทางการเรียน และประสบความสำเร็จได้ในการเรียนทุกระดับตั้งแต่ระดับปฐมวัยไปจนถึงระดับอุดมศึกษาตลอดจนวัยทำงาน นอกจากนี้ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จยังบ่งบอกถึงความพร้อมทางการเรียนมากกว่าระดับสติปัญญา (Intelligence Quotient)

ความสำคัญของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Palittapongarnpim, 2018) มีดังนี้ 1) มีความยืดหยุ่นเปลี่ยนความคิดได้เมื่อเงื่อนไขและสถานการณ์เปลี่ยนไป 2) สามารถทำงานให้เสร็จตามกำหนดและได้ผลสำเร็จที่ดี 3) สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข 4) รู้จักประเมินตนเองนำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานของตนให้ดีขึ้น 5) รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองไม่ทำให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม 6) เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น 7) มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง 8) มีเป้าหมายที่ชัดเจน 9) มีความจำดี 10) สามารถคาดการณ์ผลของการกระทำ 11) มีสมาธิจดจ่อกับงานที่ทำอย่างต่อเนื่องจนงานเสร็จ 12) รู้จักอดทนรอคอยที่จะทำหรือพูดในเวลาที่เหมาะสม 13) รู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และ 14) ไม่รบกวนผู้อื่น

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จจึงมีบทบาทสำคัญอย่างต่อเนื่อง ถ้าเด็กได้รับโอกาสพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จอย่างดี ทั้งตัวเด็ก ครอบครัวและสังคม ล้วนได้ประโยชน์ในอนาคตทั้งสิ้น (Harnmethee, 2015) ได้แก่

1. ความสำเร็จในการเรียน เด็กที่ได้รับการฝึกฝนทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ตั้งแต่เด็กจะมีการจดจำที่ดี มีสมาธิในการเรียน ไม่วอกแวก ปรับตัวเข้ากับกฎกติกาได้ง่าย มีปัญหาที่สามารถแก้ไข ครูมอบหมายงานก็สามารถรับผิดชอบจนประสบความสำเร็จ และเมื่อเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีการศึกษาดี ครอบครัวอบอุ่น เป็นประโยชน์ต่อสังคมเนื่องจากประชากรมีการศึกษาดี

2. พฤติกรรมเชิงบวก ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ฝึกฝนมาตั้งแต่ปฐมวัยจะช่วยให้บุคคลนั้นมีทักษะการทำงานเป็นทีม มีความเป็นผู้นำกล้าตัดสินใจ ทำงานแบบมุ่งเป้าหมาย คิดวิเคราะห์เป็น ปรับตัวดี รู้จักอารมณ์ตนเองและอารมณ์ผู้อื่น

บุคคลลักษณะนี้อาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความสุข สังคมมีเสถียรภาพ ปัญหาอาชญากรรมเกิดขึ้นได้น้อย ประชากรในสังคมมีความรักและความสามัคคีซึ่งกันและกัน

3. สุขภาวะที่ดี ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ผ่านการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บุคคลนั้นดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี

4. เศรษฐกิจมั่นคง ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ปลูกฝังในวัยเด็ก ซึ่งติดตัวไปจนโตจะช่วยเพิ่มศักยภาพเพื่อเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่ว่าในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคม เพราะทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF) จะช่วยในการคาดการณ์วางแผนไว้ล่วงหน้า และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลาได้ดี เกิดเป็นเสถียรภาพทางเศรษฐกิจ มีการสร้างสรรค์นวัตกรรม และส่งเสริมความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จมีองค์ประกอบที่สำคัญ (Harnmethee, 2016) ดังนี้

EF หรือทักษะสมองเพื่อจัดการชีวิตให้สำเร็จ มีองค์ประกอบ 3x3 ด้าน ได้แก่



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF) (4)

กลุ่มทักษะพื้นฐาน

1. ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) คือความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล จัดระบบและหยิบใช้ข้อมูล ข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย จะถูกเก็บรักษาอยู่ในสมอง ความจำเพื่อใช้งานจะปลูกให้ข้อมูลเคลื่อนไหว แล้วเลือกข้อมูลขึ้นที่เหมาะสมนำออกมาใช้ ช่วยให้เรารู้จำข้อมูลได้หลายต่อหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน เป็นความจำที่เรียกมาใช้ได้ จึงมีบทบาทสำคัญมาใช้ในการชีวิต ตั้งแต่การคิดเลขในใจ การจดจำสิ่งที่อ่านเพื่อนำมาประมวลให้เกิดความเข้าใจ การจดจำกติกาข้อตกลงเพื่อนำมาปฏิบัติ ความสามารถนี้ช่วยให้เด็กจดจำกติกาในการเล่น การลำดับขั้นตอนในการเก็บของให้เข้าที่ เป็นต้น

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

2. การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) คือความสามารถที่บุคคลใช้ในการควบคุมกลั่นกรองความคิดและแรงอยากต่างๆ จนสามารถต้านหรือยับยั้งสิ่งชั่วร้าย ความวุ่น หรือนิสัยความเคยชินต่างๆ แล้วหยุดคิดก่อนจะทำ การยั้งคิดไตร่ตรองทำให้บุคคลสามารถคัดเลือก มีความจดจ่อ รักษาระดับความใส่ใจ จัดลำดับความสำคัญ และกำกับกับการกระทำความสามารถด้านนี้จะช่วยป้องกันบุคคลจากการเป็นสัตว์โลกที่มีแต่สัญชาตญาณและทำทุกอย่างตามที่ยาก โดยไม่ได้ใช้ความคิด เป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลมุ่งจดจ่อไปที่เรื่องที่สำคัญกว่า ช่วยให้บุคคลระวังว้าจ พุดในสิ่งควรพูด และเมื่อโกรธเกรี้ยว เร่งร้อน หงุดหงิด ก็สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ตะโกน ตบตีและต่อเย้ยคนอื่น และแม้มีความวุ่นวายใจก็จะวางได้ จนทำงานต่างๆ ที่ควรต้องทำได้ลุล่วง ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กรู้จักอดทน รอได้ รอเป็น ไม่แข่งคิว ไม่หยาบฉวยของผู้อื่นมาเป็นของตนเพราะความอยากได้

3. การยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) คือความสามารถที่จะ “ปรับเปลี่ยนสภาพ” ให้อยู่ในจังหวะที่เหมาะสม ปรับตัวเข้ากับข้อเรียกร้องของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นเวลาเปลี่ยน ลำดับความสำคัญเปลี่ยน หรือเป้าหมายเปลี่ยน ช่วยให้บุคคลนั้นปรับประยุกต์กติกาเดิมไปใช้ในสถานการณ์ที่ได้ เป็นความสามารถที่ช่วยให้เรียนรู้การไม่ยึดติด ช่วยให้เห็นจุดผิดแล้วแก้ไข และปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานด้วยข้อมูลใหม่ ๆ ช่วยให้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของตนเอง ให้คิดนอกกรอบ ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กสนุกกับการเปลี่ยนวิธีเล่นให้มีความหลากหลาย แปลกใหม่ ช่วยปรับตัวปรับใจยอมรับได้ดี ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เช่น การผสมสีที่ไม่ได้ตั้งใจ

กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

4. การใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) คือความสามารถในการรักษาความตื่นตัว รักษาความสนใจให้อยู่ในทิศทางที่ควร เพื่อให้ตนเองบรรลุสิ่งที่ต้องการจนสำเร็จด้วยความจดจ่อ มีสติรู้ตัว ต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสม ตามสมควรของวัยและความยากง่ายของภารกิจนั้นๆ การใส่ใจจดจ่อเป็นอีกคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนรู้หรือทำงานเด็กบางคนแม้จะมีระดับสติปัญญาที่ฉลาดรอบรู้ แต่เมื่อขาดการใส่ใจจดจ่อ เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกหรือจากสิ่งเร้าภายในตนเองก็จะทำให้ขาดสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อทำงานต่อไปได้ ส่งผลให้ทำงานต่าง ๆ ไม่สำเร็จ

5. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร สามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสม เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อาจกลายเป็นคนที่โกรธเกรี้ยวฉุนเฉียวง่าย ขี้หงุดหงิด ขี้รำคาญเกินเหตุ ระเบิดอารมณ์ง่าย เรื่องเล็กสามารถทำให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ และอาจจะกลายเป็นคนขี้กังวล อารมณ์แปรปรวน และซึมเศร้าได้ง่าย

6. การประเมินตนเอง (Self-Monitoring) คือความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกความคิด หรือการกระทำของตนเองทั้งในการทำงาน ระหว่างการทำงาน หรือหลังจากทำงานแล้วเสร็จ เพื่อให้มั่นใจว่า จะนำไปสู่ผลดีต่อเป้าหมายที่วางไว้ หากเกิดความบกพร่องผิดพลาดก็จะนำไปสู่การแก้ไขได้ทันการณ์ และเป็นการทำให้รู้จักตนเองทั้งในด้านความต้องการ จุดแข็งจุดอ่อนได้ชัดเจนขึ้น รวมไปถึงการตรวจสอบความคิด ความรู้สึกหรือตัวตนของตนเอง กำกับติดตามปฏิกิริยาของตนเอง และดูผลจากพฤติกรรมของตนเองที่กระทบต่อผู้อื่น

กลุ่มทักษะปฏิบัติ

7. การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) คือความสามารถในการคิดค้นไตร่ตรองแล้วตัดสินใจว่าจะต้องทำอะไรสิ่งนั้นๆ และนำสิ่งที่คิดมาสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดผล บุคคลที่กล้าริเริ่มนั้นจำเป็นต้องมีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ กล้าลองผิดลองถูก ทักษะด้านนี้เป็นพื้นฐานของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และนำไปสู่การพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น

8. การวางแผน จัดระบบ ดำเนินงาน (Planning and Organizing) คือกระบวนการในการปฏิบัติที่เริ่มตั้งแต่การวางแผนที่จะต้องนำส่วนประกอบสำคัญต่างๆ มาเชื่อมต่อกัน เช่น การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวมทั้งหมดของงาน การ

กำหนดกิจกรรม เป็นการนำความคาดหวังที่มีต่อเหตุการณ์ในอนาคตมาทำเป็นรูปธรรม วางเป้าหมายและจัดวางขั้นตอนไว้ล่วงหน้า มีการจินตนาการหรือคาดการณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ไว้ล่วงหน้าแล้วจัดทำเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายต่อไป จากนั้นจึงเข้าไปสู่กระบวนการดำเนินการจัดการจนลุล่วง ได้แก่ การแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน มีการจัดกระบวนการแบบกลไกและการดำเนินการตามแผน ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดหมายปลายทาง รวมถึงการบริหารพื้นที่วัสดุและการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพและยืดหยุ่นเพื่อให้งานสำเร็จด้วยความสามารถนี้จะทำให้เด็กรู้จักจัดการกับกิจวัตรประจำวัน การวางแผนการเล่นที่ไม่ซับซ้อนได้ด้วยตนเอง

9. การมุ่งเป้าหมาย (Goal Directed Persistence) คือความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมายและจดจำข้อมูลนี้ไว้ในใจตลอดเวลาที่ทำงานตามแผนนั้นจนกว่าจะบรรลุ ซึ่งรวมถึงความใส่ใจในเรื่องราว (Sense of Time) กับความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง นั่นคือเมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้วจะมุ่งมั่นอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมียุบสรรคใดๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนสำเร็จความสามารถนี้จะทำให้เด็กๆ เมื่อทำสิ่งใดก็จะมุ่งมั่นทำโดยไม่ย่อท้อ

Dawson & Guare (2010) เสนอหลักการการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จของเด็ก หรือเรียกได้ว่าเป็นวิธีการในการช่วยเหลือเด็กให้สามารถจัดการกับการทำงานได้สำเร็จด้วยตนเอง โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมและฝึกฝนทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ โดยมีหลักการดังนี้

1. สอนทักษะที่เด็กยังบกพร่องดีกว่าคาดหวังว่าเด็กจะเรียนรู้ได้เองจากการสังเกตเด็กแต่ละคนมีทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จแตกต่างกัน เด็กบางคนสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จได้ด้วยตนเอง แต่เด็กบางคนจะทำได้ไม่ได้หรือติดขัดอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างทำงาน จึงทำให้ไม่สามารถทำงานได้จนสำเร็จ
2. คำนึงถึงระดับพัฒนาการของเด็ก ผู้ปกครองและครูคาดหวังเด็กจะต้องทำตามที่คุณปกครองและครูตั้งเป้าหมายที่สูงกว่าระดับพัฒนาการของเด็กที่ควรจะเป็น แต่ผู้ปกครองและครูต้องคอยสังเกตว่าเด็กมีพัฒนาการตามวัยหรือไม่ อะไรที่เด็กทำไม่ได้หรือทำได้ช้ากว่าเด็กวัยเดียวกันแล้วรีบให้ความช่วยเหลือ กระตุ้นให้เด็กสามารถมีพัฒนาการอย่างสมวัย
3. เปลี่ยนการช่วยเหลือจากสิ่งภายนอกสู่ภายในตัวเด็ก คอรัทเทจกลีบหน้าผากส่วนหน้าที่ควบคุมการทำงานของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จยังเล็กมาก และยังไม่พัฒนาได้เต็มที่เหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้นการฝึกฝนทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ทุกทักษะต้องเริ่มต้นจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเด็ก

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

นันทนาการเป็นกิจกรรมเวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ที่ทำด้วยความสมัครใจก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด สร้างคุณค่าในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลทุกเพศทุกวัย แสดงให้เห็นว่านันทนาการเป็นสภาวะอารมณ์ภายในของแต่ละบุคคลที่เต็มไปด้วยความรู้สึก มีสุขภาวะ และความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึก มีไมตรี ความบรรลุผล ความเบิกบานใจ การเป็นที่ยอมรับ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าของบุคคล และความเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางบวกในภาพลักษณ์ของตนเอง นันทนาการเป็นการตอบสนองไปสู่ประสบการณ์ทางด้านสุนทรียศาสตร์ การบรรลุผลตามเป้าประสงค์ของบุคคล หรือผลตอบรับในทางบวกของบุคคลอื่นๆ มักขึ้นอยู่กับกิจกรรม การใช้เวลาว่าง หรือการยอมรับทางสังคม (Kraus, 2001) ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นศาสตร์ที่ต้องศึกษาและเข้าใจลักษณะขอบข่ายวิธีการ ตลอดจนการฝึกฝนทักษะและนำไปใช้ เพื่อการส่งเสริมพัฒนาให้เด็ก เยาวชนและผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุขในชีวิต รวมทั้งเสริมสร้างทักษะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัยในทักษะพื้นฐานด้านความจำ การมีสมาธิจดจ่อ รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่นรับผิดชอบต่อนหน้าที่ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ดี การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลาย

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

มีส่วนในการฝึกฝนพัฒนาทักษะให้กับเด็กปฐมวัย ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในทักษะพื้นฐาน ทักษะการกำกับตนเอง และทักษะปฏิบัติ โดยได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย ออกเป็น 8 ประเภท (Stumbo, 1997) ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม (Arts and Crafts) คือ กิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง ไม่มีขอบเขตจำกัดหรือรูปแบบที่ตายตัว สามารถใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างอิสระ เช่น การวาดภาพ ระบายสี งานประดิษฐ์ งานฝีมือ พับกระดาษ ปั้นดินน้ำมัน ฯลฯ จัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาทักษะการใช้มือและนิ้วมือ ประสานงานกับสมองในการประดิษฐ์ วาด และปั้นสิ่งต่าง ๆ และพัฒนาอารมณ์สุข มีสมาธิ เกิดความภูมิใจและสร้างความมั่นใจในตนเอง (Karnjanakij, 2021) ดังเช่นงานวิจัยของ สุภาวดี พึงฉิ่ง (Phungching, 2019) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะจากวัสดุธรรมชาติโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SSAPA+c เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย เป็นการเรียนรู้ในลักษณะของการบูรณาการเรียนรู้อยู่ 5 ขั้นตอน ได้แก่ การกระตุ้นความสนใจใคร่รู้ (Stimulus) การสร้างวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ (Set up Objectives) การลงมือปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ (Active Learning) การนำเสนอการเรียนรู้ (Presentation) การประเมินผลการเรียนรู้ (Assessment) และ ผสมผสานความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ในวิธีการสอน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการกำกับตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมศิลปะจากวัสดุธรรมชาติโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SSAPA+c สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม และเด็กปฐมวัยมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมศิลปะจากวัสดุธรรมชาติโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SSAPA+c ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) และกลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการมุ่งเป้าหมาย (Goal Directed Persistence) ในเวลาที่เด็กปฐมวัยทำงานศิลปะ มีความพยายาม ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรือข้อผิดพลาดในระหว่างทำกิจกรรม และยังเป็นการฝึกให้มีความตั้งใจจดจ่อ ทำผลงานให้สำเร็จ

2. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งนอกสถานที่ (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สนามกีฬา ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ จัดเป็นแหล่งที่ให้ความรู้ทักษะเบื้องต้น สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การปรับตัวของมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม การป้องกันรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกสถานที่ เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านการยับยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) และกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ในการปรับตัว ปรับสภาพกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทจิตใจและการใช้ภาษา (Mental and Linguistics) เป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่ส่งเสริมปัญญา ความคิด ให้ความรู้สึกรสนิยมทางอารมณ์ เช่น การเล่นเกม การสืบหาคำหรือคำพูด ถ้อยคำของผู้ที่มีความบกพร่องทางจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Netnilweerachot, D., Haenjohn, J. & Supwirapakorn, W. ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเล่านิทานประกอบภาพโดยใช้พระบรมราโชวาท ในหลวงรัชกาลที่ 9 ต่อหน้าที่บริหารจัดการของสมองในเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการเล่านิทานประกอบภาพโดยใช้พระบรมราโชวาท ในหลวงรัชกาลที่ 9 เพื่อลดความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองในเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยในกลุ่มทดลองมีคะแนนความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และมีคะแนนความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองในระยะหลังการทดลอง

น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นโปรแกรมการเล่นิทานประกอบภาพโดยใช้พระบรมราโชวาทในหลวงรัชกาลที่ 9 มีประสิทธิภาพในการลดความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองในเด็กปฐมวัย (Netmilweerachot, Haenjohn, & Supwirapakorn, 2018) และงานวิจัยของ Nuansithong, N. ได้ศึกษาเรื่องผลการเล่นิทานเสริมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสามารถทางภาษาของเด็กปฐมวัย อายุ 4-6 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความสามารถทางภาษาเพิ่มขึ้นทุกคน (Nuansithong, 2017)

กิจกรรมนันทนาการประเภทจิตใจและการใช้ภาษา เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) และกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) กิจกรรมการเล่นิทานมีส่วนช่วยพัฒนาความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล มีความตั้งใจในการฟังและการจดจำเรื่องราวในิทานที่ได้ฟังนำมาประมวลให้เกิดความเข้าใจ เกิดการพัฒนาความสามารถทางภาษาเพิ่มขึ้น

4. กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี (Music) ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดนตรีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะดนตรีทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข สนุกสนาน ทำให้เด็กได้ใช้จินตนาการ ส่งเสริมการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม รู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทรงตัว ความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา กระบวนการรับรู้และจินตนาการ และการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ เกิดความสนุกสนาน คลายความเครียด เป็นแรงผลักดันให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Roeksamut P. ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะทางดนตรีเพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยจากการจัดประสบการณ์ในรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางดนตรีตามทฤษฎีของโคคาย ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการเรียนรู้ทางดนตรีตามทฤษฎีของโคคาย มีคะแนนเฉลี่ยด้านพัฒนาการความคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ ด้านการเรียนรู้ทักษะทางดนตรี และด้านสุขภาวะทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนเรียน และเป็นไปในแนวทางที่ดี (Roeksamut, 2019)

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐานด้านการยับยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) ด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) และกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) สุนทรีวิทยาดนตรีช่วยให้เด็กปฐมวัยมีอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์และให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเพลิดเพลินในเสียงดนตรีช่วยให้เกิดจินตนาการ พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก (Hobbies) จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ของชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ตลอดจนช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริมหรือเกิดอาชีพ เช่น การสะสม การทำอาหาร การทำขนม การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaipang & Srisurak (2021) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัย สามารถพัฒนาทักษะสมองเพื่อความสำเร็จผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต ทดลอง สัมผัส และลงมือปฏิบัติจริงทำให้เด็กเกิดการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมโดยกิจกรรมการประกอบอาหารสามารถพัฒนาเด็กได้ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กในการหยิบจับสิ่งต่าง ๆ ด้านอารมณ์ จิตใจ ทำให้มีความสุขกับสิ่งที่ทำ ด้านสังคมเกิดการยอมรับ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจากการวางแผนการทำกิจกรรมและด้านสติปัญญาเกิดความคิดรวบยอดและแก้ไข ปัญหาตามสถานการณ์พัฒนาการแต่ละด้านที่กล่าวมานั้นสามารถพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงอายุ 3-6 ปี เป็นช่วงที่เด็กพร้อมจะเรียนรู้มากที่สุดจากสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ทำให้เด็กคิดเป็นวางแผนเป็นและแก้ปัญหาได้เหมาะสมตามวัยจากสถานการณ์จริง ทั้งนี้การพัฒนาทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัย

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

เพื่อชีวิตสำเร็จนั้น ในแต่ละกระบวนการของกิจกรรมประกอบอาหารล้วนมีนัยสำคัญที่ส่งเสริมทักษะสมองเพื่อความสำเร็จอยู่ในทุกขั้นตอนของการทำกิจกรรมเด็กจะได้รับการพัฒนาทักษะสมอง ทั้ง 9 ด้านอย่างครบถ้วน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและการใช้ชีวิตที่สำเร็จ ทำให้เด็กมีความสุขอยู่ในสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ซึ่งผู้เรียนแห่งศตวรรษที่ 21 จะต้องมีการพัฒนาทางด้านทักษะที่เรียกว่า 3R8C และ 2LS ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ในอนาคต และงานวิจัยของ Seemawong & Samahito (2019) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย จำนวน 26 คน อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนวัดรัชฎาธิฐาน เขตตลิ่งชัน สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบอาหาร ตามแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารจำนวน 24 แผน มีคะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และผลจากการสังเกตพฤติกรรมพบว่าเด็กปฐมวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมประกอบอาหาร มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น จากการออกแบบรูปร่าง ลักษณะของอาหาร มีความคิดคล่องแคล่วจากการตอบคำถามและบอกชื่อวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดละเอียดลออจากการบอกรายละเอียดของอาหาร บอกขั้นตอนการประกอบอาหาร และตกแต่งอาหารได้อย่างชัดเจน สมบูรณ์ มีความคิดยืดหยุ่นจากการปรับเปลี่ยนความคิดในการเลือกใช้วัตถุดิบและประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายรูปแบบ

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะกำกับตนเองด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) ด้านการประเมินตนเอง (Self-Monitoring) และกลุ่มทักษะปฏิบัติด้านการริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) ด้านการวางแผน จัดระบบ ดำเนินการ (Planning and Organizing) และด้านการมุ่งเป้าหมาย (Goal Directed Persistence) เกิดจากการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยเป็นผู้ลงมือปฏิบัติจริง ทำให้เกิดการพัฒนาระบบทางความคิด การวางแผน ความตั้งใจในการลงมือกระทำด้วยตนเองเพื่อไปสู่ผลงานตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความสุข ความภาคภูมิใจในประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา (Sports and Games) เป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ส่งผลต่อการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมถึงการเล่นการ์ดเกมและบอร์ดเกม เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมองและทักษะการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยเป็นอย่างดี เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางสมองที่จะเล่นเกมและเรียนรู้กติกาต่าง ๆ ชอบความท้าทาย เช่น เกมที่พัฒนาความจำ เกมจับคู่เพื่อพัฒนาทักษะยืดหยุ่นความคิด เกมฝึกความเร็วในการตอบโต้ เกมเชิงกลยุทธ์ที่ต้องวางแผน เกมที่เกี่ยวกับการใช้ตรรกะและเหตุผล เกมการเคลื่อนไหวทางร่างกาย การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ซึ่งกีฬาทำให้เด็กได้มีความพยายามเรียนรู้และจำกติกา ทำให้ได้ฝึกความจำเพื่อมาใช้งาน ทำให้ต้องควบคุมตนเองและตระหนักรู้ในตนเอง ดังเช่น งานวิจัยของ สุธาวลัย หาญจรสุข (Harnkajornsuk, 2021) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดเกมกระดานเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย จากการศึกษพบว่า เด็กนักเรียนปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยเกมกระดานมีคะแนนด้านการยืดหยุ่นทางความคิด คะแนนด้านการยับยั้ง/การหยุด การวางแผนจัดการ และการคิดเชิงบริหารโดยภาพรวมสูงกว่าเด็กนักเรียนปฐมวัยกลุ่มที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ด้านการประเมินตนเอง (Self-Monitoring) และกลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการวางแผน จัดระบบ ดำเนินการ (Planning and Organizing) ในการจดจำกฎ กติกาการเล่น มีสมาธิจดจ่อไม่เบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่น เรียนรู้ความสามารถของตนเองจากการเล่นเกมกีฬา ตลอดจนการวางแผนจัดการในการเล่น และการควบคุมอารมณ์ของตนเองในขณะที่ทำกิจกรรม เรียนรู้การมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรี เสียงเพลงหรือเสียงที่กำหนดขึ้น เป็นกิจกรรมที่แสดงออกด้วยท่าทางลีลาต่างๆ สะท้อนความรู้สึกภายในของบุคคลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nuanuan, R. ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะเด็กในระดับอายุ 4-6 ปี จำนวน 10 คน โรงเรียนครุฑพัฒน ที่มีปัญหาในการแยกทิศทางขวา - ซ้าย โดยการใช้การเต้นรำในรูปแบบ Ballroom ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการแยกทิศทางขวาซ้ายในการใช้ชีวิตประจำวันและการพัฒนาของเด็ก ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านอื่นๆ อาทิเช่น ด้านการอ่าน ด้านการเขียน ด้านการคำนวณ ผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรม Ballroom Dance เพื่อพัฒนาทักษะเด็กที่มีปัญหาในการแยกทิศทางขวา - ซ้าย ทำให้เด็กได้เรียนรู้ในรูปแบบการเรียนรู้ใหม่ๆ ได้ทดลองทำกิจกรรมด้วยตนเอง เป็นการพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน เช่น ในช่วงแรกเด็กบางคนจะทำได้เฉพาะในส่วนของตนเอง แต่หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมไปสักระยะเด็กได้เห็นแสดงออกถึงภาวะการเป็นผู้นำ และการช่วยเหลือเพื่อน เพื่อให้ทุกคนผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ และเด็กยังมีความกระตือรือร้น ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น หลังจากเรียนกิจกรรม เด็กทั้ง 10 คน มีระดับคะแนนที่ดีขึ้น (Nuanuan, 2015)

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐานด้านความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) และด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) เด็กปฐมวัยมีการจดจำท่าการเต้นรำ การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย และปรับเปลี่ยนท่าทางตามจังหวะดนตรี

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร (Drama) เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การลอกเลียนแบบหรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Oboom, J. & Wongwitchayut, P. ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกำกับการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย ชาย-หญิง อายุระหว่าง 4-5 ปี ที่กำลังศึกษาชั้น อนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนบ้านคลองสุขใจ จังหวัดกำแพงเพชร จำนวนทั้งสิ้น 17 คน โดยใช้นิทานชาดก ผลการศึกษาพบว่า การจัดประสบการณ์โดยใช้นิทานชาดกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกำกับการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกำกับการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านการจดจ่อใส่ใจ 2) ด้านการควบคุมตนเอง และ 3) ด้านการติดตามประเมินตนเอง ตั้งแต่สัปดาห์แรกถึงสัปดาห์สุดท้ายมีพฤติกรรมกำกับการกำกับตนเองที่สูงขึ้นตามลำดับ (Oboom & Wongwitchayut, 2020)

กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) และด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ทำให้เด็กปฐมวัยมีการจดจ่อต่อการแสดงออกทางการละคร รับผิดชอบต่อบทบาทที่ได้รับมอบหมาย มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และปรับสภาพอารมณ์ของตนเองได้ดีทั้งในขณะที่แสดงละคร และภายหลังการแสดงละครจบ

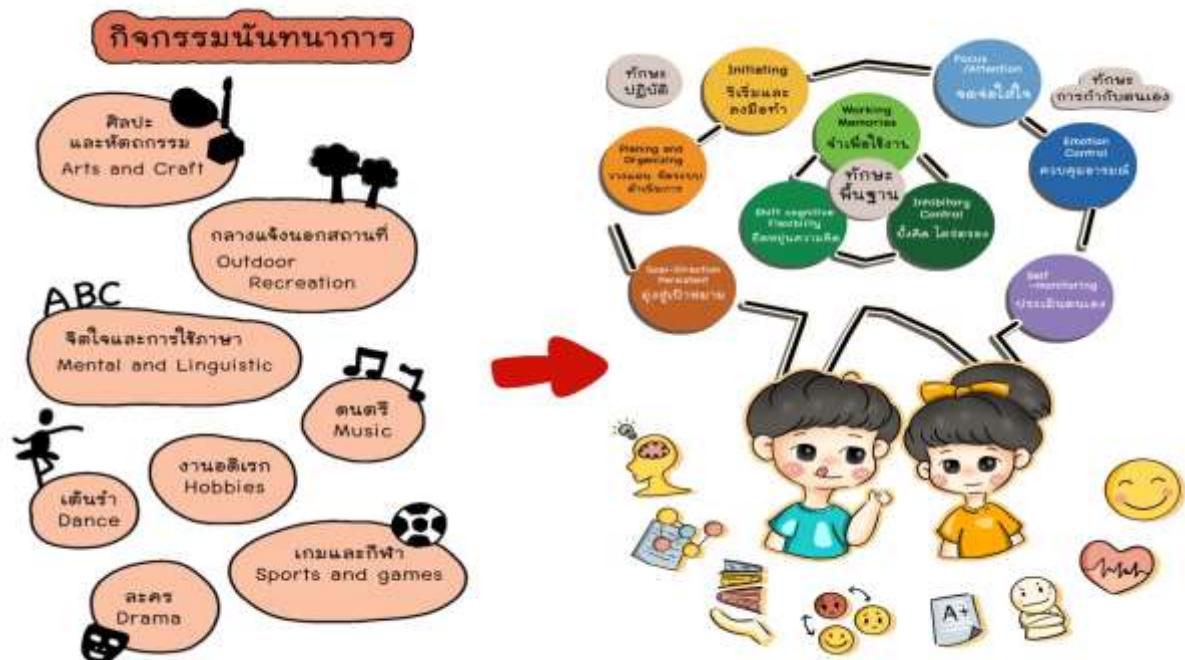
จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมนันทนาการทั้ง 8 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งนอกสถานที่ กิจกรรมนันทนาการประเภติดิจิทัลและการใช้ภาษา กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ และกิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่มีความหลากหลายและเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัยในทักษะพื้นฐาน ทักษะการกำกับตนเอง และทักษะปฏิบัติ ที่ประกอบด้วย การจำเพื่อใช้งาน การยืดหยุ่นความคิด การยืดหยุ่นความคิด การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ การติดตาม การประเมินตนเอง การริเริ่มและลงมือทำ การวางแผน จัดระบบการดำเนินงาน และการมุ่งเป้าหมาย ก่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่าสำหรับเด็กปฐมวัยทั้งด้านความสำเร็จในการเรียน มีการศึกษาดี มีพฤติกรรมเชิงบวก

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ กล้าตัดสินใจ มีสุขภาวะดีและมีความสุข ด้วยการจัดประสบการณ์ทางนันทนาการที่หลากหลายผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพที่ 2 กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

สรุปและข้อเสนอแนะ

กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ควรปลูกฝังให้กับเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดประสบการณ์ที่หลากหลายผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกฝน เรียนรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีส่วนช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ครบทั้ง 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเองและกลุ่มทักษะปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ 9 ด้านได้แก่ ด้านการจำเพื่อใช้งาน ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการจดจ่อใส่ใจ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการติดตามประเมินผล ด้านการริเริ่มและลงมือทำ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการและด้านการมุ่งเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ และเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประสบการณ์คุณค่า รวมถึงเป็นการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไป

ดังนั้น กรณีศึกษาสถานอนามัยเด็กกลางที่ได้จัดประสบการณ์ตามแนวทาง EF Guideline คือ เครื่องมือที่ครูปฐมวัยใช้เป็นแนวทางในการออกแบบแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จของเด็กปฐมวัย จากการศึกษาพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์มีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหาร ด้านการยับยั้งพฤติกรรม ด้านการยืดหยุ่นความคิด และด้านความจำขณะทำงาน สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ไม่ได้รับการจัดประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Winyagoon, Seree, & Thanasethakorn, 2021)

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวิชาความรู้ในด้านนันทนาการ รวมถึงศาสตร์ในด้านอื่น ๆ เพื่อนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการประกอบสัมมาชีพ และมีโอกาสในการถ่ายทอดวิชาความรู้ แก่ผู้อื่น สังคม และประเทศชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Chaipang, O. & Srisurak, C. (2021). The using of cooking activities to promote frontal brain skills for early childhood. *Lampang Rajabhat University Journal*, 10(1), 166-175.
- Dawson, P. & Guare, R. (2010). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. (2nd ed). Guilford Press.
- Harnkajornsuk, S. (2021). Development of board games fro enhancing executive functions in young children.
- Harnmethee, S. (2015). *EF : Life immunity and drug suppression*. Rakluk Books.
- Harnmethee, S. (2016). *Executive Functions*. RLG (Rakluke Learning Group).
- Jaiwang, A., Leesattrupai, C., & Piasai, P. (2019). *Effects of creative dance training on executive functions in preschool*. Suthiparithat, 33(108), 186-197.
- Journal of Humanities and Social Sciences, Rajapruk University*, 7(Special), 191-202.
- Karnjanakij, S. (2021). *Recreation & tourism industry*. Bangkok: Chulalongkorn University Press; 2017.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society*. Jones & Bartlett.
- Netrnilweerachot, D., Haenjohn, J., & Supwirapakorn, W. (2018). The effects of storytelling based on the royal guidance of King Rama IX program on executive functions of the brain in early childhood. *Journal of Educational Measurement, Mahasarakham University*, 24(2), 62-79.
- Nopakhun, C. (2018). The development of executive function for 21st century preschool children through Montessori approach. *Journal of Education Silpakorn University*, 16(1), 75-90.
- Nuansithong, N. (2017). Effects of storytelling on promotion of language learning ability among preschool children. *Journal of Nursing and Health Care*, 35(2), 140-147.
- Nuanuan, R. (2015). *Development problems in children skill aged 4-6 years confusing left-right directions by ballroom dance*. Srinakarinwirot University.
- Oboom, J. & Wongwitchayut, P. (2020). Experience management to promote self-regulation behavior of early childhood children through allegories. *Journal of Legal Entity Management and Local Innovation*, 6(2), 103-113.
- Palittapongarnpim, P. (2018). *How to raise a child to get EF*. Praew, friends of Children, EPPO.
- Phungching, S. (2019). *The effect of art activities with natural materials of SSAPA+c model to improve self-regulatin and creative thinking of young children*. Silpakorn University.
- Roeksamut, P. (2019). Developing of music skills kindergarten's originality to creative thinking by kodaly approach based musical activity. Srinakharinwirot Research and Development. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(21), 74-87.

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

Seemawong, S. & Samahito, C. (2019). The effect of cooking activity on preschool children creativity.

Journal of Graduate School, Pitchayat, 14(1), 175-184.

Stumbo, N. J. (1997). *Leisure education III: More Goal-Oriented Activities*. Venture.

Suветwethin, D. (2017) *Executive functions: Key of educational development*. *Thaihealth*. Retrieve from <https://www.thaihealth.or.th/Content/39735-'EF/'%20หัวใจสำคัญการพัฒนาศึกษา.html>

Winyagoon, P, Seree P & Thanasethakorn, P. (2021). The effect of learning experience based on the EF Guideline to executive function skills in preschoolers: a case study of the child central preventorium for children. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 44(2), 64-82.

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ

พิพัฒน์ ตันวิบูลย์วงศ์*, ไพญดา สังข์ทอง, นภัสวรรณ เจริญชัยภินันท์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: pipatt@g.swu.ac.th

รับบทความ: 16 ธันวาคม 2564

แก้ไขบทความ: 26 พฤษภาคม 2565

ตอบรับบทความ: 18 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ 2) สร้างสมการพยากรณ์คุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ปีการศึกษา 2563 จำนวน 240 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ มี 4 ปัจจัย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย (X_6) ความสัมพันธ์ของสังคม (X_5) หลักสูตรการเรียนการสอน (X_4) รายจ่ายของนิสิตต่อเดือน (X_1) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ได้ร้อยละ 72.40 และได้้นำค่าสัมประสิทธิ์ของสมการดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = .060 + .428 (X_6) + .419 (X_5) + .164 (X_4) + (-0.233) (X_1)$$

รูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$$Z'_{Y'} = .496 (ZX_6) + .318 (ZX_5) + .158 (ZX_4) + (-.123) (ZX_1)$$

คำสำคัญ: ปัจจัย, คุณภาพชีวิต, นิสิตระดับปริญญาตรี

บทความวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

FACTORS AFFECTING ON THE QUALITY OF LIFE OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY ONGKHARAK

FACTORS AFFECTING ON THE QUALITY OF LIFE OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY ONGKHARAK.

Pipat Tanviboonwong*, Paiyada Sungthong, Napassawan Charoenchaipinan

Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot
University

*Corresponding author

E-mail address: pipatt@g.swu.ac.th

Received: Dec 16, 2021

Revised: May 26, 2022

Accepted: Jun 18, 2022

Abstract

This research aimed to study factors affecting on the quality of life of undergraduate students in Srinakharinwirot University Ongkharak. To create a stepwise regression equation of the quality of life of undergraduate students in Srinakharinwirot University Ongkharak. The samples consisted of 240 undergraduate students in Srinakharinwirot University Ongkharak, academic year 2020. The instrument was a questionnaire. The data was statistically analyzed with percentage, mean, standard deviation and Stepwise Multiple Regression Analysis.

The research findings that

Factors Affecting on the Quality of life of Undergraduate Students in Srinakharinwirot University Ongkharak were: University Environment (X_6), Social Relationships (X_5), Curriculum Management (X_4) and Expenditure (X_1) and could be to predicted with 72.40% accuracy using the following predictive equation:

In terms of raw scores:

$$Y' = .060 + .428 (X_6) + .419 (X_5) + .164 (X_4) + (-0.233) (X_1)$$

And in terms of standard scores:

$$Z'_{Y'} = .496 (ZX_6) + .318 (ZX_5) + .158 (ZX_4) + (-.123) (ZX_1)$$

Keywords: Factor, Quality of life, Undergraduate Students

บทนำ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ เป็นสถาบันอุดมศึกษาซึ่งมีหน้าที่หลักโดยทั่วไป คือ การสอนวิทยาการขั้นสูงหรือผลิตบัณฑิตเพื่อพัฒนาสังคมและพัฒนาประเทศ อันเป็นพันธกิจที่มีความสำคัญ จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนิสิตที่ครบถ้วนทุก ๆ มิติ ซึ่งการส่งเสริมนิสิตให้ได้รับการพัฒนาทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และคุณธรรมจริยธรรม ที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ 6 ประการ ได้แก่ คุณธรรมจริยธรรม ความรู้ ทักษะการคิด ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการวิเคราะห์และการสื่อสาร และทักษะการจัดการเรียนรู้ โดยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ได้พยายามจัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับนิสิตทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยได้จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก การบริการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งยังจัดสถานที่ บรรยากาศต่างๆในมหาวิทยาลัยที่จะต้องมีการมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันจากหลากหลายคณะเพื่อเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตให้มีความสุขในรั้วมหาวิทยาลัยอันจะส่งผลให้นิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและเกิดการพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดที่มีความสำคัญอย่างมากในการทำการศึกษาคูณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน เขียนไว้ว่าคุณภาพชีวิตประกอบด้วยคำ 2 คำ คือคุณภาพ และชีวิต คำว่าคุณภาพ หมายถึง ลักษณะความดี ลักษณะประจำบุคคลหรือสิ่งของชีวิต หมายถึงความเป็นอยู่ คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดี World Health Organization. (2002) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไปว่า ควรประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต 6 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) 2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) 3) ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล (Level of Independence) 4) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) 5) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) และ 6) ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality/Religion/Personal Beliefs) คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับแต่ละคน ในลักษณะของความรู้สึกพอใจในสภาพที่ตนเองมีอยู่ เป็นอยู่ ได้รับอยู่และปฏิบัติอยู่เป็นประจำวัน ในแต่ละคนจะมีความพอใจแตกต่างกัน การมีชีวิตที่สมบูรณ์ในแง่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีชีวิตอยู่ด้วยความพึงพอใจในสิ่งที่ตนได้สัมผัสเป็นความสุขที่ เป็นผลมาจากปัจจัยภายนอก ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ เป็นอยู่ หรือได้รับอยู่ ด้วยการรับรู้และตัดสินใจของมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (Reungsang-aram & Lenanant, 2017) คุณภาพชีวิตยังเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ส่วนการที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบอีกมากมายและองค์ประกอบเหล่านั้น จะมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันออกไปตามทัศนะของผู้มองแต่ละคน หรือแต่ละสังคมนั้นๆ

เพื่อให้เข้าถึงเหตุและปัจจัยที่จะนำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตให้กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ เพื่อศึกษาและนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตให้เกิดศักยภาพสูงต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ
- 2) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์คุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ

บทความวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

FACTORS AFFECTING ON THE QUALITY OF LIFE OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY ONGKHARAK

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์จาก สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามใบอนุญาตหนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-249/2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ปีการศึกษา 2563 จำนวน 5,704 คน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ปีการศึกษา 2563 จำนวน 240 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้กฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่ชูแมคเกอร์และโลแมกซ์ (Schumacker & Lomax, 2010) ได้แนะนำไว้ว่าในการวิเคราะห์องค์ประกอบควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10 : 1 การวิจัยครั้งนี้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ต่อ 1 ตัวแปร ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random sampling) โดยมีนิสิตที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ที่อยู่ท้องครักษ์ทั้งหมด 12 คณะ คือ คณะพลศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร และคณะโพธิ์วิทยา โดยจะเก็บแต่ละคณะ 20 คนแบ่งเป็นเพศชาย 10 คน และเพศหญิง 10 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1) ด้านรายจ่ายของนิสิตต่อเดือน (X_1)
- 2) ด้านครอบครัว (X_2)
- 3) ด้านสุขภาพ (X_3)
- 4) ด้านหลักสูตรการเรียนการสอน (X_4)
- 5) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (X_5)
- 6) ด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย (X_6)

ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 จำนวน 68 ข้อ และนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพ ด้านค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) เป็นรายข้อของแบบสอบถามและแบบประเมินโดยใช้เทคนิค 27% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ เพื่อคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.2 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของ Cronbach มีค่าเท่ากับ 0.95 และแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์แปลความหมายดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2538)

4.50 – 5.00	หมายถึง มากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง มาก
2.50 – 3.49	หมายถึง ปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง น้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง น้อยที่สุด

และนำข้อมูลที่ได้รับจากการตอบกลับไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติและสรุปผลต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนและวิธีการดังต่อไปนี้

1. ขอหนังสือจากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมาย วัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์ ที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยเป็นสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์ โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 240 คน เพศชายและเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60, 40 กลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาประกอบด้วย กลุ่มสาขาวิชาการศึกษา กลุ่มสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มสาขาวิชาศิลปศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 25 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2, 3, 4 คิดเป็นร้อยละ 29.58, 28.33 และ 42.08 ตามลำดับ รายได้ครอบครัวของนิสิตต่อเดือน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42,250.00 บาท และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 33,723.28 รายได้ของนิสิตต่อเดือน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5,080.33 บาท และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4,125.26 รายจ่ายของนิสิตต่อเดือนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5,407.08 บาท และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3,024.38

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านหลักสูตรการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านครอบครัว	3.84	0.38	มาก
2. ด้านสุขภาพ	3.59	0.36	มาก
3. ด้านหลักสูตรการเรียนการสอน	3.74	0.55	มาก
4. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.23	0.43	มากที่สุด
5. ด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	3.62	0.66	มาก
6. ด้านคุณภาพชีวิตของนิสิต	3.87	0.57	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า เฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านครอบครัวอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.84, S.D.=0.38) ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.59, S.D.= 0.36) ด้านหลักสูตรการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$

บทความวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

FACTORS AFFECTING ON THE QUALITY OF LIFE OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY ONGKHARAK

=3.74, S.D.= 0.55) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.23, S.D.= 0.43) ด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ =3.62, S.D.=0.66) และด้านคุณภาพชีวิตของนิสิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ =3.87, S.D.= 0.57)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

	1. รายจ่ายของนิสิตต่อเดือน	2. ครอบครัว	3. สุขภาพ	4. หลักสูตรการเรียนการสอน	5. ความสัมพันธ์ทางสังคม	6. สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย
1. รายจ่ายของนิสิตต่อเดือน	-	-.170**	-.197**	-.322**	-.168**	-.333**
2. ครอบครัว	-	.315**	.190**	.255**	.191**	.208**
3. สุขภาพ	-	-	.503**	.463**	.325**	.416**
4. หลักสูตรการเรียนการสอน	-	-	-	.496**	.548**	.627**
5. ความสัมพันธ์ทางสังคม	-	-	-	-	.442**	.636**
6. สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย	-	-	-	-	-	.764**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยครอบครัว สุขภาพ หลักสูตรการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และปัจจัยรายจ่ายของนิสิตต่อเดือนมีความสัมพันธ์ทางลบกับครอบครัว สุขภาพ หลักสูตรการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
Regression	57.162	4	14.290	157.401**	.000
Residual	21.336	235	.091		
Total	78.497	239			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มีปัจจัยจำนวน 4 ปัจจัย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย, ความสัมพันธ์ทางสังคม, หลักสูตรการเรียนการสอน, รายจ่ายของนิสิตต่อเดือน ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ

ตัวพยากรณ์	b	Std. Error	β	t	p
ค่าคงที่	.060	.214	-	.282	.778
1. สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย (X_6)	.428	.037	.496	11.620	.000
2. ความสัมพันธ์ของสังคม (X_5)	.419	.053	.318	7.875	.000
3. หลักสูตรการเรียนการสอน (X_4)	.164	.046	.158	3.590	.000
4. รายจ่ายของนิสิตต่อเดือน (X_1)	-.233	.000	-.123	-3.358	.001
Adjusted R ² 0.724					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย (X_6) ความสัมพันธ์ของสังคม (X_5) หลักสูตรการเรียนการสอน (X_4) รายจ่ายของนิสิตต่อเดือน (X_1) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ได้ ร้อยละ 72.40 และได้้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = .060 + .428 (X_6) + .419 (X_5) + .164 (X_4) + (-0.233) (X_1)$$

จากสมการถดถอยแสดงว่าค่าคงที่ของคุณภาพชีวิตของนิสิตมีค่าเท่ากับ 0.060 โดยหากสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น 0.428 คะแนน หากความสัมพันธ์ของสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น 0.419 คะแนน หากหลักสูตรการเรียนการสอนเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น 0.164 คะแนน หากรายจ่ายของนิสิตต่อเดือนลดลง 1,000 บาท คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น 0.233 คะแนน สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_{Y'} = .496 (Z_{X_6}) + .318 (Z_{X_5}) + .158 (Z_{X_4}) + (-.123) (Z_{X_1})$$

จากสมการถดถอยมาตรฐานแสดงว่า หากสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น 0.496 คะแนนมาตรฐาน หากความสัมพันธ์ของสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น 0.318 คะแนนมาตรฐาน หากหลักสูตรการเรียนการสอนเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น 0.158 คะแนนมาตรฐาน หากรายจ่ายของนิสิตต่อเดือนลดลง 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าคุณภาพชีวิตของนิสิตจะเพิ่มขึ้น -0.123 คะแนนมาตรฐาน

สรุปผลและอภิปรายผล

ผู้วิจัยจึงกำหนดการอภิปรายผล ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ได้นำเสนอการอภิปรายผล ผลการวิจัยดังนี้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ พบว่า มี 4 ปัจจัย คือ ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย (X_6) ด้านความสัมพันธ์ของสังคม (X_5) ด้านหลักสูตรการเรียนการสอน (X_4) และด้านรายจ่ายของนิสิตต่อเดือน (X_1) สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย นิสิตรับรู้ในสิ่งแวดล้อมทางกายที่เป็นอยู่ภายในมหาวิทยาลัยในด้านบรรยากาศความสงบเรียบร้อย มีแหล่งนันทนาการ ปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอกเหมาะกับการเป็นแหล่งเรียนรู้มีการ

บทความวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

FACTORS AFFECTING ON THE QUALITY OF LIFE OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY ONGKHARAK

บริการแหล่งเรียนรู้ที่มีทรัพยากรสืบค้นข้อมูลการศึกษาที่เพียงพอต่อความต้องการของนิสิต มีการจัดให้บริการด้านสุขภาพอย่างครบวงจร เช่น ห้องพยาบาล การประกันอุบัติเหตุ เป็นต้น และมีมาตรการด้านความปลอดภัยอย่างเหมาะสม เช่น การจัดการด้านรักษาความปลอดภัย มาตรการสวมหมวกกันน็อคในการขับขี่ เป็นต้น World Health Organization (2002) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมคือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต และจากค่าเฉลี่ยด้านสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับมากหากต้องการพัฒนาเพื่อให้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดมหาวิทยาลัยควรพัฒนาช่องทางให้นิสิตเข้าถึงในการติดต่อหรือร้องทุกข์หากนิสิตไม่ได้รับความสะดวกในการใช้ชีวิตภายในมหาวิทยาลัยและการจัดการหอพักนิสิต Thawongsa et al. (2018) พบว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

2. ด้านความสัมพันธ์ของสังคม เป็นปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดแสดงให้เห็นว่านิสิตในปัจจุบันให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ของสังคมอย่างมาก Ferrans and Powers (1978) ได้วิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ขององค์ประกอบของคุณภาพชีวิต พบว่า 1 ใน 4 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Social Economic) เป็นสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของบุคคล และ Smithnaraseth & Chansakul (2018) พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมากที่สุด เพราะบุคคลต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องการเพื่อนช่วยแนะแนวทางแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ต้องการกำลังใจ การได้รับการเชื่อถือไว้วางใจ โดยเฉพาะการมีเพื่อนสนิทที่สามารถไว้วางใจพูดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่องในมหาวิทยาลัยและการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างเป็นสิ่งที่สำคัญสอดคล้องกับประทีป Kumar et al. (2016) กล่าวว่าความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นกุญแจไปสู่ความสำเร็จของชีวิตนักเรียนเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสนับสนุนความก้าวหน้าและปรับสภาพความตึงเครียดในสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย และเมื่อนิสิตทำผิดต่อบุคคลรอบข้าง นิสิตสามารถขอโทษด้วยความจริงใจเสมอและยินดีให้อภัยเมื่อบุคคลรอบข้างแสดงความเสียใจ/สำนึกผิดต่อการกระทำอย่างจริงใจจะเห็นได้ว่านิสิตรู้คุณค่าและรู้วิธีการรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งนิสิตยินดีช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์กับบุคคลรอบข้างและสังคม

3. ด้านหลักสูตรการเรียนการสอน การบริหารจัดการหลักสูตรโดยภาพรวมเพื่อให้หลักสูตรมีมาตรฐานกระทรวงศึกษาธิการ ได้มีนโยบายการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิตนักเรียนนักศึกษาไว้ดังนี้ส่งเสริมกลไกการบริหารจัดการศึกษาทั้งระบบ โดยครอบคลุมระบบการวางแผนการบริหาร จัดการ การกำกับ ดูแล และการติดตามประเมินผล เพื่อนำข้อมูลต่าง ๆ มาใช้ในการปรับกลยุทธ์ ของการจัดการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนิสิตรับรู้ว่าตนเองมีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาที่ตนเองศึกษาอยู่ การจัดการเรียนรู้ในแต่ละรายวิชาค่อนข้างทันสมัยและสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่น่าพอใจให้กับนิสิต นิสิตรู้สึกปลอดภัยและสบายใจเมื่อเข้ารับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ท่านอื่น ๆ ห้องเรียนและอุปกรณ์การเรียนมีความเหมาะสมกับเนื้อหาและการจัดการเรียนรู้ในแต่ละรายวิชา Saelo (2017) พบว่าปัจจัยด้านวิชาการเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษามากที่สุด การสอนที่เน้นนักศึกษาเป็นจุดศูนย์กลาง การยอมรับฟังความคิดเห็นเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่ออาจารย์ การจัดอุปกรณ์ การเรียนการสอนที่มีความทันสมัยและเสริมทักษะทางวิชาการโดยให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์โดยตรงทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ทั้งนี้นิสิตยังคงต้องการกิจกรรมสร้างเสริมศักยภาพนิสิตที่ตรงกับความต้องการของตนเองในการได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่นอกเหนือจากหลักสูตร

4. ด้านรายจ่ายของนิสิตต่อเดือน ค่าใช้จ่ายของนิสิตถือว่าเป็นโครงสร้างด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Social-Economic factors) ซึ่งการประเมินคุณภาพชีวิตว่าควรประเมินให้ครอบคลุมการมีเงินใช้ในการดำรงชีวิต การพึ่งพาตนเองด้านการเงิน Zhan (1992) และ Ferrans and Powers (1978) ซึ่งพบว่ารายได้ของนิสิตต่อเดือน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5,080.33 บาท และรายจ่ายของนิสิตต่อเดือนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5,407.08 บาท แสดงให้เห็นว่ารายจ่ายของนิสิตใน

ชีวิตประจำวันสูงกว่ารายได้สอดคล้องกับ Jalil et al. (2020) พบว่ารายได้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นต่ำและแทบไม่พอเพียง ในการช่วยเหลือและยกระดับชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งทางมหาวิทยาลัยควรมีการตรวจสอบและปรับโครงสร้างเงินกู้ของนักศึกษาหากมีความจำเป็น Waggoner, Ponathong, & Yongsorn (2019). พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพ 1 ใน 7 ปัจจัยที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิตนักศึกษาที่อยู่ในระดับมาก คือการวางแผนการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน การแสวงหารายได้พิเศษเพื่อการศึกษาหรือแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายครอบครัว ซึ่งจะพบว่านิสิตมีการหารายได้เสริมจากการทำงาน และรวมถึงการหาแหล่งทุนกู้ยืมหรือทุนการศึกษาต่าง ๆ จากทางมหาวิทยาลัยเพื่อช่วยเหลือและบรรเทาค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ มีข้อเสนอแนะเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับนิสิตดังนี้

1. ด้านสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยการพัฒนาช่องทางให้นิสิตเข้าถึงในการติดต่อ ร้องทุกข์หรือเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นในการไม่ได้รับความสะดวกในการบริการหรือแจ้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพทางในเชิงกายภาพตลอดจนการจัดการหอพักนิสิต
2. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมให้มีการส่งเสริมโครงการ/กิจกรรม/งบประมาณในการพัฒนาคุณลักษณะด้านการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม การมีจิตอาสา ในรูปแบบที่นิสิตสามารถร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน
3. ด้านหลักสูตรการเรียนการสอนให้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพนิสิตที่หลากหลายทั้งในด้านความรู้และการสร้างทักษะในด้านอื่น ๆ ทั้งในและนอกเหนือจากบริบทของหลักสูตร เพื่อให้นิสิตสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับองค์ความรู้ตามสาขาวิชาของตนเอง
4. ด้านรายจ่ายของนิสิตต่อเดือน ให้มีการจัดหาแหล่งทุนกู้ยืมหรือแหล่งทุนการศึกษาต่าง ๆ ให้กับนิสิตเพื่อรองรับการขาดแคลนทุนทรัพย์ในการเรียนและการส่งเสริมกิจกรรมหารายได้หรือการประกอบอาชีพระหว่างเรียนเพื่อช่วยเหลือนิสิตและเสริมทักษะอาชีพให้กับนิสิต

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เรียบเรียงจากงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ” ขอขอบคุณผู้ร่วมวิจัยและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านที่มีส่วนในการช่วยตรวจสอบเครื่องมือให้ข้อเสนอแนะ และอำนวยความสะดวกต่อการทำวิจัยในครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วง

เอกสารอ้างอิง

- Ferrans, C. & Power, M. (1978). Psychometric assessment of the quality of life American Psychologist. *Nursing*
- Jalil, N. A., Rambeli, N., Gamal, A. A. M., Tha, G. P., Karim, N. A.-H. A., Saidin, Z. S. (2020). The Income-Expenditure Pattern of University Students: A Measure on Degree of Importance of Expenditure Items. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 580 – 584.
- Kumar, P., Nabi, F., Mujoo, S., Mir, I. A., Yangchen, R., Basra, R., Abdullahi, A. I., Yakasai, T. Y. (2016). *Social Relationships in Students' Life: Incentives or Liabilities*. International Conference on

บทความวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

FACTORS AFFECTING ON THE QUALITY OF LIFE OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY ONGKHARAK

- Global Trends in Teacher Education. Conference paper, May, 2016 At: Lovely Professional University, Punjab, India, 1-12. *Research*, 31, 138-147.
- Reungsang-aram, P., & Lenanant, A. (2017). Quality of Life of Highschool Students in Rajapranugroh Schools under Special Education Bureau. *Veridian E-Journal, Slipakorn University*, 10(2), 546-557.
- Saelo, W. (2017). *Quality of Life of Undergraduate Students in Regular Program of Faculty of Humanities and Social Sciences, Muban Chom Bueng Rajabhat University*. The 5st Nationnal Conference on Muban Chom Bueng Rajabhat University. Conference Proceedings, March 1, 2017 Chom Bueng, Ratchaburi, 1041-1050.
- Schumacker, R. & Lomax, R. (2010). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. 3rded. New York: Routledge.
- Smithnaraseth, A., & Chansakul, S. (2018). *A Study of Quality of Life among Nursing Students, Eastern Asia University*. Christian University of Thailand Journal. 24(4). 562-575. Faculty Physical Education. (2013). [Bachelor of Education Program in Physical Education. Faculty Physical Education, Srinakharinwirot University].
- Thawongsa, K., Srinonyang, P., Aphaiso, P., Chotichai, B., & Sariya, W. (2018). *Factors Influencing Quality of Student Life in Mahamakut Buddhist University, Srilanchang Campus*. [MBU Education Journal: Faculty of Educaiton Mahamakut Buddhist University], 6(1), 545 – 565.
- Waggoner, S., Ponathong, C., & Yongsorn, C. (2019). Factors Affecting the Quality of Life of Ragabhat University Students in Bangkok. *Srinakharinwirot Academic Journal of Education*, 22(1), 54-67.
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing: Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2002). *Ageing and Health*. World Health Organization. Retrieved September 6, 2014, from [http:// www.who.int/iris/handle/10665/7842](http://www.who.int/iris/handle/10665/7842)
- Zhan, L. (1992). "Quality of life: Conceptual and Measurement Issues,". *Journal of Advanced Nursing*, 17(7), 759-800.

ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิ ที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนของกีฬาวอลเลย์บอล

พัชรียา เพ็งโหมต* ธาตุณี ปลื้มสำราญ จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

*Corresponding author

E-mail address: may_patchareeya@hotmail.com

รับบทความ: 5 มกราคม 2565

แก้ไขบทความ: 7 มิถุนายน 2565

ตอบรับบทความ: 21 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนของกีฬาวอลเลย์บอลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำ ในการเสริมฟลูมือนและแบบทดสอบความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และสถิติทดสอบแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.33 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.13 26.33 และ 30.33 คะแนน ตามลำดับ ถือว่านักกีฬามีทักษะ การเสริมฟลูมือนบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก และผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 4.208 4.631 และ 4.832 ตามลำดับ จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟลูมือน ของกีฬาวอลเลย์บอลสามารถช่วยเพิ่มความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ได้

คำสำคัญ: ความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนกีฬาวอลเลย์บอล, การพูดกับตนเอง, การรวบรวมสมาธิ

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

Patchareeya Pengmod^{*}, Thawuth Pluemsamran, Jaruwat Sattayanuruk

Physical Education and Sports Major, Faculty of Education, Thailand National Sports University, Chiang

Mai Campus

*Corresponding author

E-mail address: may__patchareeya@hotmail.com

Received: Jan 5, 2022

Revised: Jun 7, 2022

Accepted: Jun 21, 2022

Abstract

This research is a Quasi Experimental Research. The purpose was to study and compare the effect of over-hand training program with self-talk and concentration affecting volleyball serving accuracy between Control Group and Experimental Group. The samples were male volleyball players of the Thailand National Sports University, Chiang Mai Campus: 30 persons, divided into control group and experimental group, 15 persons each for 8 weeks and taking the test before and after the 4th, 6th and 8th weeks of training. The research used in the study was over-hand serve training program with self-talk and concentration affecting volleyball serving accuracy and the ball-serving accuracy test. The over-hand data were analyzed using mean ($\bar{x}$), standard deviation (S.D.), One-Way ANOVA, repeated measurement and independent t-test.

It was found that the results of the test for the accuracy of the over-hand of the experimental group; the mean scores before training were 18.33 points. After the 4th, 6th and 8th weeks of training, the mean was 24.13, 26.33 and 30.33 points, respectively. The athletes had higher over-hand service skills after training than before training and the results of the comparison of the accuracy of over-hand serve between the control group and the experimental group showed that before training the control group and the experimental group were not different. After the 4th, 6th and 8th weeks of training, the control and experimental groups were significantly different at the .01 level, with the test statistical values of 4.208, 4.631 and 4.832, respectively. So it can be concluded that effect of over-hand training program with self-talk and concentration affecting volleyball serving accuracy could increase over-hand serve accuracy of male volleyball players, Thailand National Sports University, Chiang Mai Campus.

Keywords: over-hand serve accuracy of volleyball, self-talk, concentration

บทนำ

ในปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬายอดนิยม มีแบบแผนและวิธีการเล่นที่สลับซับซ้อน จะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในระดับชาติและระดับนานาชาติทุกนัด จะมีผู้ให้ความสนใจและเข้าชมกีฬานี้อย่างมากมาย ซึ่งการแข่งขันจะมีความตื่นเต้น เร้าใจ สนุกสนาน รูปแบบการเล่นหลากหลาย รวมถึงแผนการรุกและการรับของทีมที่ดี เพราะมีผู้ฝึกสอน บุคลากรที่มีความรู้และความสามารถร่วมกันพัฒนาในทุก ๆ ด้าน และได้รับการสนับสนุนจากทั้งภาครัฐและเอกชน พร้อมขยายการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลในระดับรุ่นอายุต่าง ๆ ออกไปสู่ทุกภูมิภาคของประเทศไทยเพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ เยาวชนทั่วประเทศได้เข้าถึงกีฬาวอลเลย์บอลมากยิ่งขึ้น เป็นการคั่นหานักกีฬาวอลเลย์บอลที่จะเป็นกำลังสำคัญของทีมชาติไทยในอนาคต และเข้าสู่การแข่งขันระดับนานาชาติต่อไป

สำหรับในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้จัดการแข่งขันกีฬาสถาศึกษาเกมส์ โดยมีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทั้ง 17 วิทยาเขต ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันในชนิดกีฬาต่าง ๆ เพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนของทีมมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สำหรับผลการแข่งขันในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2561-2562) ของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ยังไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน จากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนพบว่า ปัญหาอย่างหนึ่งที่พบในการแข่งขัน คือ ปัญหาการเสิร์ฟลูกของนักกีฬา นอกจากนักกีฬาต้องทำหน้าที่ในแต่ละตำแหน่งแล้ว ทักษะที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้นและเป็นทักษะแรกที่มีความสำคัญมากอีกทักษะหนึ่งเมื่อเป็นฝ่ายรุก คือ ทักษะการเสิร์ฟ จุดประสงค์ของการเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง สามารถทำคะแนนให้ทีมประสพชัยชนะได้หรืออาจประสพความพ่ายแพ้ได้เช่นกัน ถ้าลูกเสิร์ฟลูกนั้นขาดประสิทธิภาพ การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพจะสามารถชิงความเป็นฝ่ายคุมเกมการเล่นได้ สามารถทำลายยุทธวิธีการเล่นของฝ่ายตรงข้าม สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการตอบโต้ สามารถทำความเข้าใจให้ฝ่ายตรงข้าม อันเป็นการทำลายขวัญและจิตใจของคู่แข่งให้เกิดความวุ่นวาย ขาดความสัมพันธ์ในการเล่นรุกได้ทางหนึ่งด้วย (Mairat, 2008). ทักษะการเสิร์ฟในกีฬาวอลเลย์บอลมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างและทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน ซึ่งทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนเป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน เพราะลูกบอลที่เสิร์ฟมีความรุนแรงและรับได้ยาก จะเป็นผลดีต่อฝ่ายเสิร์ฟและการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบัน การเสิร์ฟนั้นมีความสำคัญมาก เนื่องจากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลมีระบบการนับคะแนนแบบ Rally point คือ เสิร์ฟลูกเสียเท่ากับการเสียคะแนนและเสียสิทธิ์การส่งลูกให้กับฝ่ายตรงข้าม มีการบันทึกสถิติ วิเคราะห์การเล่นลูกออกมาในรูปแบบของเปอร์เซ็นต์ จะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับนานาชาติ ในกีฬาโอลิมปิกที่ผ่านมา (best server) ได้แก่ Aces หมายถึง การเสิร์ฟได้แต้ม Faults หมายถึง เสิร์ฟเสีย และ Serve hits หมายถึง เสิร์ฟแล้วไม่ได้แต้ม (Thailand Volleyball Association, 2021) ทั้งนี้ นักกีฬาจึงจำเป็นต้องฝึกเสิร์ฟลูกมือบนให้มีความชำนาญและมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่เพียงเสิร์ฟลูกให้ข้ามตาข่ายเท่านั้น เนื่องจากการเสิร์ฟลูกมือบน ต้องมีความแม่นยำและสามารถทำคะแนนจากการเสิร์ฟลูกหรือสร้างความหนักใจให้กับทีมฝ่ายตรงข้ามได้ นอกจากนักกีฬาต้องให้ความสำคัญกับทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนแล้ว สมรรถภาพทางจิตใจก็มีความสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของนักกีฬาให้สูงขึ้น ดังนั้น นักกีฬาจะต้องมีสมรรถภาพทางจิตใจเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สิ่งเหล่านี้จะเสริมสร้างและคงสภาพประสิทธิภาพของการเสิร์ฟลูกไว้ได้ดี (Sanguanpong, 2000; Sinlapawittayakul, 2001; Pootijan, 2004)

Suwantada (2005) ได้กล่าวไว้ว่า การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุด มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะการเล่นกีฬา จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี พ.ศ. 2553 พบว่า เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาระกาะนำไปใช้มากที่สุด คือ การพูดกับตนเอง และการรวบรวมสมาธิ ซึ่ง Jantaruthai (1999) ได้กล่าวไว้ว่า การพูดกับตนเองมีความสำคัญในการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่กำหนดความสามารถและความสำเร็จของนักกีฬาใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ผิด เพิ่มความเชื่อมั่น และช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ และ Boonweerabut (1998) ได้กล่าวว่า การรวบรวมสมาธิมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและ แข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิ คือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก รวมทั้งสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งเกิดมาจากความคิด ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ และอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่ดี (Kwuanboonjan, 1998; Department of Physical Education, 2014)

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาส่วนใหญ่จะมุ่งฝึกหรือเตรียมด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย ซึ่งยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น การพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการเติมพลังงานด้านบวก การเพิ่มความเชื่อมั่นและช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์เวลากำลังตั้งใจจะทำอะไรสักอย่างหรืออยากจะทำตัวเองในบางสิ่ง การพูดในเรื่องนั้น ๆ แบบออกเสียง ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือบางครั้งเป็นคำพูดที่ช่วยย้ำให้นักกีฬามีสมาธิกับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ช่วยปลูกเร้าอารมณ์ให้ตั้งใจหรือแน่วแน่ ช่วยลดความเครียด ความกดดัน ความตื่นเต้น ความกระวนกระวาย และการมีสมาธิเป็นการฝึกการซ้อมในใจ เพื่อควบคุมตนเองให้ผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสมาธิหรือความนิ่งเป็นการนั่งทางความคิด อารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะส่งผลทำให้เสียสมาธิในการแข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง สมาธิจึงหมายถึงการรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงนกหวีดจากผู้ตัดสิน เป็นต้น และทั้ง 2 เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่ปฏิบัติได้ต่อเนื่องกันที่จะให้เกิดความนิ่งที่ศูนย์กลาง คือ ใช้คำพูดหรือสิ่งใด ๆ เป็นการให้สัญญาณ (cues) ที่ก่อให้เกิดสมาธิความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา ซึ่งเป็นการใช้คำพูด และรับรู้ทางกลไก (kinesthetic) ที่จะทำให้เกิดสมาธิหรือเรียกสมาธิ และความตั้งใจกลับมาในขณะที่ทำการเสิร์ฟลูกมือบนให้ประสบผลสำเร็จ องค์ประกอบและเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ จะส่งผลทำให้การเสิร์ฟลูกมือบนของนักกีฬามีประสิทธิภาพและความแม่นยำมากยิ่งขึ้น (Department of Physical Education, 2014)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอลนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2564 เพื่อพัฒนาทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนให้มีความแม่นยำและส่งผลทำให้ทีมได้คะแนนจากการเสิร์ฟลูกมือบนมีโอกาสนับคะแนนได้มากยิ่งขึ้นและเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนได้นำโปรแกรมการฝึกไปพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
- 2) เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทํารวจในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ TNSU-EDU 057/2564 ผ่านการรับรองเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 35 คน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.4 (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้การทดสอบ ANOVA: Repeated Measures, within Factors และในการคำนวณได้กำหนดค่าอัลฟา (α) เท่ากับ 0.05 ค่าพาวเวอร์ ($1-\beta$) เท่ากับ 0.80 จำนวนการทดสอบ 4 ครั้ง (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 6 และ 8) ค่าขนาดอิทธิพล

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

ขนาดใหญ่มีค่าเท่ากับ 0.40 ซึ่งได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่น้อยกว่ากลุ่มละ 10 คน แต่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน มาทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบน โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟของ Volleyball Skill Assessment Test (VSAT) (Special Olympics. 2019: 13-14) เพื่อแบ่งกลุ่มเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยการเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย แล้วทำการจัดเข้ากลุ่มแบบจับคู่ (matching group) ถ้าคะแนนเท่ากันให้นำมาจับผลการจัดเข้ากลุ่มอีกครั้ง เพื่อจัดความสามารถของทั้ง 2 กลุ่ม ให้มีความสามารถใกล้เคียงกัน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย มีประสบการณ์เคยเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับจังหวัด สามารถเข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และยินดีเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกด้วยความสนใจ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

เข้ารับการฝึกไม่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หรือมีอาการบาดเจ็บจากการฝึก และหากผู้ใดมีความประสงค์ขอลถอนตัวออกจากการฝึกสามารถยุติการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนใช้หลักการและทฤษฎีของของ Kamsook (2000) การพูดกับตนเองใช้หลักการและทฤษฎีของ Jantaruthai (1999) และการรวบรวมสมาธิใช้หลักการและทฤษฎีของ Boonweerabut (1998)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของ Volleyball Skill Assessment Test

นำโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการฝึก และทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยได้ค่าเท่ากับ 1.00 จากนั้นนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อเป็นการศึกษานำร่อง (Pilot Study) ของโปรแกรมการฝึก ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ชี้แจงขั้นตอนการดำเนินงานให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทราบเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิและโปรแกรมการฝึกแบบปกติ อธิบายและสาธิตการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกโดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบของ VSAT ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึก

2. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทราบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย และลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสนใจในหนังสือแสดงความยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการฝึก โดยทดสอบการเสิร์ฟลูกมือบนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน โดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของ VSAT ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนที่ดีที่สุด

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล

EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING

VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

4. ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึก โดยกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล และกลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมแบบปกติ โดยทั้ง 2 กลุ่ม จะทำการฝึกช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30-18.00 น. โดยก่อนและหลังทำการทดสอบหรือฝึกทุกครั้ง ผู้เข้าร่วมทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ต้องทำการอบอุ่นร่างกาย 15 นาที

โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล เป็นการเพิ่มเทคนิคจิตวิทยาการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิเข้ามาในโปรแกรม ในการฝึกแต่ละสัปดาห์จะเป็นการเพิ่มงานและเพิ่มระยะเวลา ก่อนการเริ่มต้นฝึกโปรแกรม ผู้วิจัยได้แนะนำ อธิบายความสำคัญ และจุดประสงค์ของการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้ ให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเข้าใจ เพื่อปรับการรับรู้และทัศนคติของผู้เข้าร่วมการฝึก

สัปดาห์ที่ 1-2 ฝึกวิธีการพูดกับตนเองในห้องที่เงียบสงบ โดยการให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเขียนประโยคที่จะใช้พูดก่อนทำการเสิร์ฟลูก 3 ประโยค ลงในกระดาษ (ประโยคในเชิงบวก) ในกระบวนการฝึกพูดให้ผู้รับการฝึกเลือกประโยคที่ดีที่สุดที่ตนเองจะใช้ในการฝึกเสิร์ฟจริงมา 1 ประโยค การฝึกวิธีการรวบรวมสมาธิ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกหลับตา จินตภาพนึกถึงเหตุการณ์ในขณะกำลังกระทำการเสิร์ฟลูกของผู้รับการฝึกในอดีตว่ามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง และผู้วิจัยให้ผู้ฝึกเริ่มต้นนึกเหตุการณ์ที่กำลังกระทำการเสิร์ฟอีกครั้งโดยให้เพิ่มประโยคการพูดกับตนเองที่ผู้รับการฝึกได้เลือกไว้ แล้วสุดลมหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ เมื่อคิดว่าตนมีสมาธิพร้อมจะทำการเสิร์ฟลูกแล้ว ให้สมมติตั้งเป้าหมายจุดที่จะเสิร์ฟลูกไป และให้ผู้เข้าร่วมการฝึกจิตนาการเสิร์ฟลูกออกไปได้อย่างแม่นยำ

สัปดาห์ที่ 3-4 ฝึกการนำเทคนิคการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิมาใช้ก่อนทำการเสิร์ฟลูกมือบน โดยการปฏิบัติกับแบบฝึกจริง โดยผู้วิจัยได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิก่อนทำการเสิร์ฟลูก และสังเกตผู้เข้าร่วมการฝึกอย่างใกล้ชิด ให้ปฏิบัติครบทุกกระบวนการเพื่อสร้างความเคยชินในขั้นตอนการเสิร์ฟให้กับผู้รับการฝึกจนเกิดเป็นความชำนาญ

สัปดาห์ที่ 5-6 ฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิก่อนทำการเสิร์ฟข้ามตาข่าย ระยะห่าง 9 เมตร จากง่ายไปหายากตามแบบฝึก

สัปดาห์ที่ 7-8 ฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิก่อนทำการเสิร์ฟข้ามตาข่าย ระยะห่าง 9 เมตร จากง่ายไปหายากตามแบบฝึก

โปรแกรมการฝึกนี้เป็นการเพิ่มเหตุผล ความเข้าใจในการพูดกับตนเอง และฝึกการรวบรวมสมาธิให้มีความสงบนิ่ง และลึกซึ้ง นอกจากเพิ่มงานและเพิ่มระยะเวลาแล้ว ยังเป็นการฝึกจากง่ายไปหายากตามแบบฝึก ซึ่งในการแข่งขันจะมีระยะเวลาในการเสิร์ฟตามกติกาของวอลเลย์บอล ผู้ทำการเสิร์ฟต้องกระทำการเสิร์ฟในระยะเวลา 8 วินาที โดยผู้วิจัยได้ทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเห็นความสำคัญในขั้นตอนก่อนการเสิร์ฟลูก ก่อนทำการเสิร์ฟลูกผู้เข้าร่วมการฝึกต้องปฏิบัติให้ครบทุกกระบวนการ โดยมีขั้นตอนในการพูดกับตนเองและมีการรวบรวมสมาธิก่อนกระทำการเสิร์ฟ เพื่อส่งผลทำให้ลูกวอลเลย์บอลที่เสิร์ฟออกไปมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น

5. ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 โดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของ Volleyball Skill Assessment Test (VSAT) ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนที่ดีที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ทำการวิเคราะห์ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอลโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

2. ทำการทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบข้อมูลภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในขั้นตอนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 สถิติที่จะใช้ในการทดสอบ คือ สถิติ One-Way ANOVA แบบ repeated measurement และเปรียบเทียบผลของการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง สถิติที่จะใช้ในการทดสอบ คือ t-test แบบ independent

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	คะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล							
	ก่อนการฝึก		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มควบคุม	18.07	2.94	20.40	2.61	22.33	2.74	25.40	2.41
กลุ่มทดลอง	18.33	2.69	24.13	2.23	26.33	2.91	30.33	3.13

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการทดสอบความแม่นยำการเสิร์ฟลูกมือบนของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.33 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.13 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.33 คะแนน และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.33 คะแนน ถือว่านักกีฬาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิ มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำ ในการเสิร์ฟลูกมือบนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
กลุ่มควบคุม	factor	429.60	1	429.60	94.65	**
	Error	63.55	14	4.54		
	รวม	556.15	15	434.14		
กลุ่มทดลอง	factor	929.28	1	929.28	91.67	**
	Error	141.92	14	10.13		
	รวม	1071.12	15	939.41		

**p<.01

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล

EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING

VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

จากตารางที่ 2 พบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการฝึกในแต่ละสัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8

กลุ่มตัวอย่าง	รายการ		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8
กลุ่มควบคุม		$\bar{x}$	18.07	20.40	22.33	25.40
	ก่อนการฝึก	18.07		2.33**	4.27**	7.33**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	20.40			1.93**	5.00**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	22.33				3.07**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	25.40				
กลุ่มทดลอง		$\bar{x}$	18.33	24.13	26.33	30.33
	ก่อนการฝึก	18.33		4.80**	7.00**	11.00**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	24.13			2.20**	6.20**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	26.33				4.00**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30.33				

**p<.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ถือว่ามีค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8

ระยะเวลาการทดสอบ	กลุ่ม	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนการฝึก	กลุ่มควบคุม	15	18.07	2.94	0.266	.23
	กลุ่มทดลอง	15	18.33	2.69		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	กลุ่มควบคุม	15	20.40	2.61	4.208**	.00
	กลุ่มทดลอง	15	24.13	2.23		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	15	22.33	2.74	4.631**	.00
	กลุ่มทดลอง	15	26.33	2.91		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	กลุ่มควบคุม	15	25.40	2.41	4.832**	.00
	กลุ่มทดลอง	15	30.33	3.13		

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 กลุ่มควบคุมและ

กลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 4.208 4.631 และ 4.832 ตามลำดับ ถือว่านักกีฬาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิ มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่านักกีฬาที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สรุปและอภิปรายผล

จากการสรุปผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบน พบว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 พบว่า นักกีฬาในกลุ่มทดลอง มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนแบบปกติได้ประยุกต์มาจากโปรแกรมการฝึกการเสิร์ฟลูกของ Kamsook (2000) ในรายการฝึกมีการฝึกตีลูกกระทบผนังและกับคู่ฝึก ในระยะ 3 เมตร 6 เมตร และ 9 เมตร เป็นการเน้นฝึกบังคับทิศทางของการเสิร์ฟลูกมือบนและบังคับทิศทางของการเสิร์ฟลูกให้ลงตามตำแหน่ง และช่องคะแนนที่กำหนดไว้ทั้งระยะใกล้-ไกล ซึ่งมีการฝึกในขั้นนำไปใช้ คือ การลงเล่นทีม ฝึกเสิร์ฟลูกเข้าหาผู้เล่นที่มีจุดอ่อนและฝึกเสิร์ฟเข้าหาผู้เล่นที่กำลังจะเปลี่ยนตำแหน่งการเล่น สอดคล้องกับหลักการฝึกความแม่นยำ ในการเสิร์ฟลูก ซึ่งการฝึกเสิร์ฟให้แม่นยำต้องใช้การกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้ลูกไปตกและพยายามให้เข้าเป้า (Beutelastahl, 1987; Yooktan, 1989) อีกทั้งโปรแกรมการฝึกฯ มีการเพิ่มงานโดยใช้การเพิ่มจำนวนเซตการฝึกในสัปดาห์ที่ 3 จากจำนวน 2 เซต เป็น 4 เซต สอดคล้องกับหลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา ปริมาณการฝึกซ้อมและโปรแกรมที่มีระยะเวลาในการฝึกสำหรับนักกีฬาที่มีรายการฝึกมีความเหมาะสมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับนักกีฬาประเภทที่ต้องการทักษะที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งการเรียนรู้ของผู้ฝึกจากการปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องและความจำที่แม่นยำของการปฏิบัติจะถูกบันทึกไว้ในระบบความจำ และสิ่งที่บันทึกไว้สามารถเรียกกลับมาใช้ได้ อีก เมื่อมีความต้องการจึงทำให้ผู้ฝึกเกิดการพัฒนาความสามารถของทักษะที่ฝึกนั้น ได้ดียิ่งขึ้น และการฝึกความสามารถของทักษะสัปดาห์ละ 3 วัน มีความเหมาะสม ส่งผลทำให้ผู้ฝึกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และทักษะความสามารถของนักกีฬาที่ฝึก (Srilamad, 2004; Deachchaisri, 1999) ด้วยเหตุนี้ จึงส่งผลทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงขึ้นทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม ในการฝึกของกลุ่มทดลองมีการฝึกพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิควบคู่กับโปรแกรมการฝึกแบบปกติ โดยในส่วนของการฝึกพูดกับตนเอง เป็นการเพิ่มเหตุผลและความเข้าใจในการพูดกับตนเองและฝึกการรวบรวมสมาธิให้มีความสงบนิ่งก่อนทำการเสิร์ฟลูกมือบน ซึ่งในการแข่งขันจะมีระยะเวลาในการเสิร์ฟตามกติกาของวอลเลย์บอล ผู้ทำการเสิร์ฟต้องกระทำการเสิร์ฟในระยะเวลา 8 วินาที หลังจากผู้ตัดสินที่ 1 ให้สัญญาณทำการเสิร์ฟ การฝึกพูดกับตนเอง ผู้วิจัยได้ทำการฝึกในห้องที่เงียบสงบ โดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนประโยคที่จะใช้พูดก่อนทำการเสิร์ฟลูก 3 ประโยค ลงในกระดาษ (ประโยคในเชิงบวก) เนื่องจากถ้านักกีฬาพูดกับตัวเองในเชิงบวก ในเชิงที่สร้างความหวัง ก็จะส่งผลให้นักกีฬามีกำลังใจ จัดการกับความเครียด ความกดดันได้ดี แต่ถ้าพูดกับตัวเองในเชิงลบ จะทำให้ปัญหายิ่งเกิดขึ้นหรือยิ่งกดดันมากยิ่งขึ้น การพูดกับตัวเองเชิงบวกจะทำให้นักกีฬามีกำลังใจ อีกทั้งยังเป็นการระบายความเครียด ความกดดันออกไป และช่วยให้ไม่วุ่นวายใจ ในกระบวนการฝึกพูด ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกเลือกประโยคที่ดีที่สุด ที่ตนเองจะใช้ในการฝึกเสิร์ฟจริงมา 1 ประโยค ฝึกพูดซ้ำ ๆ 5-10 รอบ ฝึกอย่างสม่ำเสมอ จึงจะค่อย ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเทคนิคในการพูดกับตนเอง เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีช่วยเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน เป็นไปตามหลักการและทฤษฎีของ Boonweerabut (1998) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งความคิดมีผลต่ออารมณ์ และความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเล่นและแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับแนวคิดในการพูดกับตนเองที่ว่า เป็นการผ่อนคลายทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นส่วนมาก จึงต้องฝึกให้นักกีฬาหยุดคิดในแง่ลบและพยายามคิดอย่างมีเหตุผล ตัดสิ่งรบกวนและสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปได้ โดยการพูดกับตนเองสามารถพูดส่งเสียงออกมาหรือพูดในใจก็ได้ ควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อพร้อมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริงให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป (Cox, 2012) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Prachakun et al. (2009) ได้ทำการศึกษาแหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เน้นไปที่การจัดการระบบความคิด ผ่อนคลายและการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองดำเนินการทั้งในช่วงก่อนและขณะแข่งขัน การทำให้นักกีฬารับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุดและสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pluemsamran (2016) ได้ทำการศึกษาทบทวนงานวิจัยทางจิตวิทยาทางกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อทั้งกลุ่มโครงการพัฒนากีฬาจังหวัดกับนักกีฬาเซปักตะกร้อกลุ่มทีมชาติเลือกใช้กลวิธีทางจิตวิทยาในสถานการณ์การฝึกซ้อม ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การรวบรวมสมาธิ แต่นักกีฬาเซปักตะกร้อทั้งกลุ่มโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด มีค่าคะแนนการคิดทางลบน้อยกว่านักกีฬากลุ่มทีมชาติที่ระดับ .05 และการฝึกรวบรวมสมาธิ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกหลับตา จินตภาพนึกถึงเหตุการณ์ในขณะกำลังกระทำการเสิร์ฟลูกของผู้รับการฝึกในอดีต ว่ามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง และผู้วิจัยให้ผู้ฝึกเริ่มต้นนึกเหตุการณ์ที่กำลังกระทำการเสิร์ฟอีกครั้งโดยให้เพิ่มประโยคการพูดกับตนเองที่ผู้รับการฝึกได้เลือกไว้ แล้วสรุปผลมาใจเข้า-ออก ลึก ๆ เมื่อคิดวาทนมีสมาธิพร้อมจะทำการเสิร์ฟลูกแล้ว ให้สมมติตั้งเป้าหมายจุดที่จะเสิร์ฟลูกไป และให้ผู้รับการฝึกจินตภาพ การเสิร์ฟลูกออกไปได้อย่างแม่นยำ เป็นการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวเสมอหรือการฝึกให้ความคิดมีระเบียบ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ฝึกต่อจากเทคนิคการพูดกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการรวบรวมสมาธิของ Hongjarearn (1996) ได้กล่าวไว้ว่าการรวบรวมสมาธิ มีส่วนสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันในเกมส์ขึ้นหรือแย่ง การจะทำได้ ถ้าหากขาดสมาธิการกระทำนั้นย่อมไม่สำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาก็เช่นเดียวกัน สมาธิจะมีก็ต่อเมื่อนักกีฬามีความตั้งใจจริง มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้ นักกีฬาที่รู้จักใช้สมาธิย่อมได้เปรียบในการแข่งขัน ซึ่งการนำเทคนิค การพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิมารวมฝึกกับทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน จึงส่งผลทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่านักกีฬาที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบปกติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกที่ครอบคลุมองค์ประกอบความสำเร็จทางการกีฬา 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะการเล่นกีฬา เพื่อที่จะส่งผลทำให้การเสิร์ฟลูกมือบนของนักกีฬามีประสิทธิภาพและความแม่นยำมากยิ่งขึ้น และควรทำการศึกษาผลการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิในกลุ่มนักกีฬาเพศหญิง กลุ่มนักกีฬาในช่วงอายุต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนา นักกีฬาในทุกระดับ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.จรรุวัฒน์ สัตยานุรักษ์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รศ.ดร.วินัย พูลศรี ผู้ทรงคุณวุฒิ และ ผศ.ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ดร.กิตติมา เทียบพุด อาจารย์สุรพล ทองรัตน์ และ ดร.ยงยุทธ ต้นสาลี ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาช่วยตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและประเมินโปรแกรมการฝึก อาจารย์โชคชัย ปัญญาคำ ที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำด้านสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัย สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ได้สละเวลาและให้ความร่วมมือเข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Junior, J. R. A. N., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Boonweerabut, S. (1998). *Sports psychology*. Chonburi: Chonburi Printing.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. 7th edition. McGraw-Hill. USA.
- Deachchaisri, A. (1999). *Principles of sports training*. Bangkok: Odeon Store.
- Department of Physical Education. (2014). *Mental skills training for athletes*. Bangkok: Lux Advertising.

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

- Hongjarearn, T. (1996). *Teaching Techniques: Organizing Badminton Competition*. Bangkok: Chulalongkorn University Book Center.
- Jantaruthai, S. S. (1999). *Sports psychology, Concepts, theories and practices*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kamsook, A. (2000). *Volleyball 2000*. Bangkok: Ruakweaw.
- Kwuanboonjan, S. (1998). *Sports psychology*. Bangkok: Thai Wattana Panich.
- Mairat, G. (2008). *Serving volleyball*. Bangkok: Graduate School Kasetsart University.
- Pluemsamran, T. (2016). *Psychological strategies of sepak takraw athletes in the provincial sports development project (Sports Hero) with Thai national team sepak takraw athletes*. Master of Science degree (Sports Science and Exercise). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
- Pootijan, P. (2004). *Volleyball*. Bangkok: Odeon Store.
- Prachakun, W., Wongjaturapat, N., & Muengnapoe, P. (2009). *How to build Sports self-confidence of Thai national team athletes. Method of creation*. Bangkok: Kasetsart University.
- Sanguanpong, U. (2000). *Guide to playing volleyball*. Bangkok: Ruakweaw.
- Sinlapawittayakul, K. (2001). *Volleyball, rules, basics of playing*. Bangkok: Banpanya.
- Special Olympic. (2019). *Volleyball Skill Assessment Test (VSAT)*. [internet]. 2021 [cite 2021 March 30] Available from <https://ksso.org/wp-content/uploads/2018/06/2018-Volleyball-Skills-Assessment-Test-VSAT.pdf>.
- Srilamad, S. (2004). *Principles of sports training for sports trainers*. Bangkok: Publishing House Chulalongkorn University.
- Suwantada, S. (2005). *Learning theoretical and practical motor skills*. Bangkok: School of Sports Science Chulalongkorn University.
- Thailand Volleyball Association. *Volleyball serving statistics*. [internet]. 2021 [cite 2021 March 1] Available from <http://www.volleyball.or.th>.
- Wiratchai, N. (2012). *Accurate and modern method for determining sample*. Bangkok: Office of the National Research Council of Thailand.
- Yooktanant, C. (1989). *Volleyball Instruction Manual Secondary level*. Bangkok: Religious printing house.

**ทัศนคติของครูที่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ**

สุธีรา ราษฎร์นทร์^{1*} สุริยันต์ กันทิพย์วรากุล²

¹สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

²สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

E-mail address: Suteera4289@gmail.com

รับบทความ : 16 มีนาคม 2565

แก้ไขบทความ: 25 พฤษภาคม 2565

ตอบรับบทความ: 17 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

ทัศนคติของครูที่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารต่อวิชาชีพพลศึกษาที่ออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีความสำคัญในการผลิตบัณฑิตวิชาชีพครูพลศึกษาอย่างมาก การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาทัศนคติของครูที่เลี้ยงที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และ 2) เพื่อศึกษาความคาดหวังของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ปีการศึกษา 2564 ทั้ง 4 ภูมิภาค ประชากรเป็นผู้บริหาร จำนวน 243 คน ครูที่เลี้ยงจำนวน 260 คน โดยใช้แบบสอบถาม 2 แบบ ที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC ได้ 0.80 และนำเครื่องมือที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับครูที่เลี้ยง 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นในแบบสอบถาม ได้ค่า 0.91 และของผู้บริหารได้ 0.85 วิเคราะห์แบบสอบถามโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทัศนคติของครูที่เลี้ยงมีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ พบว่า ด้านคุณธรรม จริยธรรม มีค่าเฉลี่ย 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.38 อยู่ในระดับมาก ทักษะทางด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย 4.27 อยู่ในระดับมาก ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ค่าเฉลี่ย 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีค่าเฉลี่ย 4.27 อยู่ในระดับมาก ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.49 อยู่ในระดับมาก ด้านอัตลักษณ์ มีค่าเฉลี่ย 4.57 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านคุณลักษณะความเป็นครูค่าเฉลี่ย 4.69 อยู่ในระดับมากที่สุด

2. ความคาดหวังของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู พบว่า ความคาดหวังคุณลักษณะด้านคุณธรรม จริยธรรม มีค่าเฉลี่ย 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.43 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยด้านทักษะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ย 4.39 อยู่ในระดับมาก ด้านทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ย 4.57 อยู่ในระดับมากที่สุด การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีค่าเฉลี่ย 4.18 อยู่ในระดับมาก ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.49 อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : ทัศนคติของครูที่เลี้ยง ความคาดหวังของผู้บริหาร การฝึกประสบการณ์

บทความวิจัย

ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE
OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

Suteera Rajsadarin^{1*}, Suriyan Kanthipwaraku²

¹Physical Education

²Health Education and Physical Education

Thailand National Sports University Chiang Mai Campus

Received: Mar 16, 2022

Revised: May 25, 2022

Accepted: Jun 17, 2022

Abstract

The objective of this study was to study actual characteristics of student teachers in Physical Education, Thailand National Sports University Chiang Mai Campus according to mentors and expectation of executives toward 503 student teachers of the year 2018 in 4 regions including Suphan Buri Campus and Samut Sakhon in the Central region, Lampang Campus and Chiang Mai Campus in the North region, Udon Thani Campus and Chaiyaphum Campus in Northeast region and Krabi Campus and Trang Campus in the South region. The questionnaire and the interview were implemented and analyzed by using Percentage, Mean and Standard Deviation. The research findings were as following:

1. Regarding to actual characteristics of mentors, it was found that Ethics and Moral area had Mean as 4.70 being in the highest level, Knowledge area had Mean as 4.38 being at high level, Cognitive area had Mean as 4.27 being in high level, Interpersonal Relation skills and Responsibility area had Mean as 4.64 being in the highest level, Numerical Analysis, Communication and Information Technology skills area had Mean as 4.27 being at high level, Learning Instruction skills area had Mean as 4.49 being at high level, Identity area had Mean as 4.57 being in the highest level and Teacher Characteristics area had Mean as 4.69 being at the highest level.

2. According to expectation of executives toward student teachers, it was revealed that expectation in Ethics and Moral area had Mean as 4.75 being at the highest level, Knowledge area had Mean as 4.43 being at high level, Cognitive area had Mean as 4.39 being in high level, Interpersonal Relation skills and Responsibility area had Mean as 4.57 being at the highest level, Numerical Analysis, Communication and Information Technology skills area had Mean as 4.18 being at high level and Learning Instruction skills area had Mean as 4.49 being in the highest level.

Keywords: Characteristics, Practicum, Teaching Profession

บทความวิจัย

ทัศนคติของครูที่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

บทนำ

การศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นกำลังสมองอันสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและปฏิรูปการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ไม่ว่าจะเป็นประเทศในทวีปอเมริกา ยุโรป ออสเตรเลีย และเอเชีย ต่างกำหนดวิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศของตน โดยใช้การศึกษาเป็นกลไกในการเพิ่มสมรรถนะการแข่งขันทางเศรษฐกิจ เป็นแรงผลักดันทางการเมือง ลดช่องว่างทางสังคม หรือแม้แต่กระแสเทคโนโลยีเพื่อปฏิรูปการเรียนการสอนยุคใหม่ ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องมาตรฐานสถาบันอุดมศึกษา พ.ศ. 2554 มาตรา 34 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) ตามกรอบ TQF กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (Thai Qualifications Framework for Higher Education, TQF: HED) เป็นกรอบที่แสดงระบบคุณวุฒิการศึกษาระดับอุดมศึกษาของประเทศ ซึ่งประกอบด้วย ระดับคุณวุฒิ ความเชื่อมโยงเนื่องจากคุณวุฒิระดับหนึ่งไปสู่ระดับที่สูงขึ้น การแบ่งสายวิชา มาตรฐานผลการเรียนรู้ของแต่ละระดับคุณวุฒิซึ่งเพิ่มสูงขึ้นตามระดับของคุณวุฒิ ปริมาณการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเวลาที่ต้องใช้ ลักษณะของหลักสูตรในแต่ละระดับคุณวุฒิ การเปิดโอกาสในการเทียบโอนผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งระบบและกลไกที่ให้ความมั่นใจในประสิทธิภาพการดำเนินงานตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของสถาบันอุดมศึกษาว่าสามารถผลิตบัณฑิตให้บรรลุคุณภาพตามมาตรฐานผลการเรียนรู้

จะเห็นได้ว่าคุณภาพของนักศึกษาเป็นเครื่องสะท้อนถึงกระบวนการผลิตและคุณภาพของสถาบันนั้นๆ โดยตรง การประเมินคุณภาพของบัณฑิตจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ความสามารถที่เป็นที่ประจักษ์ของบัณฑิตต่อสังคมและวิชาชีพ การที่สถาบันสามารถผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถสูง ประกอบวิชาชีพ ปฏิบัติหรือสร้างผลงานให้เห็นประจักษ์ ย่อมแสดงถึงคุณภาพทางวิชาการของสถาบันประกอบกับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตโดยตรง ดังนั้นครูที่เลี้ยงและผู้บริหารของโรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการดูแล สังเกต ให้คำแนะนำ ประเมินผลทางปฏิบัติงานโดยตรง ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อติดตามผลบัณฑิตของตนเอง โดยมีความเห็นว่า ถ้ามีข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพของผลผลิตสำรวจความพึงพอใจของผู้อำนวยการ ครูที่เลี้ยงต่อนักศึกษาที่ออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคกลาง วิทยาเขตสุพรรณบุรี วิทยาเขตสมุทรสาคร ภาคเหนือ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตเชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตอุดรธานี วิทยาเขตชัยภูมิ และภาคใต้ วิทยาเขตกระบี่ วิทยาเขตตรัง ในด้านคุณธรรมและจริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านทักษะการเรียนรู้ และอัตลักษณ์สถาบัน ปัจจุบันมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ผลิตบัณฑิตออกสู่ตลาดแรงงานจำนวนมาก ดังนั้นการสร้างและปลูกฝังและสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์จึงถือเป็นกระบวนการสำคัญที่จะทำให้เป็นที่ยอมรับในสังคมและได้ข้อมูลที่สามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการตรวจสอบคุณภาพของบัณฑิตตรงตามตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย (Kanhipwarakul, 2016) มีความสอดคล้องทั้งองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ประกอบกับให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานการศึกษา TQF (Office of the Higher Education Commission, 2008)

จากความสำคัญที่กล่าวมา ทัศนคติของครูที่เลี้ยงมีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ตามความคาดหวังของผู้บริหารจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร การจัดการเรียนการสอนตลอดจนการพัฒนาคุณภาพ ก่อนสำเร็จการศึกษามีคุณภาพตรงตามความต้องการของสังคมมากที่สุด เป็นที่น่าเชื่อถือและยอมรับของสังคมกระบวนการพัฒนาหลักสูตร ในการวางแผนและเตรียมความพร้อมในการพัฒนาหลักสูตรให้มีความเหมาะสมและมีศักยภาพมากยิ่งขึ้น คุณลักษณะที่เป็นจริงของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จะเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นศักยภาพอันแท้จริง รวมทั้งการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาก่อนออกสู่ตลาดแรงงาน

บทความวิจัย

ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติของครูพี่เลี้ยงที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ตามทัศนคติของครูพี่เลี้ยง ปีการศึกษา 2564
2. เพื่อศึกษาความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีการศึกษา 2564

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาทั้งหมด 503 คน เป็นผู้บริหาร จำนวน 243 คน และเป็นครูพี่เลี้ยง จำนวน 260 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ในปีการศึกษา 2564 โดยใช้เกณฑ์ตามกรอบมาตรฐานการศึกษา TQF

เครื่องมือที่ใช้การวิจัย

เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้กำหนดแบบแผนการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 ตามทัศนคติของครูพี่เลี้ยงที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ขั้นตอนที่ 2 สำนวจความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทั้ง 4 ภูมิภาค ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นเครื่องมือแบบสอบถามทัศนคติของครูพี่เลี้ยงที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 31 รายการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง IOC จากผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาชีพพลศึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า 0.80 และการทดลองใช้เครื่องมือครูพี่เลี้ยง จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูล มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.91

ขั้นตอนที่ 2 สำนวจความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นเครื่องมือแบบสอบถามความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 31 รายการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง IOC จากผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาชีพพลศึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า 0.80 และการทดลองใช้เครื่องมือครูพี่เลี้ยง จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูล มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.86

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลขั้นตอนนี้ใช้ 3 วิธี คือ

1. จัดทำหนังสือนำเสนอแบบสอบถามส่งเอกสารทางไปรษณีย์ไปยังสถานศึกษาที่เกี่ยวข้อง
2. ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงเรียนที่นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของวิทยาเขตเชียงใหม่
3. ประสานงานกับคณะผู้บริหารและครูในการกรอกข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ค่าร้อยละ ของข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

บทความวิจัย

ทัศนคติของครูที่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติของครูที่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	เทียบให้เท่ากับ	5	คะแนน
ระดับความพึงพอใจมาก	เทียบให้เท่ากับ	4	คะแนน
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	เทียบให้เท่ากับ	3	คะแนน
ระดับความพึงพอใจน้อย	เทียบให้เท่ากับ	2	คะแนน
ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	เทียบให้เท่ากับ	1	คะแนน

ให้นำข้อมูลที่ตรวจให้คะแนนมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.51 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.51 – 4.50	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.50	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.51 – 2.50	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.50	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจคุณลักษณะที่เป็นจริงของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตามทัศนคติของครูที่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารต่อวิชาชีพพลศึกษา 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคกลาง วิทยาเขตสุพรรณบุรี วิทยาเขตสมุทรสาคร ภาคเหนือ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตเชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตอุดรธานี วิทยาเขตชัยภูมิ และภาคใต้ วิทยาเขตกระบี่ วิทยาเขตตรัง ในปีการศึกษา 2564 ทำการนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	ครูที่เลี้ยง		ผู้บริหาร	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
- ชาย	199	76.50	186	76.50
- หญิง	61	23.50	57	23.50
รวม	260	51.69	243	48.31
ตำแหน่งทางวิชาการ				
- ครูผู้ช่วย	33	12.70	-	-
- ครู คศ.2	70	26.90	52	21.40
- ครู คศ.3	93	35.80	143	58.85
- ครู คศ.4	-	-	21	8.64
- โรงเรียนเอกชน (ไม่มีตำแหน่งทางวิชาการ)	64	24.60	27	11.11
ประสบการณ์การทำงาน				
- น้อยกว่า 5 ปี	15	5.80	20	8.23

บทความวิจัย

ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE
OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

- 6 – 10 ปี	47	18.10	47	19.34
- 11 – 15 ปี	34	13.10	166	68.31
- มากกว่า 15 ปี	164	63.10	10	4.12

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครู
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

	ความคิดเห็น	μ	σ	การแปลผล
1	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	4.70	0.50	มากที่สุด
2	ด้านความรู้	4.38	0.53	มาก
3	ทักษะทางปัญญา	4.27	0.50	มาก
4	ด้านทักษะสัมพันธระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	4.64	0.54	มากที่สุด
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	4.27	0.61	มาก
6	ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้	4.49	0.62	มาก
	รวม	4.49	0.55	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ด้านคุณธรรมจริยธรรม มีค่าเฉลี่ย 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ มีด้านทักษะสัมพันธระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ย 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด สรุป คุณลักษณะที่เป็นจริงของนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ตามความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง มีค่าเฉลี่ย 4.49 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคาดหวังของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์
วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

	ความคิดเห็น	μ	σ	การแปลผล
1	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	4.75	0.44	มากที่สุด
2	ด้านความรู้	4.43	0.49	มาก
3	ทักษะทางปัญญา	4.39	0.62	มาก
4	ด้านทักษะสัมพันธระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	4.57	0.50	มากที่สุด
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	4.18	0.61	มาก
6	ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้	4.49	0.53	มาก
	รวม	4.47	0.53	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ความคาดหวังของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ด้านคุณธรรมจริยธรรม มีค่าเฉลี่ย 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านทักษะสัมพันธระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

บทความวิจัย

ทัศนคติของครูที่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

มีค่าเฉลี่ย 4.57 อยู่ในระดับมาก สรุปความคาดหวังของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.47 อยู่ในระดับ มาก

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ความคาดหวังของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะที่เป็นจริงของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามทัศนคติของครูที่เลี้ยง ในภาพรวม พบว่า ด้านคุณธรรมจริยธรรม มีค่าเฉลี่ย 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ ค่าเฉลี่ย 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.49 อยู่ในระดับมาก ด้านความรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.38 อยู่ในระดับมาก ทักษะทางด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย 4.27 อยู่ในระดับมาก ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีค่าเฉลี่ย 4.27 อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้จัดการเรียนการสอนตามกรอบคุณภาพของการศึกษาและมาตรฐานวิชาชีพ คณาจารย์มีคุณวุฒิสูง มีความรู้ ประสบการณ์และความสามารถในการถ่ายทอดวิชาชีพให้กับนักศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ (Peanthong, 2013) ที่ศึกษาคุณลักษณะของนักศึกษาวิทยาเขตภาคกลางตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ 5 ด้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากเช่นกัน โดยภาพรวมสอดคล้องกับ (Songsriwittaya, 2014) ที่ศึกษาสัมฤทธิ์ผลของการจัดการศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ พบว่า ผู้ใช้บัณฑิตมีความพึงพอใจคุณภาพมหาบัณฑิตตามมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมาก และ (Nuntikul, 2011) ที่ศึกษาเรื่องระดับ TQF ของนิสิตปริญญาตรี คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน พบว่า โดยภาพรวม ระดับ TQF ของนิสิตอยู่ในระดับค่อนข้างมาก

สรุปภาพรวมคุณลักษณะที่เป็นจริงของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ตามทัศนคติของครูที่เลี้ยง มีค่าเฉลี่ย 4.49 อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Suan Dusit University, 2020) ศึกษาวิจัยเรื่อง การติดตามผลผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สำหรับการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานของบัณฑิต ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความพึงพอใจเกี่ยวกับคุณลักษณะของบัณฑิต ตามความคิดเห็นของผู้สำเร็จการศึกษา ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความเสียสละความยึดมั่นปฏิบัติตามคุณธรรม ศาสนา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของผู้บริหาร ความคาดหวังต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า ด้านคุณธรรมจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นมากที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ย 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Pankul and Vacheravarakarn (1999) และ Kanthipwarakul (2016) ด้านคุณธรรม จริยธรรม พบว่า ความคิดเห็นของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจของนายจ้าง/ผู้ประกอบการ ผู้ใช้บัณฑิต มีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ รักและศรัทธาต่อจรรยาบรรณวิชาชีพ มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา ปีการศึกษา 2563 ผู้ใช้บัณฑิตมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 และปีการศึกษา 2564 ผู้ใช้บัณฑิตมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.95 ด้านความรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.43 อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีความสอดคล้องกับด้านทักษะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ย 4.49 อยู่ในระดับมาก โดยภาพรวมความคิดเห็นของผู้บริหารต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.47 อยู่ในระดับมาก

บทความวิจัย

ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SUPERVISING TEACHER ATTITUDE AND ADMINISTRATOR EXPECTATION TOWARDS THE FIELD WORK EXPERIENCE
OF STUDENT TEACHER, FACULTY OF EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

ข้อเสนอแนะ

- การออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 5 ควรจัดนักศึกษาให้มีความเหมาะสมกับขนาดโรงเรียน เนื่องจากบางโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ ประกอบกับยังขาดครูพลศึกษาที่จบสาขาพลศึกษาโดยตรง
- ช่วงเวลาการออกนิเทศของอาจารย์ประจำสายนิเทศในแต่ละโรงเรียน ควรมีการประสานงานร่วมกับทางโรงเรียนเพื่อปรึกษาหารือ หรือส่งเสริมการแนะนำให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูให้มีความครอบคลุม

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.จรัสรัตน์ สุวรรณ ที่ปรึกษางานวิจัย ผศ.ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง และ ผศ.นิโลบล สัตยานุรักษ์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความถูกต้องเที่ยงตรงในเนื้อหา ทัศนคติของครูพี่เลี้ยงและความคาดหวังของผู้บริหารที่มีต่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับการ วิจัยครั้งนี้ ขอบขอบคุณครูพี่เลี้ยง และผู้บริหาร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี วิทยาเขตสมุทรสาคร ภาคเหนือ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตเชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตอุดรธานี วิทยาเขตชัยภูมิ และภาคใต้ วิทยาเขตกระบี่ วิทยาเขตตรัง ที่ให้ความร่วมมือ

เอกสารอ้างอิง

- Suan Dusit University. (2020). *Follow-up for graduates with a bachelor's degree for applying knowledge to graduates' practice*. Graduate School: Bangkok.
- Pankul, P., & Vacheravarakarn, A. (1999). *A Follow-up Study of the Graduates of Rajabhat Institute in the Rajabhat Rattanakosin Institute Group*. Rajabhat Institute.
- Peanthong, A. (2013). *The Actual Characteristics of Physical Education Institute, Central Region Campus Students according to Thai Qualifications Framework for Higher Education 2012* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Office of the Higher Education Commission. (2008). *Framework of the Second 15-Year Long Range Plan on Higher Education A.D. 2008-2022*. Bangkok: Office of the Higher Education Commission.
- Kanthipwarakul, S. (2016). *A Follow-up Project of the Employment Status of Graduates in Physical Education and Health Education. Faculty of Education, Physical Education Institute, Chiang Mai Campus*. Faculty of Education. Institute of Physical Education, Chiang Mai Campus.
- Nuntikul, T. (2011). *The undergraduates' TQF levels at Social Sciences Department, Kasetsart University, Bangkok*. Graduate School: Silpakorn University.
- Songsriwittaya, W. (2014). *Achievement of Education Management According to the Thai Qualifications Framework for Higher Education. Master of Industrial Education Program, Computer and Information Technology Program*. Faculty of Industrial Education (Computer and Information Technology), University Technology Technology King Mongkut Thonburi.

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กาญจนา ดิษฐบรรจง^{1*} อำนวย บุญเลี้ยง²

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

*Corresponding author

E-mail address: didbunjong23@gmail.com

รับบทความ: 5 พฤษภาคม 2565

แก้ไขบทความ: 14 มิถุนายน 2565

ตอบรับบทความ: 21 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: 1) เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ที่มีต่อทักษะการวิ่งระยะสั้น 2) เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา 3) เพื่อศึกษาคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของความสามารถด้านทักษะการวิ่งระยะสั้น และ 4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่อวีดิทัศน์, สื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น, แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือด้านสื่อวีดิทัศน์, แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือด้านเนื้อหา, แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งมีความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ 0.91, แบบประเมินการเรียนรู้ทักษะการวิ่งระยะสั้น และแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างเลือกสุ่มแบบเจาะจง จากนั้นใช้วิธีอาสาสมัคร สุ่มให้เหลือ 30 คน ใช้เวลาทดลอง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 2 ครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิจัย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) สถิติที่แบบไม่อิสระ (t-test Dependent) ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สูตร KR-20 ของ Kuder-Richardson หาประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ด้วยสูตร E1/E2 และสถิติการวัดความเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์

ผลการวิจัย พบว่า

- 1) สื่อวีดิทัศน์มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 82.00/83.16
- 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) ผลแสดงคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์การเรียนรู้ภาคปฏิบัติ ก่อนเรียนคิดเป็นร้อยละ 6.13 หลังเรียนคิดเป็นร้อยละ 14.00
- 4) กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.59)

คำสำคัญ: สื่อวีดิทัศน์, ทักษะการวิ่งระยะสั้น, ประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์, คะแนนความเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์, ความพึงพอใจของผู้เรียน

THE DEVELOPMENT OF VIDEO MEDIA ON SPRINTING SKILL FOR THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY STUDENTS

Kanjana Didbunjong^{1*}, Amnuay Boonseng²

¹ Faculty of Education, National Sports University Angthong Campus

² Faculty of Education National Sports University Suphanburi Campus

*Corresponding author

E-mail address: didbunjong23@gmail.com

Received: May 5, 2022

Revised: Jun 14, 2022

Accepted: Jun 21, 2022

Abstract

Research Objectives: 1. To create and find the effectiveness of video media on sprinting skill. 2. To develop students' learning achievement, 3. To investigate relative change score concerning with the sprinting skill ability and 4. To study learners' satisfaction. This study was conducted under the Research and Development style using a set of instruments namely: interview form for content and video learning material experts, sprinting skill video media, video media quality assessment form, achievement test with a reliability of 0.91, sprinting skill learning test, and learners' satisfaction questionnaire. The 30 samples used in this study obtained by using purposive selection and voluntary selection. Two tests were conducted and took 1.30 hours each time. The statistics used in data analysis were mean, standard deviation, t-test Dependence, Confidence values of an achievement test using Kuder-Richardson's KR-20 formula, Video media performance is determined using the E1/E2 formula, and Relative change score.

The results of study were as follows:

1. The effectiveness of video media was 82.00/83.16.
2. The means scores of the learning achievement posttest were higher than the pretest at .05level, significantly.
3. The relative change score of sprinting skill ability showed that the means of the ability scores before attending the project and after attending the project were 6.13 and 14.00.
4. respectively, and the overall satisfaction of the participants were at the highest level. ($\bar{X}$ = 4.59)

Keywords: video media, sprinting skill, effectiveness of video media, relative change score, learners' satisfaction

บทความวิจัย

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE DEVELOPMENT OF VIDEO MEDIA ON SPRINTING SKILL FOR THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY STUDENTS

บทนำ

การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษใหม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งนี้ได้มีการนำรูปแบบและเทคนิควิธีการสอน เพื่อให้สนองตอบต่อความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี การปรับตัวต่อการกระจายความรู้ การเชื่อมโยงความรู้ด้านต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกันทั่วโลก การนำเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมาใช้ในการจัดการศึกษานั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ ตั้งแต่การนำคอมพิวเตอร์มาใช้เป็นอุปกรณ์ในการสอน การนำบริการต่างๆ ในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีมาพัฒนาเป็นสื่อการสอนในทุกกระตักการศึกษา และการจัดการเรียนการสอนผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางในการติดต่อระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ผู้เรียนสามารถเรียนได้โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและสถานที่ (Anytime anywhere) เป็นการสร้างโอกาสและความเสมอภาคในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งข่าวสารถึงกันได้อย่างรวดเร็วก่อให้เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้ในการเรียนผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ ผู้สอนจึงจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนแบบใช้สื่อวีดิทัศน์ เป็นการเรียนการสอนที่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้เป็นสำคัญ ทั้งนี้เป็นการจัดการเรียนการสอนที่เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นที่นำจะตอบสนองต่อความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนทั้งด้านรูปแบบการเรียนรู้ รูปแบบการคิด ความสนใจ และความสามารถของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับแนวคิด Bonk & Graham (2004) การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นความยืดหยุ่น รวมทั้งการนำเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมกับการเรียนการสอนที่หลากหลายรูปแบบ เป้าหมายคือให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้เป็นสำคัญเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่ได้เล็งเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการจัดการเรียนการสอนวิชาทักษะและการสอนกีฬากีฬา ซึ่งเป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวของการเล่นกีฬาประเภทอื่นๆ และเป็นมหาวิทยาลัยที่ผลิตนักศึกษาที่ฝึกทักษะทางด้านพลศึกษาที่สามารถนำไปถ่ายทอดต่อโรงเรียน จึงบรรจุให้วิชาทักษะและการสอนกีฬากีฬาเป็นวิชาบังคับของนักศึกษา ในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จึงจำเป็นต้องนำสื่อวีดิทัศน์เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดูภาพซ้ำ หยุดภาพ และสามารถนำสื่อวีดิทัศน์ไปทบทวนได้

การวิ่งระยะสั้นเป็นทักษะที่สำคัญของวิชาทักษะและการสอนกีฬากีฬา สิ่งสำคัญที่ต้องได้รับการฝึกเพื่อให้มีประสิทธิภาพ เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านความสามารถทางกลไกและเทคนิคเฉพาะเป็นอย่างมาก โดยการออกจากจุดเริ่มต้นให้ใช้เวลาให้น้อยที่สุด คือการฝึกทักษะทางด้านปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction) ระบบประสาทการรับรู้ทางด้านต่างๆ รวมทั้งการจัดระเบียบร่างกายในการเคลื่อนที่นำไปสู่ทักษะการวิ่งที่ถูกต้อง ยากสำหรับผู้เรียนสำหรับการเรียนรู้และยากสำหรับผู้สอนในการอธิบายและสาธิต เนื่องจากกิจกรรมการวิ่งระยะสั้นจำเป็นต้องมีทักษะที่ถูกต้อง ประกอบกับผู้สอนไม่สามารถสาธิตการปฏิบัติทักษะให้ผู้เรียนได้เห็นอย่างชัดเจนเพียงครั้งเดียวทั้งชั้นเรียน รูปแบบการสอนต้องมีกิจกรรมและขั้นตอนจากง่ายไปหายากทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

การเรียนการสอนในรายวิชา ทักษะและการสอนกีฬากีฬาของนักศึกษาสาขาพลศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นรายวิชาที่พบว่าผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะการวิ่งระยะสั้น ยังเป็นที่ไม่พึงพอใจของผู้สอนและผู้เรียน ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนการบรรยายและสาธิตอาจจะไม่พอ เพราะไม่สามารถหยุดทักษะให้ผู้เรียนเห็นได้ชัดเจนได้เพียงครั้งเดียว ส่งผลให้ผู้เรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการวิ่งระยะสั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ผู้สอนจึงจำเป็นต้องหารูปแบบวิธีการสอนที่หลากหลาย จึงเห็นถึงความสำคัญของการออกแบบเนื้อหาและการเรียนการสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์ ซึ่งนักศึกษาสามารถเรียนได้โดยไม่จำกัดสถานที่และเวลาในการเรียน อีกทั้งยังทบทวนความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (Didbunjong, Thaesusungnern, & Boonseng, 2017) เรื่อง การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งข้ามรั้ว สำหรับนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา ได้ศึกษาการใช้วีดิทัศน์ในการสอนทักษะการวิ่งข้ามรั้ว มีผลการทดสอบว่า สื่อวีดิทัศน์ได้ช่วยให้ผู้เรียนเพิ่มทักษะการวิ่งข้ามรั้วมากขึ้น ซึ่งพบว่าสื่อที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นและผู้ใช้สื่อมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด สื่อการสอนที่ดีจะต้องมีการหาประสิทธิภาพให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ควรจะมีประสิทธิภาพของสื่อในเนื้อหาทักษะไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ 75/75 (Brahmawong, 2013) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การหาประสิทธิภาพไว้

เมื่อพิจารณาจากเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าวีดิทัศน์เป็นสื่อ อุปกรณ์ ที่มีความเหมาะสมจำเป็นอย่างมากปัญหาในการเรียนการสอนทักษะการวิ่งระยะสั้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อประเมินความสามารถด้านทักษะการวิ่งระยะสั้นได้อย่างเที่ยงตรง และมีผลของการประเมินที่มีความน่าเชื่อถือได้ อีกทั้งยังนำวีดิทัศน์นี้ไปใช้ในการเรียนการสอน และเผยแพร่ให้กับนักศึกษารุ่นต่อไป เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติจริงในเรื่องทักษะการวิ่งระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเต็มศักยภาพ

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ทักษะการวิ่งระยะสั้น
- 2) เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น
- 3) เพื่อศึกษาคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของความสามารถด้านทักษะการวิ่งระยะสั้น
- 4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ทักษะการวิ่งระยะสั้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 17 วิทยาเขต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ปีการศึกษา 2564 นักศึกษาจำนวน 90 คน ผู้วิจัยได้ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง(Purposive sampling) จากนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาทักษะและการสอนกีฬากรีฑา 90 คน ใช้วิธีอาสาสมัคร (Volunteer sampling) อาสาสมัครมา 90 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มแบบง่ายให้เหลือ 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย ประกาศรับสมัครจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ที่เรียนรายวิชาทักษะและการสอนกีฬากรีฑา ปีการศึกษา 2464 ซึ่งได้รับการตอบรับจากนักศึกษาที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 90 คน จึงใช้วิธีสุ่มแบบง่ายให้เหลือ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อวีดิทัศน์ โดยสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อใช้ในการสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาการวิ่งระยะสั้นและด้านสื่อวีดิทัศน์ เพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาการเรียนรู้ทักษะการวิ่งระยะสั้น การออกแบบสื่อวีดิทัศน์และการประเมินผลการเรียนรู้ ตัวอย่างคำถาม เช่น เนื้อหาที่นำมาผลิตสื่อวีดิทัศน์เรื่องทักษะการวิ่งระยะสั้น ควรเน้นเนื้อหาในด้านใด

2. สื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น โดยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาทักษะการวิ่งระยะสั้นและด้านสื่อวีดิทัศน์ เพื่อนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมากำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างสื่อวีดิทัศน์ จากนั้นเขียนบทวีดิทัศน์ (script) เรื่อง ทักษะการวิ่งระยะสั้น นำบทวีดิทัศน์ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อวีดิทัศน์ตรวจพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเพื่อสร้างสื่อวีดิทัศน์ สร้างสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้นตามข้อเสนอแนะของ

บทความวิจัย

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE DEVELOPMENT OF VIDEO MEDIA ON SPRINTING SKILL FOR THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY STUDENTS

ผู้เชี่ยวชาญ นำสื่อวีดิทัศน์ที่ผ่านปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ กลุ่มทดลองย่อยครั้งที่ 1 จำนวน 3 คน กลุ่มทดลองย่อยครั้งที่ 2 จำนวน 10 คน จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแล้วจึงนำสื่อวีดิทัศน์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน

3. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือด้านสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น นำแบบประเมินที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ตรวจสอบความสมบูรณ์ของโครงสร้างคำถาม และสำนวนภาษาและค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีคุณภาพอยู่ในระดับมาก $\bar{X} = 0.87$ แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นจึงได้แบบประเมินคุณภาพสื่อวีดิทัศน์ไปใช้จริง

4. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือด้านเนื้อหาทักษะการวิ่งระยะสั้น นำแบบประเมินที่สร้างขึ้น เสนอผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ตรวจสอบความสมบูรณ์ของโครงสร้างคำถาม และสำนวนภาษาและค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด $\bar{X} = 0.90$ แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นจึงได้แบบประเมินคุณภาพสื่อวีดิทัศน์ไปใช้จริง

5. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องทักษะการวิ่งระยะสั้น สร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาทักษะและการสอนกรีฑา จำนวน 30 ข้อ เลือกข้อสอบไปใช้จำนวน 20 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกข้อสอบที่มีคุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยค่าความยากง่าย (p) มีค่าระหว่าง 0.26-0.93 เลือกข้อที่ไปใช้ทดสอบ มีค่าระหว่าง 0.26-0.86 ค่าอำนาจจำแนก (r) มีค่าระหว่าง 0.12-0.87 เลือกข้อที่ไปใช้ทดสอบมีค่าระหว่าง 0.25-0.87

ผลการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้ง 20 ข้อ โดยใช้สูตร KR-20 ของ (Kuder-Richardson) Srisaard (2017) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ 0.91

6. แบบประเมินการเรียนรู้ทักษะการวิ่งระยะสั้น พัฒนาปรับปรุงจาก Boonseng (2008) โดยปรับปรุงรายละเอียดการประเมินการเข้าที่ ทำการระวัง การถีบตัวออกจากที่ยืนเท้า การเริ่มต้นเร่งความเร็ว และความสมบูรณ์ของทักษะ แบบประเมินผ่านการประเมินหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด $\bar{X} = 0.97$

7. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ตรวจสอบความสมบูรณ์ของโครงสร้างคำถาม สำนวนภาษาและค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด $\bar{X} = 4.59$

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้สอนแนะนำวิธีการเรียนการสอนกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) เป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ

2. ทำการทดสอบทักษะพื้นฐานด้านการวิ่งระยะสั้น เพื่อประเมินทักษะปฏิบัติก่อนเรียน

3. นักศึกษากลุ่มตัวอย่างเริ่มเรียนด้วยเนื้อหาทักษะการวิ่งระยะสั้น พร้อมด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์

- ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการสอนครั้งที่ 1 เรื่องทักษะการวิ่งระยะสั้น และให้นักศึกษานำวิดีโอไปศึกษาเพิ่มเติม โดยการส่งลิ้งค์ที่ถูกแหวนในระบบ <https://www.youtube.com/watch?v=t1eAooDp7FM>

- ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการสอนครั้งที่ 2 เรื่องเทคนิคการออกตัววิ่งระยะสั้น และให้นักศึกษานำวิดีโอไปศึกษาเพิ่มเติม โดยการส่งลิ้งค์ที่ถูกแหวนในระบบเช่นกัน

- เมื่อปฏิบัติกิจกรรมการสอนครบ 2 ครั้ง ผู้สอนทำการประเมินให้คะแนนทักษะการวิ่งระยะสั้น 5 ด้าน คือ การเข้าที่, ทำการระวัง, การถีบตัวออกจากที่ยืนเท้า, การเริ่มต้นเร่งความเร็ว, ความสมบูรณ์ของทักษะ คะแนนเต็มด้านละ 3 คะแนน รวม 15 คะแนน

4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ ซึ่งเป็นข้อสอบชนิดเดียวกันแต่สลับตัวเลือกตอบ

5. นำคะแนนจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้นไปวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาโดยใช้สูตร t-test Dependent

6. แจกแบบสอบถามวัดความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการใช้สื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น 10 ข้อ เป็นการประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแนวคิดของ Srisaard (2017)

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จาก มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายเลขใบรับรอง EDU 009/2565

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย ประกอบด้วย 1) ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาที่กำหนด 2) มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบ 3) อยู่ในภาวะที่เจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. คุณภาพของสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้นมี 2 ด้านคือ ด้านเนื้อหาและด้านสื่อ จากผู้เชี่ยวชาญ ด้านละ 3 ท่าน

2. คุณภาพของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อวิเคราะห์หาค่า ดังนี้

2.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC)

2.2 ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r)

2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สูตร KR-20 ของ

Kuder-Richardson

3. หาประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้นตามวิธีการทางสถิติ ด้วยสูตร E1/E2

4. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น โดยใช้สถิติ t-test dependent

5. คำนวณการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ คำนวณจากคะแนนก่อน-หลังการเรียนภาคปฏิบัติด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์ โดยใช้สูตร $S_i = \left[\frac{Y - X}{F - X} \right] \times 100$

6. วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการเรียนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น

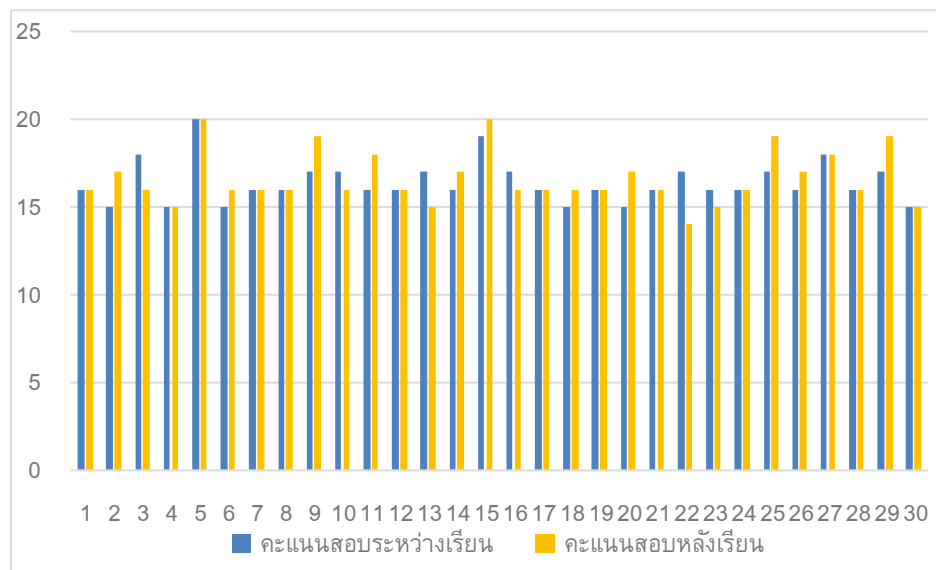
ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์หาประสิทธิภาพสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น พบว่า สื่อวีดิทัศน์มีค่า E1/E2 เท่ากับ 82.00/83.16 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 75/75

บทความวิจัย

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE DEVELOPMENT OF VIDEO MEDIA ON SPRINTING SKILL FOR THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY STUDENTS



ภาพที่ 1 ประสิทธิภาพสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น

การประสิทธิภาพสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้นพบว่า ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียนมีค่าเท่ากับ 82.00 และร้อยละเฉลี่ยของคะแนนแบบทดสอบหลังเรียนมีค่าเท่ากับ 83.16 แสดงว่า ประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 82.00/83.16 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 75/75 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าประสิทธิภาพสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้นผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาที่เรียนด้วยสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น วิชาทักษะและการสอนกรีฑา เรื่องทักษะการวิ่งระยะสั้นและเทคนิคการออกตัววิ่งระยะสั้น พบว่า มีผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนก่อน-หลังการเรียน ด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	การทดสอบ	n	$\bar{X}$	S.D	Sig
ก่อนเรียน	ก่อนเรียน	30	9.90	1.75	0.00*
หลังเรียน	หลังเรียน	30	16.63	1.52	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาที่เรียนด้วยสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น วิชาทักษะและการสอนกรีฑา คะแนนผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน ($\bar{X}$ =9.90, S.D=1.75) คะแนนผลสัมฤทธิ์หลังเรียน ($\bar{X}$ =16.63, S.D=1.52) มีคะแนนผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลแสดงคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ คำนวณจากคะแนนก่อน-หลังการเรียนภาคปฏิบัติด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์ คะแนนเต็ม 15 คะแนน นักเรียนจำนวน 30 คน มีผลคะแนนหลังการปฏิบัติ ซึ่งคำนวณเป็นคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์แล้ว เป็นดังนี้ 80-100 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ระดับพัฒนาการดีมาก ,70-79 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ระดับพัฒนาการดี ,60-69 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระดับพัฒนาการปานกลาง

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ คำนวณจากคะแนนก่อน-หลังการเรียนภาคปฏิบัติด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์
คะแนนเต็ม 15 คะแนน

คนที่	คะแนน ก่อนการ เรียน ภาคปฏิบัติ (X)	คะแนน หลังการ เรียน ภาคปฏิบัติ (Y)	คะแนน การเปลี่ยนแปลง สัมพัทธ์ (S _i)	คนที่	คะแนน ก่อนการ เรียน ภาคปฏิบัติ (X)	คะแนน หลังการ เรียน ภาคปฏิบัติ (Y)	คะแนน การเปลี่ยนแปลง สัมพัทธ์ (S _i)
1	5	12	70.00	16	6	13	77.77
2	5	15	100.00	17	6	14	88.88
3	6	13	77.77	18	5	15	100.00
4	5	14	90.00	19	5	14	90.00
5	6	15	100.00	20	12	15	100.00
6	5	13	80.00	21	5	14	90.00
7	6	13	77.77	22	5	15	100.00
8	6	12	66.66	23	6	14	88.88
9	7	14	87.50	24	5	13	80.00
10	11	15	100.00	25	5	14	90.00
11	6	12	66.66	26	5	15	100.00
12	7	14	87.50	27	6	14	88.88
13	5	15	100.00	28	5	15	100.00
14	7	14	87.50	29	5	15	100.00
15	5	15	100.00	30	6	14	88.88

จากตารางที่ 2 แสดงผลแปลงคะแนนหลังการเรียนภาคปฏิบัติ ด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์ (Y) เป็นคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ (S_i) ใช้สูตร $S_i = \left[\frac{Y-X}{F-X} \right] \times 100$ จากการศึกษาคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ทักษะการวิ่งระยะสั้นพบว่า นักเรียนจำนวน 30 คน มีผลคะแนนหลังการปฏิบัติ ซึ่งคำนวณเป็นคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์แล้ว เป็นดังนี้

80-100 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ระดับพัฒนาการ ดีมาก

70-79 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ระดับพัฒนาการ ดี

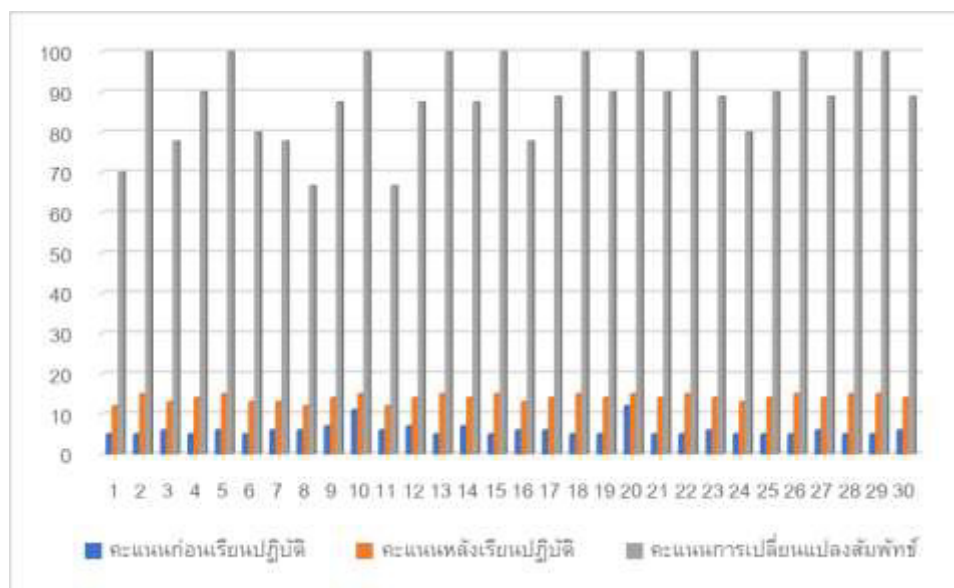
60-69 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระดับพัฒนาการ ปานกลาง

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนสามารถแสดงด้วยกราฟแท่ง ได้ดังนี้

บทความวิจัย

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE DEVELOPMENT OF VIDEO MEDIA ON SPRINTING SKILL FOR THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY STUDENTS



ภาพที่ 2 ผลการหาประสิทธิภาพผลคะแนนก่อนเรียน (X) หลังเรียน (Y) คะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ (S)

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เรียนหลังการเรียนรู้ด้วยสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
1.	การนำเสนอมีความน่าสนใจ	4.60	0.50	มากที่สุด
2.	ความยาวของสื่อวีดิทัศน์มีความเหมาะสม	4.47	0.57	มาก
3.	ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	4.43	0.55	มาก
4.	ภาพและเสียงบรรยายมีความชัดเจนน่าสนใจ	4.70	0.53	มากที่สุด
5.	เสียงเพลงประกอบมีความน่าสนใจ	4.43	0.77	มาก
6.	ภาพซ้ำเพื่อเน้นทักษะสำคัญการวิ่งระยะสั้นสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน	4.83	0.38	มากที่สุด
7.	ความสะดวกในการนำสื่อวีดิทัศน์ไปใช้	4.43	0.77	มาก
8.	สื่อวีดิทัศน์ทำให้เกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจได้ง่ายขึ้น	4.90	0.31	มากที่สุด
9.	สามารถนำสื่อวีดิทัศน์ไปทบทวนได้ด้วยตนเอง	4.40	0.67	มาก
10.	โดยภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจสื่อวีดิทัศน์อยู่ในระดับ	4.77	0.43	มากที่สุด
รวม		4.59	0.18	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจของผู้เรียนหลังการเรียนรู้ด้วยสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.59$, S.D=0.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุดตามลำดับ 3 ลำดับแรก ดังนี้ สื่อวีดิทัศน์ทำให้เกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ($\bar{X}=4.90$, S.D=0.31) ภาพซ้ำเพื่อเน้นทักษะสำคัญการวิ่งระยะสั้นสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ($\bar{X}=4.83$, S.D=0.38) โดยภาพรวม นักศึกษามีความพึงพอใจสื่อวีดิทัศน์อยู่ในระดับใด ($\bar{X}=4.77$, S.D=0.43)

อภิปรายผล

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ด้านประสิทธิภาพสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น ระหว่างคะแนนเฉลี่ยร้อยละของแบบทดสอบระหว่างเรียน และแบบทดสอบหลังเรียน (E1/E2) เท่ากับ 82.00/83.16 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ 75/75 ทั้งนี้เนื่องมาจากการพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้มีการสอนให้ผู้เรียนดูสื่อวีดิทัศน์ควบคู่กับการเรียนไปด้วย การฝึกปฏิบัติควบคู่กันกับผู้สอน และให้กลับไปดูสื่อวีดิทัศน์เพิ่มเติมหลังจากการปฏิบัติเสร็จ ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ และได้ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านเนื้อหาจำนวน 3 ท่าน การสร้างสื่อวีดิทัศน์จำนวน 3 ท่าน การวัดและประเมินผลจำนวน 3 ท่าน ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเป็นอย่างดี ตลอดจนมีการปรับปรุงเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ได้ทำการตรวจสอบการใช้สื่อวีดิทัศน์ก่อนนำไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Yuneyong, & Soodsang, 2017) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของบทเรียนคอมพิวเตอร์ตามแนวคิด คอนสตรัคติวิสต์เรื่องหลักการออกแบบ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีค่าเท่ากับ 81.50/88.66 แสดงให้เห็นว่าบทเรียนคอมพิวเตอร์ที่สร้างและพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีค่าสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานการวิจัย Phuengsri (2018) ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของบทเรียน วีดิทัศน์ออนไลน์ แสดงให้เห็นว่าบทเรียนวีดิทัศน์ที่สร้างและพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ 91.08/92.89 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 80/80 และสอดคล้องกับแนวคิดของ Khamputhon & Klaikaew (2018) สื่อการสอนช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมหลายๆ รูปแบบ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน การสาธิต ช่วยให้ครูผู้สอนได้สอนตรงตามจุดมุ่งหมายการเรียนการสอน ช่วยในการขยายเนื้อหาที่เรียนทำให้การสอนง่ายขึ้น และประหยัดเวลาในการสอน ผู้เรียนจะได้มีเวลาในการทำกิจกรรมการเรียนมากขึ้น

2. ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น พบว่า คะแนนก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.90 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนมีค่าเท่ากับ 16.63 จากการทดลองนี้แสดงว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ โดยให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนเพื่อทำการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น จากการใช้สื่อวีดิทัศน์ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลงานการวิจัยที่ผ่านมา (Sirssurepakdee, Techataipop, & Shobtamdee, 2018) ที่ได้พัฒนาสื่อมัลติมีเดียคอมพิวเตอร์ เรื่อง หลักการทำงานของคอมพิวเตอร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดพุทธไธสวรย์ พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เรียนด้วยสื่อมัลติมีเดียคอมพิวเตอร์ พัฒนาขึ้นหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ศึกษาคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ของความสามารถด้านทักษะการวิ่งระยะสั้น ผลแสดงคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ คำนวณจากคะแนนก่อน-หลังการเรียนภาคปฏิบัติด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์ คะแนนเต็ม 15 คะแนน นักเรียนจำนวน 30 คน มีผลคะแนนหลังการปฏิบัติ ซึ่งคำนวณเป็นคะแนนการเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์แล้ว เป็นดังนี้ 80-100 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ระดับพัฒนาการดีมาก 70-79 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ระดับพัฒนาการดี 60-69 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระดับพัฒนาการปานกลาง คะแนนปฏิบัติของผู้เรียนเพิ่มขึ้นนั้นเพราะได้มีการสอนให้ผู้เรียนดูสื่อวีดิทัศน์ควบคู่กับการเรียนไปด้วย การฝึกปฏิบัติควบคู่กันกับผู้สอน และให้กลับไปดูสื่อวีดิทัศน์เพิ่มเติมหลังจากการปฏิบัติเสร็จ ในงานวิจัยนี้ใช้แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงของผู้เรียน ด้วยวิธีการจากแนวความคิดการวัดการเปลี่ยนแปลงของทฤษฎีการทดสอบแบบมาตรฐานเดิม (Classical test Theory) ในแนวคิดนี้ มีวิธีการอยู่หลายวิธีด้วยกัน วิธีการวัดคะแนนเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์เป็นวิธีการหนึ่งในแนวคิดนี้ ซึ่งจะคำนึงถึงอิทธิพลเพดาน (Celling effect) และคำนึงถึงความสามารถก่อนเรียนของผู้เรียนด้วย Baikub & Teach (2015) นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการที่

บทความวิจัย

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE DEVELOPMENT OF VIDEO MEDIA ON SPRINTING SKILL FOR THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY STUDENTS

มีความยุติธรรมและสมเหตุสมผล ง่ายในทางปฏิบัติ และมีความเชื่อมั่นสูงกว่าวิธีอื่นๆ ในทุกเงื่อนไขของแบบทดสอบ และขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Singthong, 2007)

4. ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์ทักษะการวิ่งระยะสั้น ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.59$, $S.D=0.18$) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้วิจัยได้จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนอย่างครบถ้วน อีกทั้งสื่อวีดิทัศน์ที่พัฒนามีขนาดตัวอักษร เสียงบรรยายและเสียงดนตรีเข้ากับเนื้อหาที่ผู้เรียนศึกษาอยู่ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาได้ง่าย มีความสนุกสนาน ไม่เบื่อหน่ายกับการเรียน และสามารถนำสื่อวีดิทัศน์กลับมาทบทวนความรู้ได้ตามความต้องการ สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา (Sararat & Saelee, 2017) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาสื่อแอนิเมชัน 3 มิติ โดยใช้เทคนิคการจับภาพเคลื่อนไหว แบบมุมมอง 360 องศา เพื่อการเรียนรู้กีฬาเชียร์ลีดดิ้ง พบว่า การออกแบบสื่อที่มีความสนุกสนาน มีเสียงบรรยายและเสียงดนตรี เข้าใจง่ายในเนื้อหา สามารถเข้าไปศึกษาได้ตลอดเวลา ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจต่อสื่ออยู่ในระดับมากที่สุด

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น สามารถทำให้ผู้ใช้สื่อวีดิทัศน์มีความรู้และทักษะการปฏิบัติเพิ่มขึ้น ได้สื่อวีดิทัศน์ที่มีคุณภาพไปใช้ในการเรียนการสอน พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ไม่จำเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียนแบบปกติหรือออนไลน์ ผู้ที่สนใจสามารถเปิดสื่อวีดิทัศน์ดูได้ทุกที่ทุกเวลาผ่านระบบลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=t1eAooDp7FM> อีกทั้งยังนำวีดิทัศน์นี้ไปใช้ในการเรียนการสอนและเผยแพร่ให้กับนักศึกษารุ่นต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ ผู้สอนต้องเตรียมความพร้อมของผู้เรียนในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียน ให้คำแนะนำผู้เรียนเมื่อผู้เรียนพบปัญหา และควรมีการกระตุ้น ติดตาม ผู้เรียนเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการจัดทำสื่อวีดิทัศน์การสอนที่เกี่ยวกับกรีฑาประเภทลาน ซึ่งได้แก่ พุ่งแหลน กระโดดสูง พุ่งน้ำหนัก ขว้างจักร เป็นต้น
- 2) ควรมีการศึกษาการสร้างสื่อวีดิทัศน์ที่แยกเนื้อหาวิดีโอเป็นแต่ละขั้นตอน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.ปณณวิชญ์ ใบกุหลาบ ที่ปรึกษางานวิจัย รศ.ดร.กฤษณา ชินสิญจน์ ผศ.ดร.ศศิธร ชุตินันท์กุล ดร.สาคร เพ็ชรสีม่วง ผศ.ดร.นฤมล รอดเนียม อาจารย์ณัฐวิภา หงส์เจริญกุล ผศ.กมลชนก วรรณกลาง อาจารย์เอกวิทย์ แสงผล อาจารย์เริ่ม มณีธรรม และผศ.ดร.นพพล นิมสุวรรณ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความถูกต้องเที่ยงตรงในเนื้อหาของเครื่องมือ ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ที่ให้ความร่วมมือเป็นกลุ่มทดลองพัฒนาเครื่องมือ และกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองพัฒนาสื่อวีดิทัศน์

เอกสารอ้างอิง

- Baikub, P., & Teach, S. (2015). The Study of scores on the development of the research ability of student teachers at Phibunsongkhram Rajabhat University, Phitsanulok Province. *Humanities and Social Sciences Journal of Phibunsongkhram Rajabhat University*, 9(2), 29-50.
- Bonk, C. J., & Graham, C. R. (2004). Handbook of blended learning global perspectives. San Francisco: CA Pfeiffer publishing.
- Boonseng, A. (2008). *Documents for teaching athletics 1*. Suphanburi: Institute of Physical Education Suphanburi Campus.
- Brahmawong, C. h. (2013) Evaluating the effectiveness of teaching media packages. *Silpakorn Education Research Journal*, 5(1), 5-20.
- Didbunjong, K., Thaesusngern, A., & Boonseng, N. (2017). Development of hurdle skills via video media for students of the institute of physical education. *Rampai Pannee Research Journal*, 12(3), 23-114.
- Khamputhon, C. h., & Klaikaew, L. (2018). Research and creation of video media for teaching and learning gymnastics for young children through cheerleading. (Bangkok: Graduate School, Research No.: 13) Rangsit University.
- Phuengsri, A. (2018) *Development of online video lessons in photography subject: advance flash photography (dissertation)*. Phitsanulok, Naresuan University.
- Sarat, Th., & Saelee S. (2017). Development of 3D animation media using 360-degree motion capture techniques for learning cheerleading. *Academic journal, Architectural art, Naresuan University*, 8(1), 110-124.
- Singthong, J. (2007). *A double-dimensioned five-way change measurement study*. under different test length conditions and the sample size is not the same. Doctorate of Education Department of Testing and Evaluation Faculty of Education Srinakharinwirot University.
- Sirssurepakdee, P., Techataipop, T. h., (2018). Shobtamdee B. The development of multimedia computer media on the principle of computer operation for students in grade 7. Wat Phutthaisawan School. *Journal of Learning Innovation*, 4(1), 49-62.
- Srisaard, B. (2017). *Preliminary research*. 10th ed. Bangkok: Suwiriyan.
- Yuneyong, J., & Soodsang, N. A. (2017). Study of learning achievement according to the constructivist concept of principles of design through the computer lessons of undergraduate students. *Academic journal, Architectural art, Naresuan University*, 8(1), 1-11.

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

จรัสศรี ศรีโกศา* วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

*Corresponding author

E-mail address: jaratsri.sri@lru.ac.th

รับบทความ: 15 พฤศจิกายน 2564

แก้ไขบทความ: 23 พฤษภาคม 2565

ตอบรับบทความ: 20 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคอันเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำนวน 40 คน โดยใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยทำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยใช้ paired sample t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการวิจัย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ, สมรรถภาพทางกาย, ผู้สูงอายุ

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS OF THE ELDERLY PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION,
PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

Jaratsri Sripoka*, Worasit Seaburin

Department of Sports and Exercise Science Faculty of Science and Technology Loei Rajabhat
University

*Corresponding author

E-mail address: jaratsri.sri@lru.ac.th

Received: Nov 15, 2021

Revised: May 23, 2022

Accepted: Jun 20, 2022

Abstract

To study the effect of stick exercises and stretching exercises on the physical performance of the elderly. Pak Chom Subdistrict Administrative Organization, Pak Chom District, Loei Province. The sample was the elderly in the Pak Chom Subdistrict Administrative Organization area. Use a method to select a specific sample group. who are between 60-75 years old are in good health 40 subjects, free from disease-fighting obstacles to exercise, using a stick exercise pattern and stretching exercises by continuous exercise 3 times a week for 12 weeks. The statistics used in this research were percentage, average, standard deviation (S.D.) and also compared the physical fitness of the elderly before and after joining the program by paired sample t-test with the statistical significance level at 0.05.

The research results revealed that the body composition, muscle strength, flexibility and cardiovascular endurance in physical fitness of the elderly before and after joining the program were at a statistically significance level of 0.05. The exercise model with stick exercises and stretching exercises affected the physical fitness of the elderly.

Keywords: stick exercises, stretching, physical fitness, elderly

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

บทนำ

ปัจจุบันเนื่องด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการพัฒนาในด้านทางการแพทย์สนับสนุนส่งเสริมให้ประชากรมีอายุยืนยิ่งขึ้น รวมไปถึงการที่สังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้นต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เข้ากับสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในขณะเดียวกันรัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ด้วยการจัดตั้งหน่วยงานความสะอาดสาธารณะต่าง ๆ สำหรับรองรับผู้สูงอายุ สร้างความพร้อมในการเป็นสังคมผู้สูงอายุ พัฒนาบริการด้านสุขภาพอนามัย การจัดการศึกษา มีการจัดสวัสดิการ รวมไปถึงการหาอาชีพให้แก่ผู้ด้อยโอกาส และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนสังคมภายใต้หลักคิดที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์สูง มีความเหมาะสมในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาบ้านเมือง ซึ่งสอดคล้องกับ National Research Strategy (2017) ด้านผู้สูงอายุและสังคมสูงอายุ มีการสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย และมีความเสี่ยงต่อการเป็นเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ สูง รัฐบาลจึงมีภาระค่าใช้จ่ายในการดูแล รวมไปถึงเรื่องค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพโรคต่างๆ มากขึ้น อีกทั้งมีอีกหลายหน่วยงานในประเทศที่ให้ความสำคัญกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มีการศึกษาการพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะพึ่งพิงน้อยลงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute (TGRI), 2018) ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุก็คือเรื่องสุขภาพที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ และสมรรถภาพทางกาย เช่น สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหายใจ และความอ่อนตัวที่ลดลง เมื่อผู้สูงอายุมีอายุที่เพิ่มขึ้นอัตราการเสื่อมสมรรถภาพทางกายก็จะเพิ่มขึ้นตามและจะสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น การมีสมรรถภาพทางกายที่ลดลงในวัยสูงอายุเป็นลักษณะที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่มีการศึกษายืนยันว่าในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอายุยืนยาวขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ (American College of Sports Medicine, 2011) และมีผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่มีความแข็งแรงและอดทนของร่างกายดีขึ้นนี้จะนำไปสู่การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นด้วย Mazzeo (1994) พบว่าการออกกำลังกายแบบฝึกความอดทน (endurance training) ในผู้สูงอายุปกติจะส่งผลให้ กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดและเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น ปริมาณเลือดออกจากหัวใจเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับเลือดไปเลี้ยงอย่างเพียงพอ ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องในผู้สูงอายุทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงและความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายลดลง มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง

ปัจจุบันการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองมีการเผยแพร่หลายรูปแบบ การรำไม้พลองป่าบุญมี เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่คิดค้นและทดลองใช้กับตนเองจนมีสุขภาพดีขึ้น (Yaidee, 2017) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวโดยใช้ไม้พลองเป็นอุปกรณ์เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายทั้งลำตัว แขน ขา ทำรำไม้พลองมีการยืดเหยียดขา (การหดตัวของกล้ามเนื้อ) ซึ่งช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ฝึกการประสานงานของกล้ามเนื้อ และสมดุลการทรงตัว ซึ่งสำคัญต่อการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ อีกทั้งการเรียนรู้และการฝึกฝนทำได้ไม่ยาก ทำออกกำลังกายไม่ซับซ้อน ผู้สูงอายุสามารถจำไปฝึกได้ง่าย และไม่ทำให้เกิดอันตราย (Chanmukda & Dajpratham, 2008)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามวัย กระดูกบางลง มวลกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อลดลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งช่วยใน

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

การพัฒนาและเสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อรวมไปถึงข้อต่อ โดยจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดบริเวณหัวไหล่ หลัง เข่า และกล้ามเนื้อส่วนอื่นได้เป็นอย่างดี (Thai Health Promotion Foundation, 2017).

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยได้มีแนวคิดเกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองป้าบุญมีและรูปแบบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อพื้นฐานของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งสามารถนำรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย ตามประกาศจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ 0299/2560

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง อายุ 60-75 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย จำนวนทั้งหมด 40 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมวิจัย

- ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลปากชม มีอายุระหว่าง 60-75 ปี
- ผ่านการทำแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกายเพื่อคัดกรองความเสี่ยง
- มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง โดยปราศจากโรค ดังต่อไปนี้ โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต โรคปอด

โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและข้ออักเสบเรื้อรัง อันเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

- การออกกำลังกายด้วยไม้พลองป้าบุญมี
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขึ้นพื้นฐานกระทรวงสาธารณสุข

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

ตัวแปรตาม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

- สัดส่วนร่างกาย (ดัชนีมวลกาย, รอบเอว, รอบสะโพก, เปอร์เซ็นต์ไขมันร่างกาย)
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความอ่อนตัว
- ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) การออกกำลังกายด้วยไม้พลองป้านูญมี และวีดิทัศน์ กองกิจกรรมทางกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- 2) การฝึกยืดเหยียดพื้นฐานกระทรวงสาธารณสุข โพสต์เตอร์การยืดเหยียด
- 3) ไม้พลองทำด้วย ท่อพีวีซี มีความยาว 1.25 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว เพื่อเป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- 4) ใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60 - 89 ปี สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2556

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

- 1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎี หลักการ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 2) จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ ที่จะใช้ในการวิจัย
- 3) กลุ่มตัวอย่างทุกคนลงนามในใบยินยอมด้วยความสมัครใจและได้รับการอธิบายและคำชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยละเอียดรวมถึงประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัยครั้งนี้
- 4) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายกับกลุ่มตัวอย่าง
- 5) ผู้วิจัยทำการฝึกการออกกำลังกายด้วยไม้พลองป้านูญมี ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยทำการอบรมให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ชมวีดิทัศน์และพบทวนกระบวนการ ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หลังจากนั้นร่วมกันออกกำลังกาย จนมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนทุกกระบวนการ และทำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอีกครั้ง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 45 นาที และได้มอบ วีดิทัศน์ โพสต์เตอร์ และไม้พลอง แก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์
- 6) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายกับกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึก 12 สัปดาห์
- 7) นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

- 1) จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล
- 2) ชี้แจงขั้นตอนในการออกกำลังกาย วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย การวัดความดันโลหิต ชีพจรขณะพัก สัดส่วนร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว และทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดโดยวัดความดันโลหิต แก่กลุ่มตัวอย่าง
- 3) ทำการวัดความดันโลหิต ชีพจรขณะพัก
- 4) วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักและวัดสัดส่วนร่างกาย ด้วยเครื่อง TANITA รุ่น BC-587
- 5) วัดรอบเอว รอบสะโพก ด้วยสายวัด
- 6) ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Hand Grip Dynamometer)

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

- 7) ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ด้วยวิธีการ ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
- 8) ทดสอบความอ่อนตัวส่วนล่าง หลัง ขา ด้วยวิธีการ นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
- 9) ทดสอบระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตด้วยวิธีการยืนยกเข่าขึ้น-ลง 2 นาที (2 Minutes Step Test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งใช้สถิติดังต่อไปนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ความดันโลหิต ชีพจรขณะพัก สัดส่วนร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว และทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต ด้วยค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, SD)
- 2) วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย สัดส่วนร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว และทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ โดยใช้ Paired – Sample t-test ทดสอบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

ผลการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยมีผลการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยข้อมูลทั่วไปของสัดส่วนร่างกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้อมูล	ก่อนเข้าร่วมโครงการ		หลังเข้าร่วมโครงการ	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
อายุ (ปี)	63.67	4.88	63.87	4.96
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60.88	10.46	59.93	9.65
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	153.67	7.05	153.67	7.05
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	25.71	3.79	25.33	3.52
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	85.33	13.25	78.24	5.95
ความดันโลหิตบน (มิลลิเมตรปรอท)	133.00	16.44	129.10	11.37
ความดันโลหิตล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	78.48	8.36	76.71	6.79
รอบเอว (เซนติเมตร)	87.52	11.33	83.19	8.08
รอบสะโพก (เซนติเมตร)	97.62	6.99	94.48	6.15
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (%)	33.52	4.75	32.00	3.65

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอปากชม ก่อนการเข้าร่วมโครงการ พบว่ามีค่าเฉลี่ยของอายุ 63.67 ปี น้ำหนัก 60.88 กิโลกรัม ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 25.71 กิโลกรัม/ตารางเมตร ชีพจรขณะพักเฉลี่ย 85.33 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตบน เฉลี่ย 133.00 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตล่าง เฉลี่ย 78.48 มิลลิเมตรปรอท รอบเอวเฉลี่ย 87.52 เซนติเมตร รอบสะโพกเฉลี่ย 97.62 เซนติเมตร และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย เฉลี่ย 33.52 เปอร์เซ็นต์

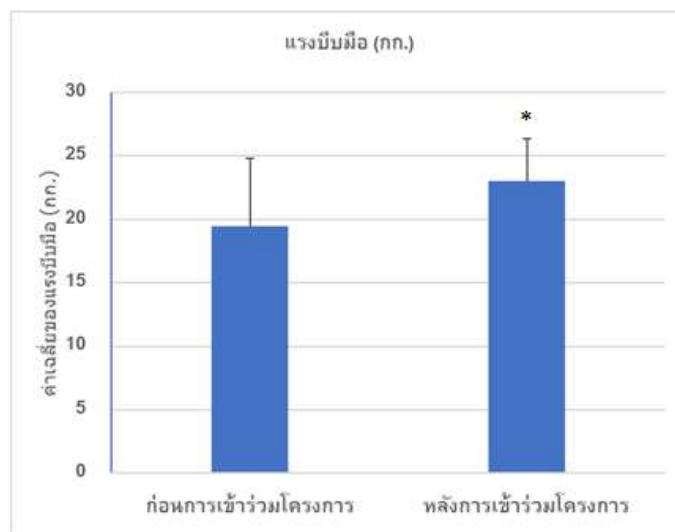
บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

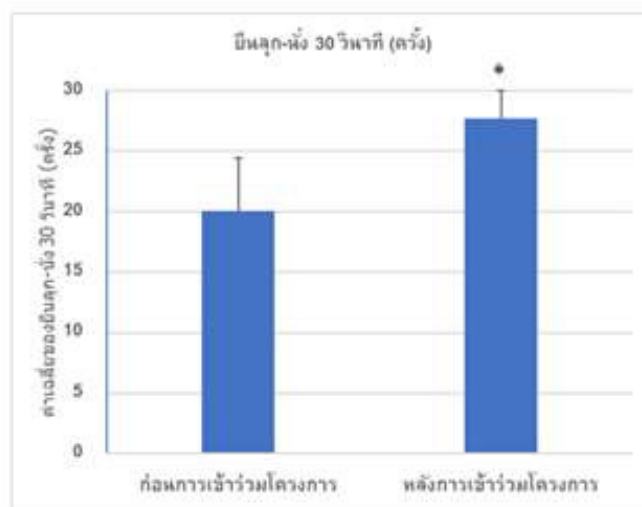
หลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่ามีค่าเฉลี่ยของอายุ 63.87 ปี น้ำหนัก 59.93 กิโลกรัม ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 25.33 กิโลกรัม/ตารางเมตร ชีพจรขณะพักเฉลี่ย 78.24 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตบน เฉลี่ย 129.10 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตล่าง เฉลี่ย 76.71 มิลลิเมตรปรอทรอบเอวเฉลี่ย 83.19 เซนติเมตร รอบสะโพกเฉลี่ย 94.48 เซนติเมตร และเปอร์เซ็นต์ไขมันร่างกายเฉลี่ย 32.00 เปอร์เซ็นต์

ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ (กิโลกรัม) ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ



จากภาพที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโครงการ 19.48 กิโลกรัม และหลังการเข้าร่วมโครงการ 23.05 กิโลกรัม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ยของยืนลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมงานวิจัย

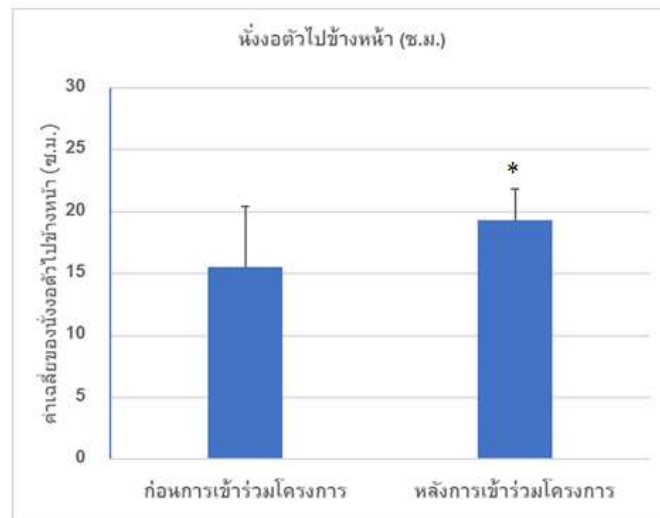


จากภาพที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยการยืนลูก-นั่ง 30 วินาที ของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโครงการ 20.05 ครั้ง และหลังการเข้าร่วมโครงการ 27.70 ครั้ง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทความวิจัย

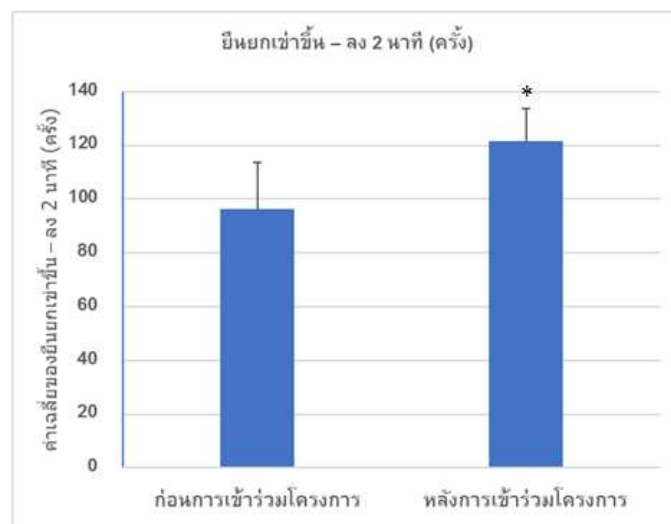
ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย
EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

ภาพที่ 3 ค่าเฉลี่ยของนั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ



จากภาพที่ 3 พบว่าค่าเฉลี่ยนั่งอตัวไปข้างหน้าของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโครงการ 15.52 เซนติเมตร และหลังการเข้าร่วมโครงการ 19.29 เซนติเมตร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ภาพที่ 4 ค่าเฉลี่ยของยืนยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาที (ครั้ง) ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ



จากภาพที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยยืนยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาที ของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโครงการ 96.29 ครั้ง และหลังการเข้าร่วมโครงการ 121.76 ครั้ง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ

สมรรถภาพทางกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่า t	Sig.
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ (กก.)				
ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	19.48	5.35	-5.59*	.001
หลังการเข้าร่วมโครงการ	23.05	3.31		
ยืนลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)				
ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	20.05	4.36	-11.22*	.001
หลังการเข้าร่วมโครงการ	27.70	2.30		
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซ.ม.)				
ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	15.52	4.88	-6.25*	.001
หลังการเข้าร่วมโครงการ	19.29	2.57		
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด				
ยืนยกเข่าขึ้น – ลง 2 นาที (ครั้ง)				
ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	96.29	17.21	-10.09*	.01
หลังการเข้าร่วมโครงการ	121.76	11.94		

* $P < 0.05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

ความอ่อนตัว (นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซ.ม.)) ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยของนั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซ.ม.) เพิ่มขึ้นโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (ยืนยกเข่าขึ้น – ลง 2 นาที (ครั้ง)) ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยของการยืนยกเข่าขึ้น – ลง 2 นาที (ครั้ง) เพิ่มขึ้นโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

สรุปผลและอภิปรายผล

สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้านสัดส่วนร่างกายซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และขนาดของรอบเอว รอบสะโพก พบว่า มีสัดส่วนร่างกายในภาพรวมลดลง ค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุในการศึกษานี้ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายก่อนการเข้าร่วมโครงการ อยู่ที่ 25.71 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ซึ่งสามารถประเมินได้ว่ามีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ที่เกินมาตรฐานระดับที่ 1 ซึ่งหมายถึงผู้ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 23-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร เป็นตัวบ่งชี้ถึงความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนเนื่องจากปริมาณการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น ทั้งนี้โรคอ้วนถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองเป็นการออกกำลังกายที่มีความต่อเนื่องและมีแรงต้าน ซึ่งมีความหนักเบาเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและเป็นจังหวะเมื่อทำการฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอจะส่งผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อ และอัตราการเผาผลาญพลังงานในผู้สูงอายุ ทำให้น้ำหนักตัวและสัดส่วนร่างกายลดลง

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

สอดคล้องกับการศึกษา ได้ทำการศึกษาแนวทางการออกกำลังกายในการป้องกันโรคอ้วนสำหรับผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อย 2-3 ต่อสัปดาห์ จะทำให้เพิ่มการเผาผลาญพลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ซึ่งมีผลให้น้ำหนักลดลงและมีสุขภาพดี

สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือและการยืนลูก-นั่ง 30 วินาที เพิ่มขึ้น อาจเป็นเพราะรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง เป็นการบริหารร่างกายด้วยท่าที่ทำให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อหลายมัดและหลายข้อต่อ แบบมีแรงต้าน (resisted exercise) โดยมีน้ำหนักของไม้พลองและน้ำหนักตัวของผู้ฝึกเป็นแรงต้าน (Phoolphoklang, 2019) การออกกำลังกายแบบมีแรงต้านในทางสรีรวิทยาเป็นการรบกวนระบบกล้ามเนื้อเมื่อถึงจุดที่เริ่มทำไม่ไหวระบบจะปรับตัวทำให้กล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้นเพื่อปรับตัวต่อการออกกำลังกายแบบแรงต้านครั้งต่อไป ซึ่งการออกกำลังกายแบบแรงต้านสามารถทำได้และได้ผลดีแม้กระทั่งผู้ที่มีอายุมาก การออกกำลังกายด้วยแรงต้านที่นิยมส่วนใหญ่อาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบไอโซโทนิก (Isotonic exercise) เป็นลักษณะการหดตัวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงความยาวทำให้ข้อต่อมีการเคลื่อนไหว แบ่งได้เป็น การหดสั้นลงของใยกล้ามเนื้อขณะทำงาน (concentric exercise) และการยืดยาวออกของใยกล้ามเนื้อขณะทำงาน (eccentric exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ (Chomwattanachai, Niamhom, Duangdee, & Permbotasi, 2019) สอดคล้องกับการศึกษาของ (Yaidee, 2017) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ โดยให้ฝึกอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุได้ โปรแกรมการออกกำลังกายที่มีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และสามารถทำกิจวัตรประจำวันในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างดี

ด้านความอ่อนตัว พบว่า มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของการนั่งงอตัวไปข้างหน้าและการเอื้อมแตะมือด้านหลังเพิ่มขึ้น อาจเป็นเพราะรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อมุมของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ มีท่าอบอุ่นร่างกาย ท่าผ่อนหยุด และท่าออกกำลังกายที่มีการเหยียดลำตัวไปในทิศทางต่าง ๆ ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย ลำตัว หลัง และต้นขา สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Srirach & Yiammit (2021). ได้ทำการศึกษาผลของการพัฒนาความอ่อนตัวด้วยโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่าหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวอยู่ในระดับดี นอกจากนี้การเพิ่มความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จัดเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการที่จะเพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้เต็มมุมของการเคลื่อนไหว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอจึงจะทำให้มุมในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อเพิ่มมากขึ้นทำให้แรงต้านทานที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อลดลง และยังช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วได้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2552)

ด้านระบบหัวใจและหลอดเลือด ด้วยการทดสอบยืนยกเข่าขึ้น - ลง 2 นาที พบว่า มีค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการยืนยกเข่าเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าสมรรถภาพด้านระบบหัวใจและหลอดเลือดมีการพัฒนาที่ดีขึ้น เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างนั้นจะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ ระยะเวลาในการออกกำลังกายต้องทำติดต่อกันนาน 20-30 นาที จึงมีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจ (Kongpetch, 2019). ซึ่งรูปแบบการออกกำลังกายในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์รูปแบบการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มีความต่อเนื่อง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 45 นาที สอดคล้องกับ Kanjanasorn (2019). กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และต้องทำติดต่อกันเป็นเวลายาวนาน ซึ่งจะมีผลให้พัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหัวใจให้มีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีผู้รับผิดชอบในการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายโดยเฉพาะในชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน
2. ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายและสามารถหาวัสดุอุปกรณ์ของท้องถิ่นนำมาเพื่อประยุกต์ในการออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ให้โอกาสทำงานวิจัย ขอขอบคุณองค์การบริหารส่วนตำบลปากชมที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ ตลอดจนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้และขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่กรุณาให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Chanmukda, V. & Dajpratham, P. (2008). The effect of the modified Boonmeelong stick exercise on balance, flexibility and strength in the elderly. *Journal Thai Rehabil Med.* 18(2), 59-64.
- Chomwattanachai, S., Niamhom, S., Duangdee, S., & Permbotasi, T. (2019). The Effectiveness of Resistance Exercise in Elderly with Sarcopenia: A Systematic Review. *Journal of the Department of Medical Services*, 44(1), 47-51.
- Department of Medical services, Ministry of Public Health. (2002). General exercises and specific diseases of the elderly. Department of Medical services, Ministry of Public Health
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute (TGRI). (2018). *The report of the situation of the elderly in Thailand 2018*. <https://thaitgri.org>
- Kabunrat, J. (2009). *stretching exercise*. Faculty of Education, Kasetsart University
- Kongpetch, C. (2019). Exercise for the elderly. *Nursing Science Journal*, 68(4), 64-71.
- Srirach, C., & Yiammit. (2021). Flexibility development with a muscle stretching program for improving physical
- Kanjanasorn, W. (2019). Aerobic exercise: exercise for prevention of noncommunicable diseases. *Journal of Kducation Khon Kaen University*, 42(4), 35-49.
- Mazzeo, R. S. (1994). The Influence of Exercise and Aging on Immune Function. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 992-1008.
- National Research Strategy. (2017). *National Research Strategies by Issue for the elderly and the elderly society*. <https://www.kmutt.ac.th/rippc/nrct59/14a3.pdf>
- Phoolphoklang, S. (2019). The Effect of Ram Mai Plong Exercise on the Physical Fitness and Back Pain of the Elderly. *Nursing Journal CMU*, 33(3), 96-113.
- quality of the life of elderly in chanthaburi province. *NRRU Community Research Journal*, 15(3), 104-115.

บทความวิจัย

ผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

EFFECTS OF STICK EXERCISES AND STRETCHING ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY
PAK CHOM SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PAK CHOM DISTRICT, LOEI PROVINCE

- Saejiw, W. (2016). *Physical activity and physical fitness of Elderly active in chonburiprovince* [Master's thesis, Burapha University]. Burapha University.
http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcims/files/54910003.pdf
- Thai Health Promotion Foundation (2017). *Stretching muscles for health, working age, elderly people*.
<https://www.thaihealth.or.th/>.
- Yaidee, S. (2017). *Comparison of the effectiveness of modified Boonmee Jong stick exercise and home-based exercise program on physical function in women with knee osteoarthritis in a community based program*. [Master's thesis, Naresuan University.]. Naresuan University.
<http://dcms.lib.nu.ac.th/dcims/TDC2562/236/SirilugYaidee.pdf>

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรดมิลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน

กนกวรรณ ทับทอง^{1*}, ประสิทธิ์ ปิปปทุม²

¹วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

²ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: nas_tabtong34@hotmail.com

รับบทความ: 31 มีนาคม 2565

แก้ไขบทความ: 8 มิถุนายน 2565

ตอบรับบทความ: 21 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีจุดประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรดมิลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน โดยกลุ่มตัวอย่างคือพนักงานหญิง บริษัท ซีอีซี อายุ 25-45 ปี ไม่เคยได้รับการฝึกโยคะมาก่อนและผ่านการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นด้วยการตอบแบบสอบถาม PAR-Q จำนวน 42 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 14 คน โดยนำค่าอายุ คะแนนความอ่อนตัว และคะแนนความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มฝึกโยคะวีล และกลุ่มวิ่งบนเทรดมิล ทำการฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ทำการทดสอบสุขสมรรถนะ ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8 และทดสอบคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อ (WHOQOL-BREF-THAI) ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าการฝึกโยคะวีลมีผลต่อสุขสมรรถนะ ด้านอ่อนตัว และความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง ดีขึ้นในผู้หญิงวัยทำงาน ส่งผลที่ดีกว่ากลุ่มวิ่งบนเทรดมิลและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่มวิ่งบนเทรดมิล มีค่าความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ดีกว่ากลุ่มโยคะวีลและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบคุณภาพชีวิตหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของกลุ่มโยคะวีลส่งผลที่ดีกว่ากลุ่มวิ่งบนเทรดมิลและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าคะแนน 96.71 ± 6.51 (คุณภาพชีวิตที่ดี)

สรุปผล การฝึกโยคะวีลสามารถเพิ่มความอ่อนตัว ความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง และคุณภาพชีวิตที่ดี ในขณะที่การฝึกวิ่งบนเทรดมิลทำให้ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดในผู้หญิงในวัยทำงานดีขึ้น จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมดังกล่าวในผู้หญิงวัยทำงาน

คำสำคัญ: โยคะวีล, วิ่งเทรดมิล, สุขสมรรถนะ, คุณภาพชีวิต, ผู้หญิงวัยทำงาน

EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-
RELATED PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMENKanokwan Tabtong^{1*} Prasit Peepathum²¹ Master of Science Program in Sport and Exercise Science² Department of Sport Science, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding author

E-mail address: nas_tabtong34@hotmail.com

Received: Mar 31, 2022

Revised: Jun 8, 2022

Accepted: Jun 21, 2022

Abstract

The purposes of this research are to compare the effects of yoga wheel training and treadmill running on the health-related physical fitness and quality of life among working women. The participants were 42 female employees of CEC, in an age range between 25-45, who had never practiced yoga and passed an initial health screening by answering a PAR-Q questionnaire. Simple random sampling was used to match age, flexibility and cardiorespiratory endurance. They were divided into three groups (14 people per group). They consisted of a yoga wheel group, a treadmill running group and a control group. The yoga wheel training and treadmill running group practiced three days per week for eight weeks and the practice time was 60 min/day. The control group lived their daily lives as usual. The subjects were tested on health-related physical fitness before training, at the end of the fourth and eighth weeks and completed a quality-of-life questionnaire (WHOQOL-BREF-THAI) before training, and at the end of the eighth week. The data were analyzed in terms of mean, standard deviation, and One-Way ANOVA and analysis of variance with repeated measures. The results had a statistically significant difference at a level of .05. The results showed that the yoga wheel was statistically significantly better in health-related physical fitness (flexibility and abdominal muscle strength) than before training at a level of .05 and after the eighth week. Treadmill running was significantly better in cardiorespiratory endurance than before training at a level of .05, after the eighth week. The yoga wheel was significantly better in the quality of life than others at a level of .05 with 96.71 ± 6.51 (excellent).

Conclusions: Yoga wheel training can increase your flexibility, abdominal muscle strength and good quality of life. While the treadmill running improves the tolerance of the circulatory system in women of working age. Thus, the yoga wheel and treadmill running may positively influence health-related physical fitness and quality of life among working women.

Keywords: yoga wheel, treadmill running, health-related physical fitness, quality of life, working women

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรคที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน

EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

บทนำ

บุคคลวัยทำงานเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้ก้าวไปข้างหน้า โดยเฉพาะการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ จึงส่งผลให้ทุกอาชีพมีอัตราการแข่งขันในการทำงานเพิ่มมากขึ้น ต้องพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ รวมทั้งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้งการบริโภคอาหาร และขาดความสนใจต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกาย อาจก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น อีกทั้งเมื่ออายุมากขึ้นเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ อาทิเช่น ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อัตราการเผาผลาญพลังงานน้อยลงและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพตามวัย (Showsungnoen, 2016) อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นอย่างดี ป้องกันการเกิดโรค เสริมสร้างสุขสมรรถนะ (Health-Related Physical Fitness) ให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Department of physical education, 2019) ซึ่ง วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sport Medicine, 2014) ได้แนะนำการออกกำลังกายตามหลัก FITT คือ (1) F = Frequency ความถี่และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย (2) I = Intensity ความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกาย (3) T = Time เวลาในการออกกำลังกาย (4) T = Type รูปแบบในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงานให้มีหลักในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย เหมาะสม เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ และเพิ่มกิจกรรมทางกาย ซึ่งการออกกำลังกายนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก และการฝึกโยคะ โดยแต่ละรูปแบบมีประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกัน

การวิ่งหรือการเดินเร็ว เป็นกิจกรรมออกกำลังกายพื้นฐานของมนุษย์ที่มีมายาวนาน เป็นการออกกำลังกายรูปแบบแอโรบิกที่ง่าย ในปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสามารถวิ่งอยู่กับที่ได้ คือ การวิ่งบนเทรค (Treadmill) เป็นลู่วิ่งที่สามารถปรับระดับความเร็วของสายพาน และปรับองศาของการวิ่ง ทำให้มีผลต่อความเร็วและช่วงของการก้าวเท้าในการวิ่งให้พัฒนาดีขึ้นได้ เนื่องจากสามารถควบคุมท่าทางการวิ่งได้อย่างใกล้ชิด แต่ต้องทำความเข้าใจเพื่อให้การก้าวเท้านั้นมีความสัมพันธ์กับความเร็วของสายพาน หากเสียจังหวะในการก้าวเท้าสามารถใช้มือจับราวคู่ด้านข้าง เพื่อป้องกันการเสียหลักและอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ (Krabuanrat, 2014) ประโยชน์ของการวิ่งบนเทรคมีผลพัฒนาความอดทนระบบไหลเวียนเลือด ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดไขมันในร่างกายและลดน้ำหนักได้ด้วย (Poolsawat, 2019) สามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย มีงานวิจัยยืนยันว่า การเดินเร็วเป็นประจำช่วยลดน้ำหนักตัวและลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจ (Kaenphueak, 2014) เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านรูปลักษณ์ภายนอก ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease) เพิ่มสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ (Physical and mental well-being) (Sriramatr, 2008)

โยคะ เป็นการบริหารกายและกำหนดจิต (Concentration) เพื่อให้เกิดสมดุล โดยอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายควบคู่กับการกำหนดลมหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ เพื่อนำไปสู่สมาธิที่ดีขึ้น (Supaporn, 2011) การฝึกโยคะในแต่ละท่า จะทำ ซ้ำ ๆ ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัดธรรมชาติของแต่ละบุคคล ปัจจุบันการฝึกโยคะได้รับความนิยมเป็นอย่างมากเพราะส่งผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง บรรเทาอาการตึง คอ บ่า ไหล่ พัฒนาสมดุลของร่างกาย คลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่หลั่งออกมาเมื่อเกิดความเครียด เป็นต้น (Chaisit, 2010) อีกทั้งมีการนำอุปกรณ์มาใช้ในการฝึกเพื่อให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล และเพิ่มประสิทธิภาพของผู้ฝึกให้มากยิ่งขึ้น เช่น เชือก หมอนรอง เข็มขัดโยคะ บล็อก แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ผ้านึงห้อง (Supaporn, 2003) โฟมโรลเลอร์และวีล

วีล (Wheel) เป็นอุปกรณ์ที่ได้รับความนิยมอยู่ในปัจจุบัน เพราะผู้ฝึกโยคะได้นำมาผสมผสานในการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอ่อนตัวเข้าด้วยกัน โดยใช้อุปกรณ์ วีล ที่มีโครงสร้างเป็นวงล้อ ขนาดวงล้อกว้าง 125.5 มิลลิเมตร เส้นรอบวง 32 เซนติเมตร ความหนา 14 มิลลิเมตร วัสดุด้านในแข็งแรง ทนทาน วัสดุด้านนอก ยืดหยุ่นและนุ่ม ใช้น้ำหนัก

ผู้ฝึกได้ถึง 150 กิโลกรัม (Zhang, 2018) การฝึกโยคะวีล (Yoga wheel) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าโยคะพร้อมอุปกรณ์วีล ช่วยเพิ่มศักยภาพของการฝึก เป็นอุปกรณ์ที่รองรับและสนับสนุนท่าฝึก เพื่อเน้นการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย ทำให้ผู้ฝึกได้มีการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อโดยส่งผลต่อความอ่อนตัว ในขณะเดียวกัน อุปกรณ์วีลนั้นสามารถเคลื่อนที่ได้ผู้ฝึกจึงต้องใช้แรงเพื่อเกร็งกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงทำงานอย่างเต็มที่ เพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อให้เกิดการหดตัวเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อด้านความแข็งแรง และขณะทำท่าฝึก ผู้ฝึกจะหายใจเข้า-ออก ซ้ำ ๆ ไม่กลัณลมหายใจ ผ่อนคลาย มีสมาธิ จิตใจจดจ่ออยู่กับท่าที่ฝึก จึงส่งผลถึงด้านจิตใจ

การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับการฝึกโยคะและการออกกำลังกาย ไม่มีผลเชิงวิชาการยืนยันที่แน่ชัดในด้านสุขสมรรถนะ มีเพียงผลของการวัดคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิต (Taspinar et al., 2014) หรือบอกถึงประโยชน์ทางร่างกายเพียงอย่างเดียว (Mukesh et al., 2020) อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมาทั้งการศึกษาในประเทศ และต่างประเทศ ยังไม่มีนักวิจัยที่ให้ความสนใจในการศึกษาเชิงวิชาการ เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกโยคะวีลร่วมกับการวิ่งบนเทรคมีล เพื่อยืนยันผลที่ดีต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง และให้ทราบถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะวีล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงออกแบบโปรแกรมการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรคมีลเพื่อศึกษาผลของการฝึก 8 สัปดาห์ที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อวัยทำงานเพื่อเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงานและเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะวีลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
- 2) เพื่อศึกษาผลของการวิ่งบนเทรคมีลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
- 3) เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรคมีลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทําวิจัยในมนุษย์จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC-G-386/2563E

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานหญิง อายุระหว่าง 25-45 ปี จำนวน 100 คน โดยพนักงานหญิงและช่วงวัยดังกล่าวเป็นประชากรส่วนใหญ่ของ บริษัท ซีอีซี และการระบุงกลุ่มประชากร พิจารณาจากพฤติกรรมและกิจกรรมของเพศหญิงวัยทำงานที่มีความสนใจในสุขภาพและความสนใจในการออกกำลังกาย (Thonphonkrang, 2015)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานหญิงที่มีอายุระหว่าง 25-45 ปี จำนวน 42 คน จากการคำนวณโปรแกรม G-Power 3.1.9.2 โดยการกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Conventional effect size) คือ 1.12 อัตราส่วนความน่าจะเป็นของความแปรปรวน (Error probability ratio) คือ 0.05 อำนาจการทดสอบ (Power analysis) ที่ 0.80 โดยขนาดตัวอย่างของผู้เข้าร่วมคือ กลุ่มละ 11 คน และชดเชยการสูญเสียกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทําวิจัย โดยการเพิ่มขนาดตัวอย่างร้อยละ 20 (Dropout 20% จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณ เท่ากับ 11 คน ซึ่งเท่ากับ $11 \times 20 / 100 = 2.2$ หรือ 3 คน) ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ กลุ่มละ 14 คน โดยการนำค่าอายุ ค่าคะแนนความอ่อนตัว และค่าคะแนนความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด นำค่าข้อมูลทั้ง 3 ส่วนมาเรียงลำดับ ทำการสุ่มแบบเป็นระบบเพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นและควบคุมให้ทั้งสามกลุ่มใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยแบ่งเป็น กลุ่ม 1 ฝึกโยคะวีล (Yoga wheel) กลุ่ม 2 วิ่งบนเทรคมีล (Treadmill running) และ กลุ่มที่ 3 ควบคุม (control) ดำเนินชีวิตประจำวัน

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรคมีลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน

EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

ตามปกติ ทุกคนลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ (1) พนักงานหญิงที่มีอายุระหว่าง 25-45 ปี ซึ่งไม่เคยฝึกโยคะมาก่อน (2) ผ่านการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นด้วยแบบสอบถาม Par-Q (3) งดการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอื่นที่มีผลต่อการวิจัย สำหรับเกณฑ์ในการคัดออกคือ (1) ได้รับการฝึกน้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ (2) ได้รับบาดเจ็บระหว่างการฝึก สามารถขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกโยคะวีล ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะและการฝึกโยคะวีล จึงทำการออกแบบโปรแกรมโดยนำท่าโยคะที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์และปรับให้เหมาะสม โดยได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ทำการฝึกครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00 -18.00 น. การฝึกจะปฏิบัติตั้งแต่ท่าแรกไปจนถึงท่าสุดท้าย โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำฝึกด้วยตนเอง ทำการแบ่งการฝึก 60 นาที ดังนี้

1.1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย 10 นาที มี 10 ท่า (1. ท่าเอียงคอ 2. ท่าก้มและเงยคอ 3. ท่าเหยียดแขนข้างเดียว 4. ท่าดึงศอกไปด้านหลัง 5. ท่ากางแขนข้างเดียว 6. ท่าเหยียดแขนไปข้างหน้า 7. ท่ายืนงอเข่ากดสันเท้า 8. ท่ายืนก้มตัว 9. ท่ายืนยืดงอเข่าหน้าเหยียดขาหลัง 10. ท่านั่งแยกขา ก้มตัว)

1.2 ช่วงการฝึกโยคะวีล 40 นาที มี 20 ท่า ชุดทำนั่ง (1-8) 1. ท่านั่งยืดข้าง 2. ท่าผีเสื้อ 3. ท่ายืดดอก 4. ท่า นั่งก้มตัว 5. ท่าเรือประยุกต์ 6. ท่าวีระแบบหงายประยุกต์ 7. ท่าอุฐประยุกต์ 8. ท่าเด็ก ชุดทำยืน (9-14) 9. ท่ายืนแอ่นตัว 10. ท่ายืนก้มตัว 11. ท่ายืดข้าง 12. ท่าต้นไม้ 13. ท่านกรับ 14. ท่าพิระมิดประยุกต์ ชุดทำนอน (15-20) 15. ท่าตักแตนเหยียดแขนสลับขา (ไดนามิค) 16. ท่ายกตัวงอเข่า (ไดนามิค) 17. ท่านอนหงายยกขาข้างเดียว (ไดนามิค) 18. ท่าแพลงค์ (ไดนามิค) 19. ท่านอนหงายบิดตัว (ไดนามิค) 20. ท่าแพลงค์ข้าง (โดยกำหนดสัปดาห์ที่ 1-2 เป็นช่วงการปรับตัว จะฝึกท่าโยคะวีลตั้งแต่ท่าที่ 1-14 แต่ละท่าจะคงท่าค้างไว้ 10-30 วินาที หรือคงท่าไว้เท่าที่กลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกได้ ความหนักในการฝึกระดับกลาง มีค่า Rating of perceived exertion ที่ระดับ 12-13, สัปดาห์ที่ 3-8 ฝึกท่าโยคะวีลตั้งแต่ท่าที่ 1-20 การฝึกมี 2 รูปแบบ คือแบบสแตติก คงท่าค้างไว้ 10-30 วินาที และแบบไดนามิค ทำซ้ำ 10 ครั้ง ความหนักในการฝึกระดับสูง มีค่า RPE ที่ระดับ 14-16 สอบถามการรับรู้ถึงความหนักทุกๆ 20 นาที)

1.3 ช่วงคลายอุ่นร่างกาย 10 นาที มี 9 ท่า (1. ท่านอนคว่ำยืดท้อง 2. ท่ายืดหลังและท้อง 3. ท่ายืนน่องก้มตัว 4. ท่าก้าวขายืดสะโพก 5. ท่านั่งพับข้างด้านหน้าหนึ่งข้าง 6. ท่ากดเขาลงพื้น 7. ท่านอนหงายบิดตัว 8. ท่าเปิดสะโพกแบบนอน 9. ท่านอนหงายผ่อนคลาย)

2. โปรแกรมการวิ่งบนเทรคมีล ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการเดิน การวิ่ง และการวิ่งบนเทรคมีล โดยได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ทำการฝึกครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ แบ่งการฝึกของกลุ่มวิ่งบนเทรคมีลออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน เนื่องจากเครื่องวิ่งเทรคมีลไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มฝึกตามวันและช่วงเวลาที่กำหนดไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดโครงการวิจัย รายละเอียดดังนี้ วิ่งบนเทรคมีลกลุ่มที่ 1 ฝึกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 16.00 -17.00 น. วิ่งบนเทรคมีลกลุ่มที่ 2 ฝึกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 17.00 -18.00 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำฝึกด้วยตนเอง ทำการแบ่งการฝึก 60 นาที ดังนี้

2.1 ช่วงอบอุ่นร่างกายและช่วงคลายอุ่นร่างกาย 10-15 นาที มี 7 ท่า (1. ท่ายืนแอ่นตัว 2. ท่ายืนก้มตัว 3. ท่ายืดกล้ามเนื้อข้างลำตัวและไหล่ 4. ท่ายืนงอเข่ากดสันเท้า 5. ท่ายืนงอเข่าเหยียดขาหลัง 6. ท่ายืดขาหลัง 7. ท่าทำประคบก้มตัว)

2.2 ช่วงออกกำลังกาย 35 นาที (โดยกำหนดให้สัปดาห์ที่ 1-2 เป็นช่วงการปรับตัวในการออกกำลังกาย ความหนักระดับกลาง มีความหนักของงานระหว่าง 40-60% Maximum heart rate ต่อเนื่อง 35 นาที สัปดาห์ที่ 3-8 ความหนักระดับสูง มีความหนักของงานระหว่าง 70-80% MHR ต่อเนื่อง 35 นาที ตรวจเช็คชีพจรทุกๆ 10 นาที)

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรคที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิต

1. สุขสมรรถนะ ด้านความอ่อนตัว เพื่อประเมินความอ่อนตัวของหลัง สะโพก กล้ามเนื้อต้นขาต้นหลัง วัดโดยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach) หน่วยเป็นเซนติเมตร ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 1.0
2. สุขสมรรถนะ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง หาค่า 1RM (One repetition maximum) วัดโดยเครื่อง Total abdominal ยี่ห้อ Vectra on-line3850 หน่วยเป็นกิโลกรัม ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.92
3. สุขสมรรถนะ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด วัดโดยยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minute step up and down) หน่วยเป็นครั้ง ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.88
4. แบบทดสอบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) จำนวน 26 ข้อ หน่วยเป็น คะแนน ซึ่งการแปลผลมีดังนี้ คะแนน 26-60 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี, คะแนน 61-95 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่กลางๆ คะแนน 96-130 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Mahatnirankul, 1998)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้บริหารบริษัท ซีอีซี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ โดยผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงขั้นตอนการวิจัย ประกอบด้วยการทดสอบสุขสมรรถนะ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 และทดสอบคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อ (WHOQOL-BREF-THAI) ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการซักถามข้อมูลก่อนตัดสินใจ และลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เวอร์ชัน 23.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้วิธี (One Way Analysis of Variance: ANOVA) วิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรสุขสมรรถนะช่วงก่อนฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวแปรสุขสมรรถนะช่วงก่อนฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม (One Way Analysis of Variance with Repeated: ANOVA) และวิเคราะห์ผลการตอบแบบทดสอบคุณภาพชีวิต โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการแปลผล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

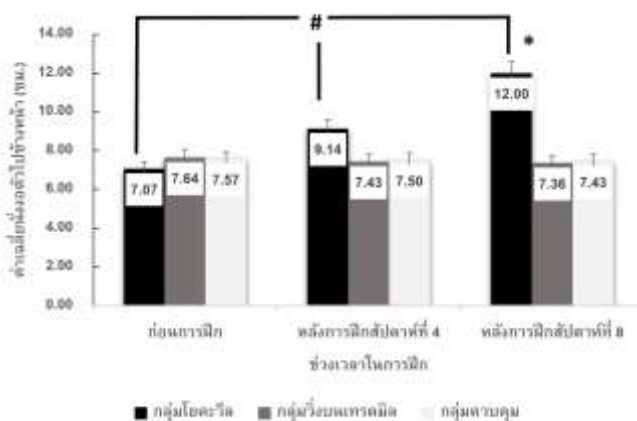
ตัวแปร	กลุ่มโยคะวีล $\bar{x} \pm S.D$	กลุ่มวิ่งบนเทรคมิล $\bar{x} \pm S.D$	กลุ่มควบคุม $\bar{x} \pm S.D$
อายุ (ปี)	34.36 $\pm$ 7.60	34.57 $\pm$ 6.88	35.07 $\pm$ 7.21
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	61.71 $\pm$ 4.72	61.91 $\pm$ 14.75	62.27 $\pm$ 16.86
ส่วนสูง (ซม.)	159.14 $\pm$ 3.01	159.57 $\pm$ 3.18	159.29 $\pm$ 3.17

จากตารางที่ 1 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มโยคะวีล มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ 34.36 $\pm$ 7.60 ปี, น้ำหนัก 61.71 $\pm$ 4.72 กิโลกรัม และส่วนสูง 159.14 $\pm$ 3.01 เซนติเมตร ตามลำดับ กลุ่มวิ่งบนเทรคมิล มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ 34.57 $\pm$ 6.88 ปี น้ำหนัก 61.91 $\pm$ 14.75 กิโลกรัม และส่วนสูง 159.57 $\pm$ 3.18 เซนติเมตร ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ 35.07 $\pm$ 7.21 ปี น้ำหนัก 62.27 $\pm$ 16.86 กิโลกรัม และส่วนสูง 159.29 $\pm$ 3.17 เซนติเมตร ตามลำดับ

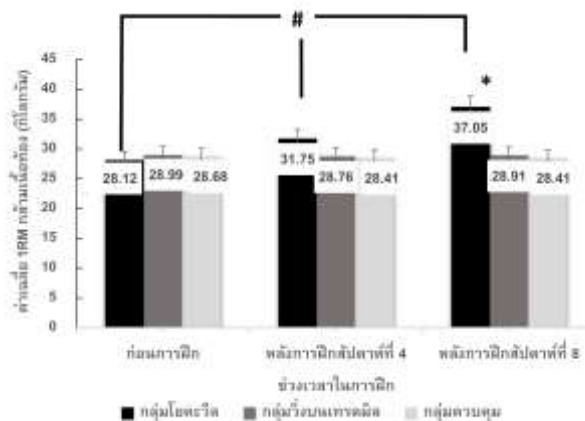
บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบน تردมิลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มของสุขสมรรถนะ ด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้องในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า ช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มโยคะวีลแตกต่างจากกลุ่มวิ่งบน تردมิลและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบผลภายในกลุ่มของสุขสมรรถนะด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง พบว่า กลุ่มโยคะวีล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังภาพที่ 1 และ 2)



ภาพประกอบที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะด้านความอ่อนตัวในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม (* มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ # มีความแตกต่างภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

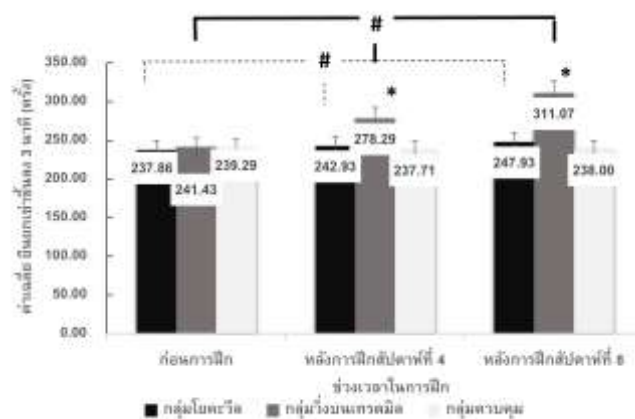


ภาพประกอบที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้องในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม (* มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ # มีความแตกต่างภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรคที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

เมื่อเปรียบเทียบผลสุขสมรรถนะด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า ในช่วงก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า กลุ่มวิ่งบนเทรคแตกต่างจากกลุ่มโยคะวีลและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เปรียบเทียบผลภายในกลุ่ม พบว่ากลุ่มโยคะวีลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดของกลุ่มวิ่งบนเทรค พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังภาพที่ 3)



ภาพประกอบที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม (* มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ # มีความแตกต่างภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

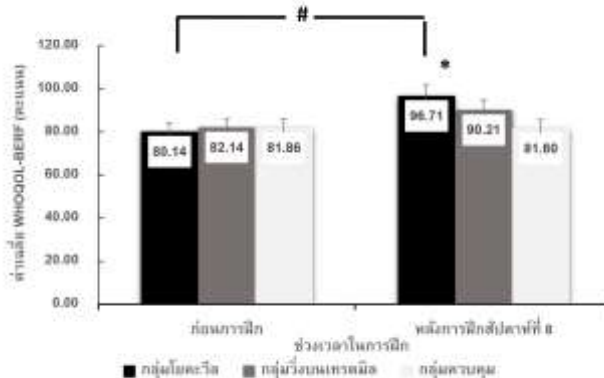
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลคุณภาพชีวิตในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

ช่วงเวลา	กลุ่ม	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
ก่อนการฝึก	กลุ่มโยคะวีล	80.14	7.80	คุณภาพชีวิตกลาง ๆ
	กลุ่มวิ่งบนเทรค	82.14	9.98	คุณภาพชีวิตกลาง ๆ
	กลุ่มควบคุม	81.86	6.44	คุณภาพชีวิตกลาง ๆ
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	กลุ่มโยคะวีล	96.71	6.51	คุณภาพชีวิตที่ดี
	กลุ่มวิ่งบนเทรค	90.21	9.07	คุณภาพชีวิตกลาง ๆ
	กลุ่มควบคุม	81.59	6.64	คุณภาพชีวิตกลาง ๆ

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิต พบว่า ก่อนการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน การแปลผล คุณภาพชีวิตกลาง ๆ แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มโยคะวีลมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น การแปลผล คุณภาพชีวิตที่ดี แตกต่างจากกลุ่มวิ่งบนเทรคและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังภาพที่ 4)

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบน تردมิลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN



ภาพประกอบที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบทดสอบคุณภาพชีวิตในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม (* มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ # มีความแตกต่างภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

อภิปรายผล

ด้านความอ่อนตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มโยคะวีลมีค่าเฉลี่ยดีกว่ากลุ่มวิ่งบน تردมิล และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อดูผลภายในกลุ่ม พบว่ากลุ่มโยคะวีลมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ สอดคล้องกับ Singh (2013) ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะและการเดินแอโรบิกที่มีต่อตัวแปรสุขสมรรถนะในนักศึกษาหญิง พบว่า การฝึกโยคะ 6 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มเดินแอโรบิกและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vasanthi (2013) ศึกษาผลของการฝึกโยคะอาสนะและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อตัวแปรสุขสมรรถนะของนักศึกษาเพศหญิง พบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ การฝึกโยคะอาสนะช่วยเพิ่มความอ่อนตัวและความสมดุลของร่างกาย เช่นเดียวกับ Amin and Goodman (2014) ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อความอ่อนตัวในเพศหญิง วัดความอ่อนตัวของเอวและขาต้านหลังช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้การทดสอบก้มแตะปลายเท้า พบว่า หลังการฝึกโยคะมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ชัดแจ้งว่าการฝึกโยคะวีลมีผลต่อสุขสมรรถนะด้านความอ่อนตัว เนื่องจากการฝึกโยคะวีลช่วงเริ่มต้นเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าโยคะง่าย ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ผ่อนคลายไม่กลั้นหายใจขณะฝึก เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ให้พร้อมก่อนการฝึก และในช่วงการฝึกจะใช้อุปกรณ์วีลที่ช่วยรองรับและสนับสนุนท่าฝึกเพื่อเน้นการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ท่าผีเสื้อ ทำน่อง ก้มตัว และทำยืนก้มตัว เป็นต้น ส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันและเนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องบริเวณรอบ ๆ ข้อต่อมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้นโดยโปรแกรมการฝึกจะมี 3 ช่วงคือ ช่วงการอบอุ่นกล้ามเนื้อ ช่วงการฝึกที่มีการการยืด-หดกล้ามเนื้อ และช่วงการคลายอุ่นกล้ามเนื้อ การฝึกแต่ละท่าจะคงท่าค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำทุก 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์จึงส่งผลต่อสุขสมรรถนะด้านความอ่อนตัวของผู้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มอื่น

ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มโยคะวีลมีค่าเฉลี่ยดีกว่ากลุ่มวิ่งบน تردมิล และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อดูผลภายในกลุ่ม พบว่ากลุ่มโยคะวีลมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ เนื่องจากการฝึกโยคะวีล ในช่วงที่ 2 ของการฝึกมีท่าฝึกที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ท่าตั๊กแตนเหยียดแขนสลับขา (Locust pose) ท่ายกตัวงอเข่า (Knee crunches) ท่าแพลงก์ (Plank pose) และ

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรมิลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน
EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

ท่าแพลงค์ข้าง (Side plank pose) เป็นต้น รูปแบบในการฝึกมี 2 แบบ คือ แบบคงท่าค้างไว้ 10-30 วินาที กับแบบการทำท่าช้า ๆ ต่อเนื่อง 10 ครั้ง ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงทำงานอย่างเต็มที่และเพิ่มความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ทำงานช้า ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (Sriramatr, 2008) และการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องมีการฝึกอย่างต่อเนื่อง 2-3 วันต่อสัปดาห์ (Krabuanrat, 2014) เป็นเหตุผลให้กลุ่มโยคะวีลมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องมากกว่ากลุ่มวิ่งบนเทรมิล และกลุ่มควบคุม และศึกษาของ Taker (2020) ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะและการฝึกร่างกายที่มีต่อสุขสมรรถนะของร่างกาย พบว่า การฝึกโยคะช่วยเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Shiraiishi and Bezerra (2016) ที่ศึกษาผลของโยคะที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้หญิง พบว่า กลุ่มฝึกโยคะที่ได้รับการฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์มีค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มวิ่งบนเทรมิลมีค่าเฉลี่ยดีกว่ากลุ่มโยคะวีลและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อดูผลภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มวิ่งบนเทรมิลและกลุ่มโยคะวีลมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ เนื่องจากการวิ่งบนเทรมิลมีการกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมายที่ 70-80% MHR โดยเป็นการฝึกแบบต่อเนื่อง 35 นาที ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เกิดการพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ส่งผลให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ๆ (Tanamsingha, 2011) สอดคล้องกับ American Council on exercise (2011) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดเป็นส่วนประกอบที่ทำให้ร่างกายสมดุล คือความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำซ้ำ ๆ กับความหนักปานกลางสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับอัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของปอดให้สูงขึ้นที่ระดับความหนักที่เหมาะสม นอกจากนี้ได้สอดคล้องกับแนวคิดของ American College of Sport Medicine (2014) ที่จัดทำคำแนะนำการออกกำลังกายมีสาระสำคัญว่า ทุกคนควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้ได้ระดับหนักปานกลาง อย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ ออกกำลังกายที่ระดับหนักมาก อย่างน้อย 20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ จึงทำให้กลุ่มวิ่งบนเทรมิลมีสุขสมรรถนะด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด แตกต่างจากกลุ่มโยคะวีลและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คุณภาพชีวิต เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัย พบว่าคุณภาพชีวิตของกลุ่มที่ฝึกโยคะวีลดีกว่ากลุ่มวิ่งบนเทรมิลและกลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกโยคะวีล เป็นการฝึกโยคะรูปแบบใหม่ที่ประยุกต์จากท่าโยคะที่ใช้ในชีวิตประจำวันพร้อมอุปกรณ์วีล เป็นอุปกรณ์ที่มีลักษณะเป็นวงล้อสามารถเคลื่อนที่ได้ ผู้ฝึกจึงต้องใช้กล้ามเนื้อและออกแรงเต็มที่ อีกทั้งมีการเพิ่มความก้าวหน้าของโปรแกรม มีความยากของท่าฝึกทำให้ผู้ฝึกรู้สึกท้าทายและเพิ่มความสามารถของผู้ฝึกโยคะ พร้อมการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ ให้ผู้ฝึกมีสมาธิและสติขณะฝึก อีกทั้งโปรแกรมการฝึกโยคะวีลมีความหลากหลายมีทั้งการฝึกความอ่อนตัว และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงทำให้ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มของผู้ที่ได้รับการฝึกโยคะวีลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นการฝึกโยคะวีล ทำให้ผู้ฝึกรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ผลกำลังในการดำเนินชีวิต รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น รับรู้ความรู้สึกของตนเอง มีความภูมิใจ มั่นใจ มีสมาธิสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับดัชนีวัดคุณภาพชีวิตในมิติด้านร่างกายและด้านจิตใจ อีกทั้งการฝึกโยคะวีลช่วยเพิ่มความมีคุณภาพทางสังคม เพราะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี สอดคล้องกับดัชนีวัดคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่าประโยชน์ของการฝึกโยคะวีล ล้วนแต่มีความเกี่ยวข้องกับดัชนีวัดคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านของแบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) (Mahatnirankul, 1998) สอดคล้องกับ Hewett et al. (2018) ศึกษาผลของการฝึกบิกรัม

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวิลและการวิ่งบนเทรมิลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน

EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

โยคะต่อความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง สมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน พบว่าหลังการฝึกกลุ่มโยคะมีผลที่ดีขึ้นในด้านการรับรู้ความสามารถ เห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความกังวล มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม และทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก เช่นเดียวกับ Zeenat (2016) ศึกษาผลของโยคะร่วมกับออกกำลังกายและการอธิษฐานต่อคุณภาพชีวิต ตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF) กล่าวว่า ผู้ที่ฝึกโยคะร่วมกับการออกกำลังกายและการอธิษฐานเป็นประจำจะส่งผลดีต่อสุขภาพกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อมและเชื่อมโยงไปถึงจิตใจ ทำให้มีผลทางด้านคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ Nitin et al. (2018) ศึกษาผลของโยคะต่อคุณภาพชีวิตของของพยาบาลที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง โดยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 88 คน ตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF) ก่อนการทดลองและหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มโยคะมีการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ สังคมที่ดีขึ้น

สรุปผล

จากผลการวิจัยที่ศึกษาข้างต้น เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า การฝึกโยคะวิลมีผลต่อสุขสมรรถนะด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในผู้หญิงวัยทำงาน ส่งผลที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มวิ่งบนเทรมิลและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่มวิ่งบนเทรมิลมีค่าเฉลี่ยด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดดีกว่ากลุ่มฝึกโยคะวิลและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

การฝึกโยคะวิลเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะเพิ่มความอ่อนตัว ความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง และคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มวิ่งบนเทรมิล และกลุ่มควบคุม ดังนั้นผู้หญิงวัยทำงานที่ต้องการเพิ่มสุขสมรรถนะดังกล่าวจึงควรฝึกตามโปรแกรมนี้โดยควรศึกษาหลักการและวิธีฝึกเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจในการฝึก สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและตรงตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาผลการฝึกโยคะวิลและการวิ่งบนเทรมิลในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น เพศชายวัยทำงาน ผู้สูงอายุ เป็นต้น และทำการเปรียบเทียบการฝึกโยคะวิลกับโปรแกรมการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสิทธิ์ ปิปทุม ประธานควบคุมปริญญาบัตรที่ให้ความรู้คำแนะนำอันมีคุณค่าอย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณอาสาสมัครทุกท่านที่สละเวลาเข้าร่วมในงานวิจัย

เอกสารอ้างอิง

American College of Sport Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (9th) ed. Philadelphia: Lippicott Williams & Wilkins.

American Council on exercise. (2010, October 22). *Certified personal trainer (level 1)*.

<https://www.acsm.org/AM/Template.cfm>

Amin, D. J. & Goodman, M. (2014). The effects of selected asanas in Iyengar yoga on flexibility: pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(3), 399-404.

Chaisit, S. (2010). *Yoga for health*. Bangkok: M.I.H.

- Department of physical education. (2019). *Physical fitness standard test and criteria of the pubic aged 19-59 years*. Nonthaburi: S.s.printing & design co.,ltd.
- Hewett, Z. L., Pumpa, K. L., Smith, C. A., Fahey, P. P. & Cheema, B. S. (2018). Effect of a 16-week bikram yoga on perceived stress, self-efficacy and health-related quality of life in stressed and sedentary adults: A randomised controlled trial. *Journal of Sports Science and Medicine in Sport*, 21(4), 352-357.
- Kaenphueak, Y. (2014). Outcomes of self-regulation on eating behavior and brisk walk for weight control in overweight women. *The public health journal of burapha university*, 9 (1), 104-116
- Krabuanrat, C. (2014). *Sports coaching science*. Bangkok: Sintana ccopy center company limited.
- Mahatnirankul, S. (1998, August 10). *Whoqol-bref-thai*. <https://www.dmh.go.th/test/whoqol>
- Mukesh, K. T., Ghuman, S. P. & Godra, L. H. (2020). Effect of yoga and physical training on health-related physical fitness. *International journal of advanced science and technology*, 29(5), 2107-2115.
- Nitin, J. P., Nagaratna, P. T., Manohar, H. B. & Dhanashri, P. S. (2018). A randomized trial comparing effect of yoga and exercises on quality of life in among nursing population with chronic low back pain. *International Journal of Yoga*, 11(3), 9-16.
- Poolsawat, P. (2019). The effects of music selecting during running on treadmill at various intensity on heart rate rating perceived exertion and exercise time. *Journal of health physical education and recreation*, 41(1), 22-29.
- Shiraishi, J. C. & Bezerra, L. M. (2016). Effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Journal Complement Ther Clin Pract*, 22(2), 69-73.
- Showsungnoen, N. (2016). Health promotion to improve health behavior in people who working age which aim to prevent hypertension. *Primary health care division journal*, 12(1), 9-16.
- Singh, S. P. (2013). Effect of yoga and aerobic dance on health related physical fitness variables among Nicobari women students. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 76-79.
- Sriramatr, S. (2008). *Sports training principles for sports trainers*. (3rd ed). Bangkok: Chulalongkorn university printing house.
- Supaporn, S. (2003). *Yoga and stretching for health*. Bangkok: Prasarnmit.
- Supaporn, S. (2011). *Dantien-salee yoga*. Bangkok: Samlada.
- Taker, M. K. (2020). Effect of yoga and physical training on health related physical fitness and physiological variables. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 2107-2115.
- Tanamsingha, G. (2011). *Effects of group exercise with walking-running on health-related physical fitness in overweight female youths*. (Master's thesis). Chulalongkorn university, Bangkok.
- Taspinar, B., Aslan, U. B., Agbuga, B. & Taspinar, F. (2014). A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: A pilot study. *Complementary therapies in medicine*, 22(3), 433-440.

บทความวิจัย

ผลของการฝึกโยคะวีลและการวิ่งบนเทรดมิลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในผู้หญิงวัยทำงาน

EFFECTS OF YOGA WHEEL TRAINING AND TREADMILL RUNNING ON THE HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS AND QUALITY OF LIFE AMONG WORKING WOMEN

- Thonphonkrang, W. (2015). *Yoga and Muay Thai*. (Master's thesis). Bangkok university, Bangkok.
- Vasanthi, G. (2013). Effect of yogasana and aerobic exercise on selected physical variables of university women students. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 9(4), 43-53.
- Zeenat, F. (2016). Effects of Yoga, Exercise and Prayer on the Quality of Life. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 130-136.
- Zhang X. (2018, August 6). *Yoga wheel*. <https://www.wheel-posefit.com>

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จินตนา เทียมทิพร^{*}อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์ ปทีป เมธาคณวุฒิ
ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
*Corresponding author
E-mail address: jintana2000@hotmail.com

รับบทความ: 8 เมษายน 2565

แก้ไขบทความ: 25 พฤษภาคม 2565

ตอบรับบทความ: 16 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ 1) แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2) โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ 1) ผู้บริหารระดับสูงขององค์การทางการกีฬาและการอุดมศึกษา 10 คน ผู้ใช้บัณฑิต 20 คน 2) ผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 10 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง และคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 15 คน นักศึกษา 60 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการวิจัย ตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 และสูงกว่า การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา การวิเคราะห์สภาพปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้วยการใช้ PESTEL analysis วิเคราะห์ปัจจัยภายในด้วย SWOT Analysis การกำหนดกลยุทธ์ โดยใช้ TOWS Matrix นำเสนอข้อมูลโดยตารางแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า

1) แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มี 6 กลยุทธ์ คือ
1.1) ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายความร่วมมือการจัดการศึกษาทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในอุตสาหกรรมการกีฬา
1.2) พัฒนาคุณภาพอาจารย์และมาตรฐานการเรียนการสอน 1.3) ผลิตบัณฑิตสมรรถนะสูงเพื่อรองรับภาคการผลิตและบริการของอุตสาหกรรมการกีฬา 1.4) พัฒนานวัตกรรมจากผลงานวิจัยทางด้านอุตสาหกรรมการกีฬาที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและสังคม 1.5) เป็นแหล่งสนับสนุนทางวิชาการและวิชาชีพของอุตสาหกรรมการกีฬา และ 1.6) การบริหารจัดการมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลภายใต้หลักธรรมาภิบาล

2) โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา ประกอบด้วย วิสัยทัศน์ เหตุผลความจำเป็นในการจัดตั้ง พันธกิจ วัตถุประสงค์ การบริหารงานบุคคล เป้าหมายผลผลิต การควบคุมมาตรฐาน และคุณภาพ แหล่งที่มาของรายได้ การบริหารจัดการ และแผนการดำเนินงาน

คำสำคัญ อุตสาหกรรมการกีฬา, แผนกลยุทธ์, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

Jintana Tiamtiphorn*, Arunee Hongsiwat, Pateep Methakunavudhi

Department of Educational Policy, Management and Leadership,

Faculty of Education Chulalongkorn University

*Corresponding author

E-mail address: jintana2000@hotmail.com

Received: Apr 8, 2022

Revised: May 21, 2022

Accepted: Jun 16, 2022

Abstract

This research aimed to propose 1) the strategic plans of an establishment of The Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University (TNSU), and 2) the management structures and approaches of The Faculty of Sports Industry, TNSU. The samples consisted of two groups include: 1) 10 senior executives from sports and higher education organizations, and 20 undergraduate users. 2) 10 senior executives from Thailand National Sports University selected by purposive sampling together with 15 faculty members and 60 students recruited through multistage sampling. The interview form and questionnaire reviewed by 5 experts were used as research instruments. The quality of questionnaire items was examined through the Index of Item Objective Congruence (IOC) of 0.50 or above. Data analysis was made through content analysis. PESTEL analysis was applied to analyze the external factors that affected the establishment of The Faculty of Sports Industry, TNSU, while SWOT analysis was used to analyze the internal factors, and TOWS Matrix was employed to formulate strategy. Data presented by way of frequency table, percentage, mean, and standard deviation.

Significant findings from the study were as follows:

1) The strategic plans for the establishment of The Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University, comprised six primary strategies include: 1.1) Encourage the establishment of collaboration networks in education management both in government and private sectors of the sports industry. 1.2) Enhance faculty members' qualities as well as teaching standards concurrently with forming of the faculty. 1.3) Produce high-performance graduates to support the sports industry's manufacturing and service sectors. 1.4) Create innovations based on research findings in the sports industry which able to generate value added to the economy and society. 1.5) Being an academic-professional supporter of the Sports Industry, and 1.6) Efficiency and effective management followed the good governance.

2) The faculty management structures and guidelines comprise vision, rationale, mission, objectives, organizational arrangement, human resource management, target output, standard and quality control, source of income, management, and operation plans.

Keywords: Sports Industry, Strategic plans, Thailand National Sports University

บทนำ

นโยบายและการสนับสนุนการกีฬาของรัฐบาลนั้น ทุกยุคทุกสมัยต่างก็มีแนวนโยบายที่จะส่งเสริมและพัฒนาที่แตกต่างกันไป โดยที่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้กำหนดยุทธศาสตร์ให้มีการพัฒนาส่งเสริมและสนับสนุนการเติบโตของอุตสาหกรรมกีฬาและการกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 – 2564) กำหนดให้มีการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬา เพื่อเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเศรษฐกิจของประเทศ (Sports Authority of Thailand, 2016) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) ได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนอุตสาหกรรมการกีฬาให้ครอบคลุมทุกมิติและครบวงจรเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017) โดยที่ปัญหาสำคัญของอุตสาหกรรมการกีฬาคือ 1) อุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันส่วนใหญ่จะเป็นการนำเข้าจากต่างประเทศ 2) อุตสาหกรรมการกีฬาขาดการส่งเสริมในเรื่องการวิจัยและพัฒนา (R&D) 3) อุตสาหกรรมการกีฬาของไทยยังขาดตราสินค้า (Brand) ในนามของประเทศไทย 4) อุตสาหกรรมการกีฬาของไทยยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ที่จะเข้ามาพัฒนาและขับเคลื่อนระบบให้มีคุณภาพ และรองรับการขยายตัวในอนาคต (House of Representatives Secretariat Ministry, 2016) อีกทั้ง สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดให้มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีกรอบแนวคิดมาจากการปรับเปลี่ยนสถานะของสถาบันการพลศึกษาขึ้นเป็นมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพการศึกษาทางการกีฬาให้มีคุณภาพทั่วถึง ลดความเหลื่อมล้ำ สร้างความเสมอภาคให้แก่ประชาชน เพื่อเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชาติ ทำให้มีสุขภาพดี สามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ในระยะยาว (House of Representatives Secretariat Ministry, 2016)

อุตสาหกรรมการกีฬาและสุขภาพเป็นกลุ่มธุรกิจขนาดใหญ่ที่รัฐบาลจำเป็นต้องผลักดันโครงการวิจัยด้วยการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและประดิษฐ์สินค้าให้มีนวัตกรรม (Innovation) มาเป็นจุดแข่งขันทางการตลาดเพื่อสร้างตราสินค้า (Brand) ให้มีคุณภาพเท่าเทียมกับตราสินค้า (Brand) ระดับโลก (Thithathan, 2018) อีกทั้งภาครัฐพึงให้การสนับสนุนและส่งเสริมผู้ประกอบการอุตสาหกรรมการกีฬาและธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ด้วยการพิจารณาปัญหาการขาดแคลนบุคลากร ควรใช้ประโยชน์จากสถาบันการศึกษา ผลิtbุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้าน R&D สร้างนวัตกรรมทางการกีฬาสู่ตลาดแรงงานและเสริมสร้างขีดความสามารถด้านกีฬา (House of Representatives Secretariat Ministry, 2016)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีโครงสร้างการบริหารงาน ประกอบด้วย 17 วิทยาเขต และ 3 คณะวิชา คือ คณะบริหารจัดการกีฬา คณะพลศึกษา และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งคณะวิชาดังกล่าวอาจไม่สนองนโยบายการพัฒนาการกีฬาในการผลิตบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้าน R&D สร้างนวัตกรรมทางการกีฬาสู่ตลาดแรงงาน ดังนั้น มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จึงควรต้องมีคณะวิชาที่มีภารกิจในการพัฒนาและผลิตบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬามารองรับ คือ คณะอุตสาหกรรมการกีฬา โดยที่คณะอุตสาหกรรมการกีฬาที่จัดตั้งขึ้นจะเป็นคณะวิชาที่มีภารกิจสำคัญในการผลิตและพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา ส่งเสริม สนับสนุนการศึกษา วิจัยด้าน R&D สร้างนวัตกรรมทางการกีฬา อบรม เผยแพร่วิชาการและเทคโนโลยีเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา ให้สามารถแข่งขันได้ในระดับสากล เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์สภาพปัจจุบันที่เกี่ยวข้องเพื่อ

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

จัดทำแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา และจัดทำโครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา เพื่อให้ได้คณะวิชาที่สามารถผลิตและพัฒนาบุคลากรในศาสตร์ด้านอุตสาหกรรมการกีฬาที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการวิจัยและพัฒนา ซึ่งเป็นที่ต้องการของอุตสาหกรรมการกีฬาในทุกระดับ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้ ดำเนินการศึกษาและวิเคราะห์สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา ความต้องการ และแนวทางในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อนำเสนอ

1. แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่โครงการ COA No. 052/2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ให้ข้อมูลในการวิจัย จัดเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้บริหารระดับสูงขององค์การทางการกีฬาและการอุดมศึกษา
2. ผู้ใช้บัณฑิตในภาคเอกชน
3. ผู้บริหารระดับสูง คณาจารย์ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กลุ่มตัวอย่าง คือ

1. ผู้บริหารระดับสูงขององค์การทางการกีฬาและการอุดมศึกษา จำนวน 10 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่ รองปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา อธิบดีกรมพลศึกษา ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้แทนกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ การอุดมศึกษา กรรมการบริหารของคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กรรมการบริหารสมาคมกีฬา กรรมการบริหารสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย กรรมการบริหารสมาคมการค้าเครื่องกีฬาประเทศไทย

2. ผู้ใช้บัณฑิตในภาคเอกชน จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้ประกอบการผลิตชุดกีฬา ผู้ประกอบการผลิตรองเท้ากีฬา ผู้ประกอบการผลิตลูกบอลที่ใช้ในการกีฬา ผู้ประกอบการผลิตอุปกรณ์กีฬาอื่นๆ ผู้ประกอบการกิจกรรมอื่นๆ ทางด้านการกีฬา ผู้ประกอบการศึกษาด้านกีฬาและนันทนาการ ผู้ประกอบการกิจกรรมการจัดการแข่งขันกีฬา ผู้ประกอบการดำเนินงานเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการแข่งขันกีฬา ผู้ประกอบการการดำเนินงานของสถานที่ออกกำลังกาย ผู้ประกอบการซ่อมเครื่องกีฬา แห่งละ 2 คน

3. ผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 10 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ อธิการบดี 1 คน รองอธิการบดี 5 คน และคณบดี 2 คน ผู้ช่วยอธิการบดี 2 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง และคณาจารย์ 15 คน นักศึกษา 60 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ได้แก่ คณาจารย์และนักศึกษามาจาก 3 คณะวิชา อาจารย์ คณะละ 5 คน นักศึกษาคณะละ 20 คน ดำเนินการคัดเลือกโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster sampling) เป็นภาค 4 ภาค แล้วสุ่มอย่างง่ายจากภาค ๆ ละ 1 วิทยาเขต ได้ 4 วิทยาเขต จากนั้นสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เป็นคณะวิชา ได้ 3 คณะวิชา แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากคณะวิชาให้ได้คณาจารย์ คณะละ 5 คน นักศึกษาคณะละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 4 ชุด ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์แนวคิด ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวข้องในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา จุดอ่อน จุดแข็ง โอกาส และอุปสรรค ที่มีผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา
2. แบบสอบถามสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา และความต้องการในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. แบบประเมินร่างแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Ration Scales) 5 ระดับ
4. แบบประเมินร่างโครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Ration Scales) 5 ระดับ

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความครอบคลุมของข้อคำถามและความเป็นปรนัย (objectivity) โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากค่าดัชนี IOC (Index of Consistency) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยในข้อคำถามทั้งสิ้น 103 ข้อ มีคะแนนดัชนีความสอดคล้อง 1.00 จำนวน 51 ข้อ 0.80 จำนวน 37 ข้อ และ 0.60 จำนวน 15 ข้อ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา ความต้องการ และแนวทางในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ดำเนินการศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา และความต้องการในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้วยการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับนโยบายและมาตรการการส่งเสริมอุตสาหกรรมการกีฬา แผนปฏิรูปประเทศด้านกีฬา แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อ การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และนำไปจัดทำข้อคำถามสัมภาษณ์ผู้บริหารระดับสูงขององค์การทางการกีฬาและการอุดมศึกษา สอบถามผู้ใช้นิติตในภาคเอกชน ผู้บริหารระดับสูง คณาจารย์ และนักศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และดำเนินการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ PESTEL analysis (Lydden, Mccomb, & Mizak, 2012) วิเคราะห์ปัจจัยภายนอก และใช้ SWOT Analysis (Certo & Peter, 1991) วิเคราะห์ปัจจัยภายในของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ที่ส่งผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ขั้นตอนที่ 2 การจัดทำแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ นำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับจุดแข็ง-จุดอ่อน โอกาส-อุปสรรค แล้วนำข้อมูลมาจัดทำตารางวิเคราะห์ TOWS Matrix ตามแนวคิดของ Weihrich (1982) จากนั้นนำมาจัดทำร่างแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ แล้วตรวจสอบ (ร่าง) แผนกลยุทธ์ฯ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคัดเลือกกรรมการที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินว่ามีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป เพื่อให้ได้แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 การจัดทำโครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยนำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 และ 2 มาวิเคราะห์ร่วมกับการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมภายในองค์กรภายใต้กรอบโครงสร้าง (McKinsey 7S Model Framework) (Waterman & Peter, 1980) เพื่อจัดทำ (ร่าง) โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการ คณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ แล้วตรวจสอบ (ร่าง) โดย

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยคัดเลือกรายการที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินว่ามีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป เพื่อให้ได้โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารระดับสูงขององค์การทางการกีฬาและการอุดมศึกษา ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จากการวิเคราะห์สภาพปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้วยการใช้ PESTEL analysis การวิเคราะห์ปัจจัยภายในด้วย SWOT Analysis วิเคราะห์ด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันของอุตสาหกรรมการกีฬา และความต้องการในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีประเด็นที่สำคัญคือ ผู้บริหารระดับสูงขององค์การทางการกีฬาและการอุดมศึกษา ผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และผู้ใช้บัณฑิตในภาคเอกชน ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับนิยามศัพท์ของ “อุตสาหกรรมการกีฬา” คิดเป็นร้อยละ 80.0 80.0 86.7 และ 90.0 ตามลำดับ โดยมีปัญหาความต้องการบุคลากรของอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศเพื่อพัฒนางานด้านอุตสาหกรรมการกีฬา คิดเป็นร้อยละ 90.0 80.0 93.3 และ 75.0 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ควรจัดตั้งคณะใหม่ หากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติจะต้องผลิตบุคลากรเพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของอุตสาหกรรมการกีฬา คิดเป็นร้อยละ 90.0 80.0 73.3 และ 70.0 ตามลำดับ มีความเป็นไปได้ในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ คิดเป็นร้อยละ 90.0 80.0 93.3 และ 90.0 ตามลำดับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความพร้อมในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา คิดเป็นร้อยละ 90.0 70.0 93.3 และ 60.0 ตามลำดับ สาขาวิชาที่คณะอุตสาหกรรมการกีฬาควรจัดการเรียนการสอน ผู้บริหารระดับสูง คณาจารย์ และผู้ใช้บัณฑิต ให้ความคิดเห็นว่าเป็น สาขาวิชาธุรกิจการกีฬา และสาขาวิชาเทคโนโลยีการกีฬา ส่วนใหญ่เห็นว่า นักเรียนมีความสนใจเข้าศึกษาต่อ คณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ คิดเป็นร้อยละ 90.0 90.0 86.7 และ 100.0 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ SWOT และการจัดทำตารางวิเคราะห์ TOWS Matrix ของการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอก (External environment) ด้วยการใช้ PESTEL analysis โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสารเกี่ยวกับสถานการณ์ของอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศไทยไปเป็นแนวคำถามเพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยทำการสอบถาม อธิการบดี รองอธิการบดี คณบดี รองคณบดี และผู้ช่วยอธิการบดี จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายนอกมีอิทธิพลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เกือบทุกรายการมีผลกระทบในระดับสูง และมีกรอบระยะเวลาผลกระทบยาว มีทิศทางผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ ส่วนใหญ่มีระดับความสำคัญมากที่สุดต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยนำรายการที่ผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ลงความเห็นว่ามีผลกระทบระดับสูง มีกรอบระยะเวลายาว ทิศทางผลกระทบบวกหรือลบ หากผลกระทบเป็นบวกจัดอยู่ในกลุ่มโอกาส (O) หากมีผลกระทบเป็นลบจัดอยู่ในกลุ่มอุปสรรค (T) และมีระดับความสำคัญมากหรือมากที่สุดในแต่ละด้านมาจัดกลุ่มตามประเด็นและเรียบเรียงใหม่ให้ครอบคลุมและกระชับมากขึ้น และจัดทำผลการวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยได้สอบถามผู้บริหารระดับสูงและคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 25 คน โดยใช้แบบสอบถามเพื่อสอบถาม ผู้วิจัยนำรายการสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่ผู้บริหารระดับสูงและคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติลงความเห็นว่าเป็นจุดแข็งหรือจุดอ่อน และผลกระทบ จากความเห็นที่มีความถี่สูงสุด 3 อันดับแรกในแต่ละด้านและมีผลกระทบในระดับมากหรือมากที่สุด มาจัดกลุ่มตามประเด็นและเรียบเรียงใหม่ให้ครอบคลุมประเด็น และจัดทำผลการวิเคราะห์ปัจจัยภายในที่มีผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

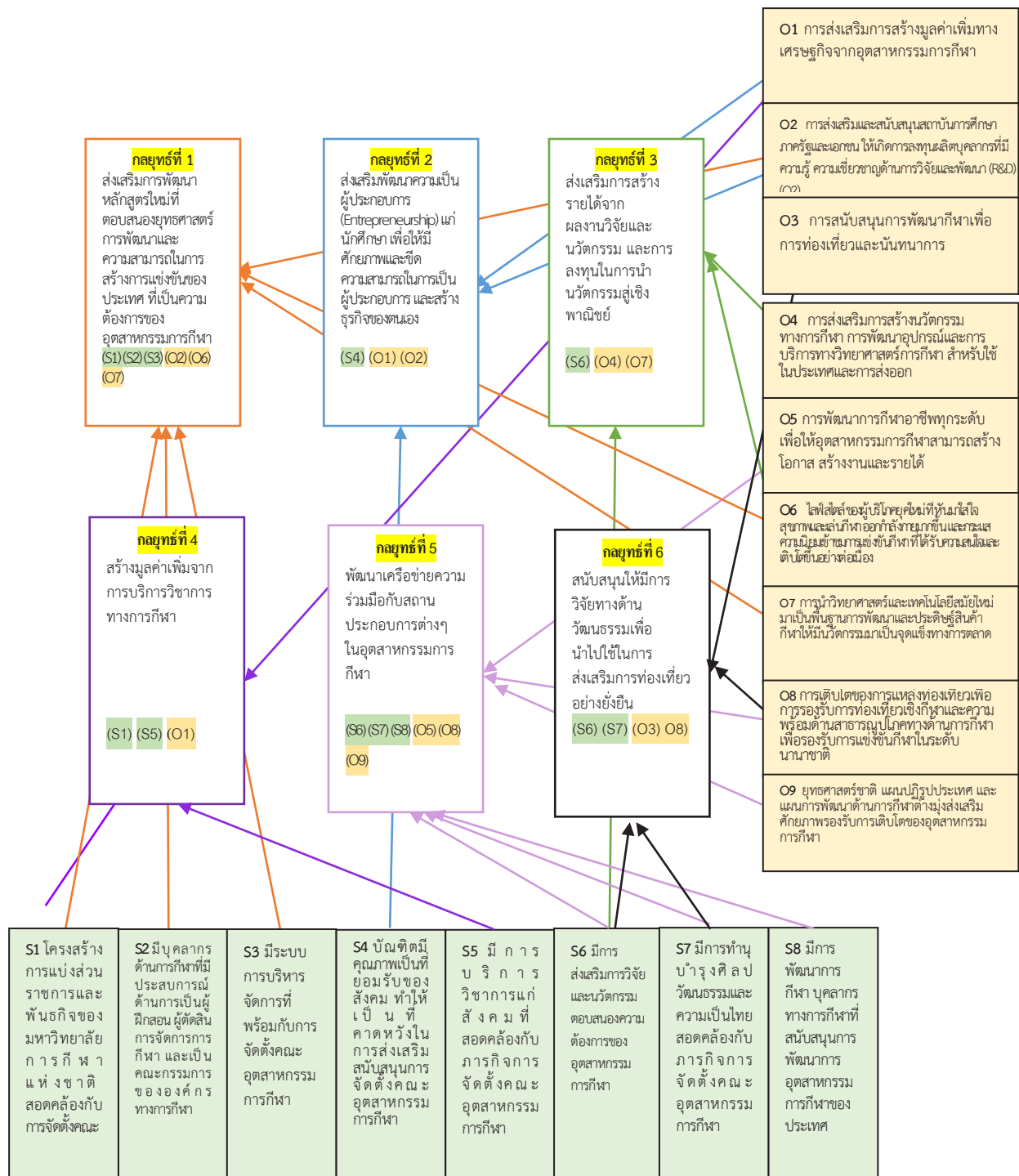
จากผลการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกด้วยการวิเคราะห์ PESTEL และ SWOT ทำให้ได้จุดแข็ง (S) โอกาส (O) ข้อจำกัด (T) และจุดอ่อน (W) ที่มีผลต่อการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ TOWS Matrix จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างจุดแข็ง (S) โอกาส (O) ข้อจำกัด (T) และจุดอ่อน (W) โดยนำจุดแข็ง 8 ประเด็น และโอกาส 9 ประเด็นมาจัดทำกลยุทธ์เชิงรุก (SO Strategy) นำจุดแข็ง 8 ประเด็น และอุปสรรค 4 ประเด็น มาจัดทำกลยุทธ์เชิงป้องกัน (ST Strategy) นำจุดอ่อน 8 ประเด็น และโอกาส 9 ประเด็นมาจัดทำกลยุทธ์เชิงแก้ไข (WO Strategy) และนำจุดอ่อน 8 ประเด็น และอุปสรรค 4 ประเด็น มาจัดทำกลยุทธ์เชิงรับ (WT Strategy) ดังภาพที่ 1 ถึงภาพที่ 4

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

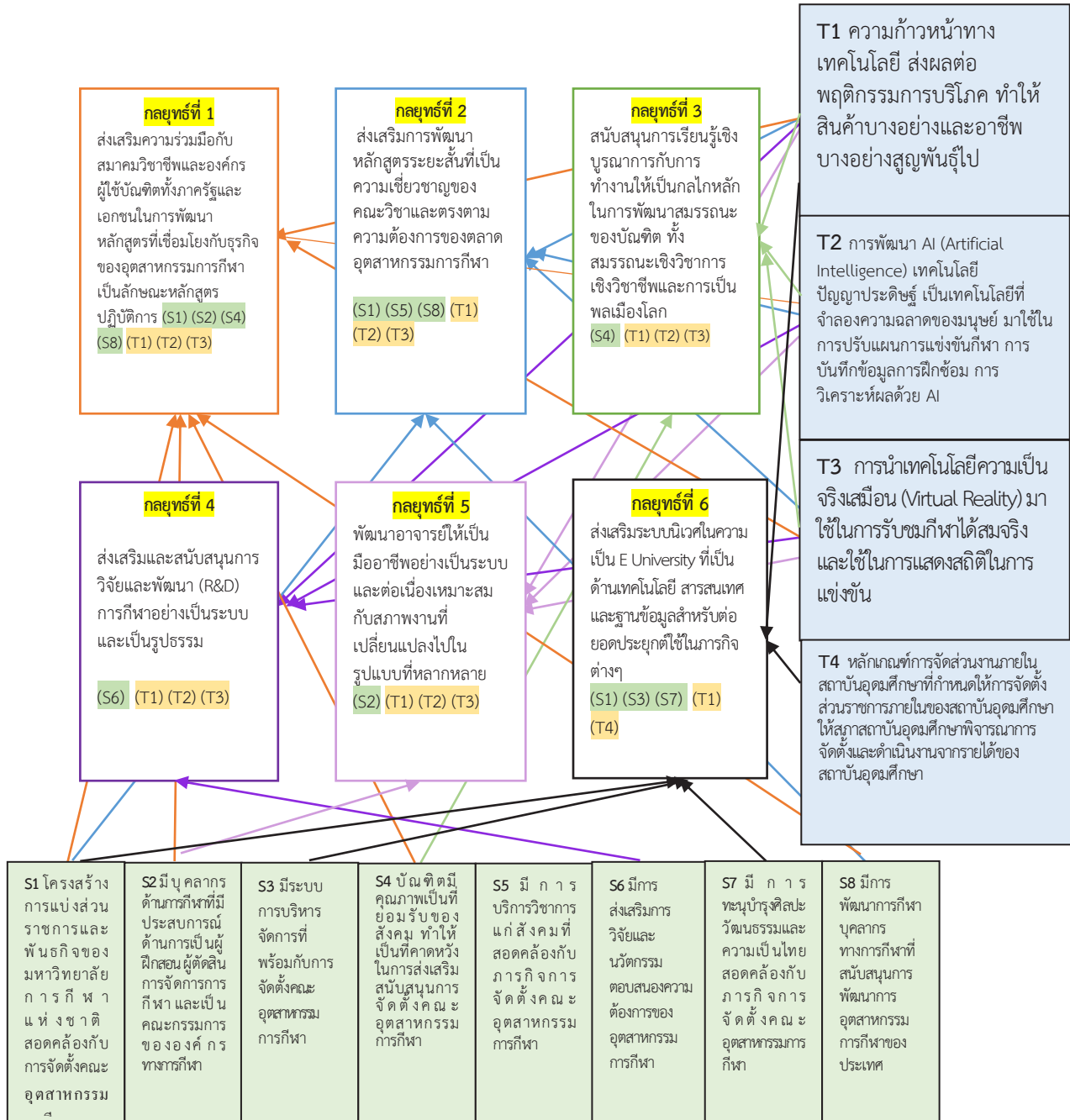
Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

กลยุทธ์เชิงรุก (SO Strategy)



ภาพที่ 1 กลยุทธ์เชิงรุก: ความสัมพันธ์ระหว่างจุดแข็ง(S) กับโอกาส (O)

กลยุทธ์เชิงป้องกัน (ST Strategy)



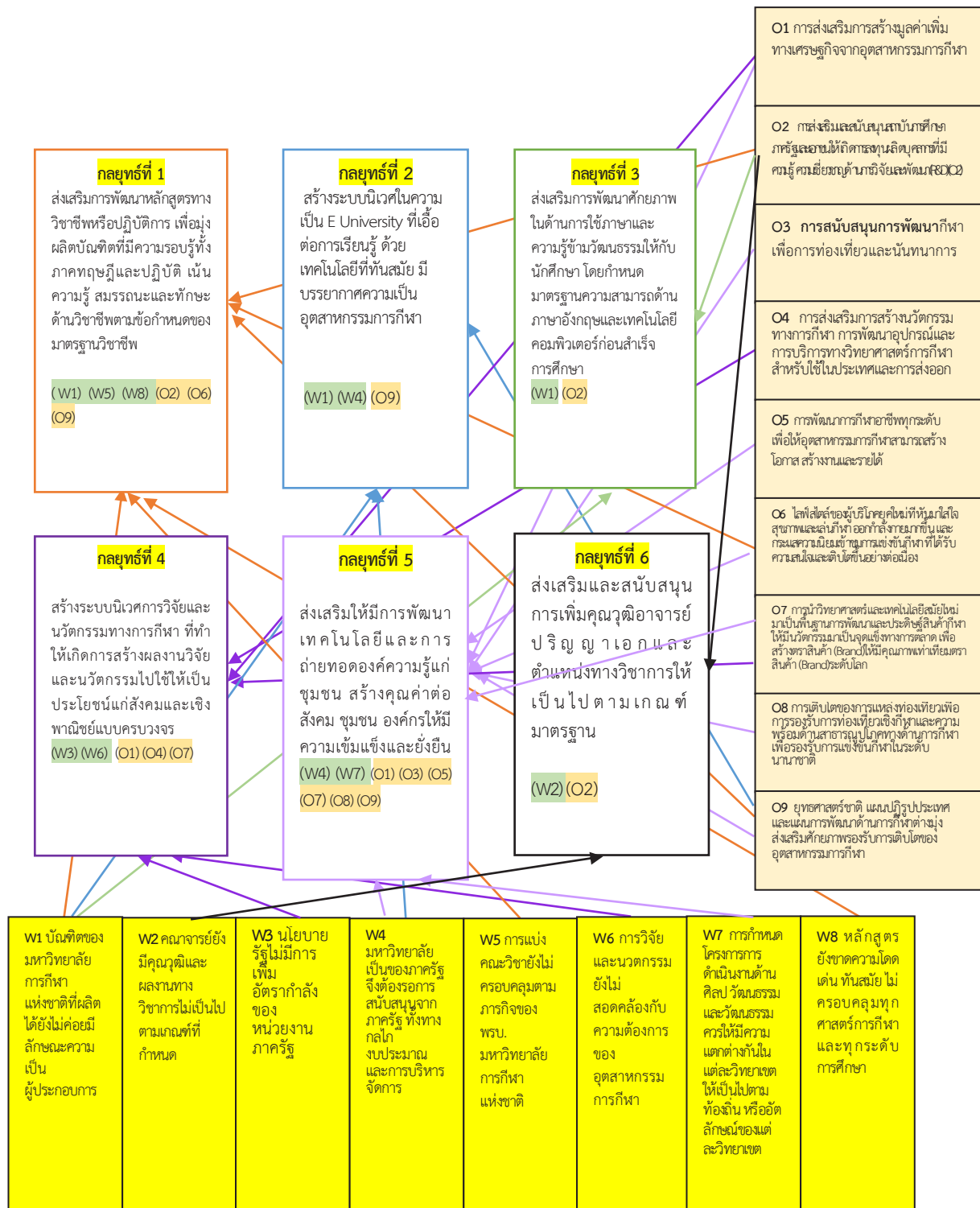
ภาพที่ 2 กลยุทธ์เชิงป้องกัน : ความสัมพันธ์ระหว่างจุดแข็ง (S) กับอุปสรรค (T)

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

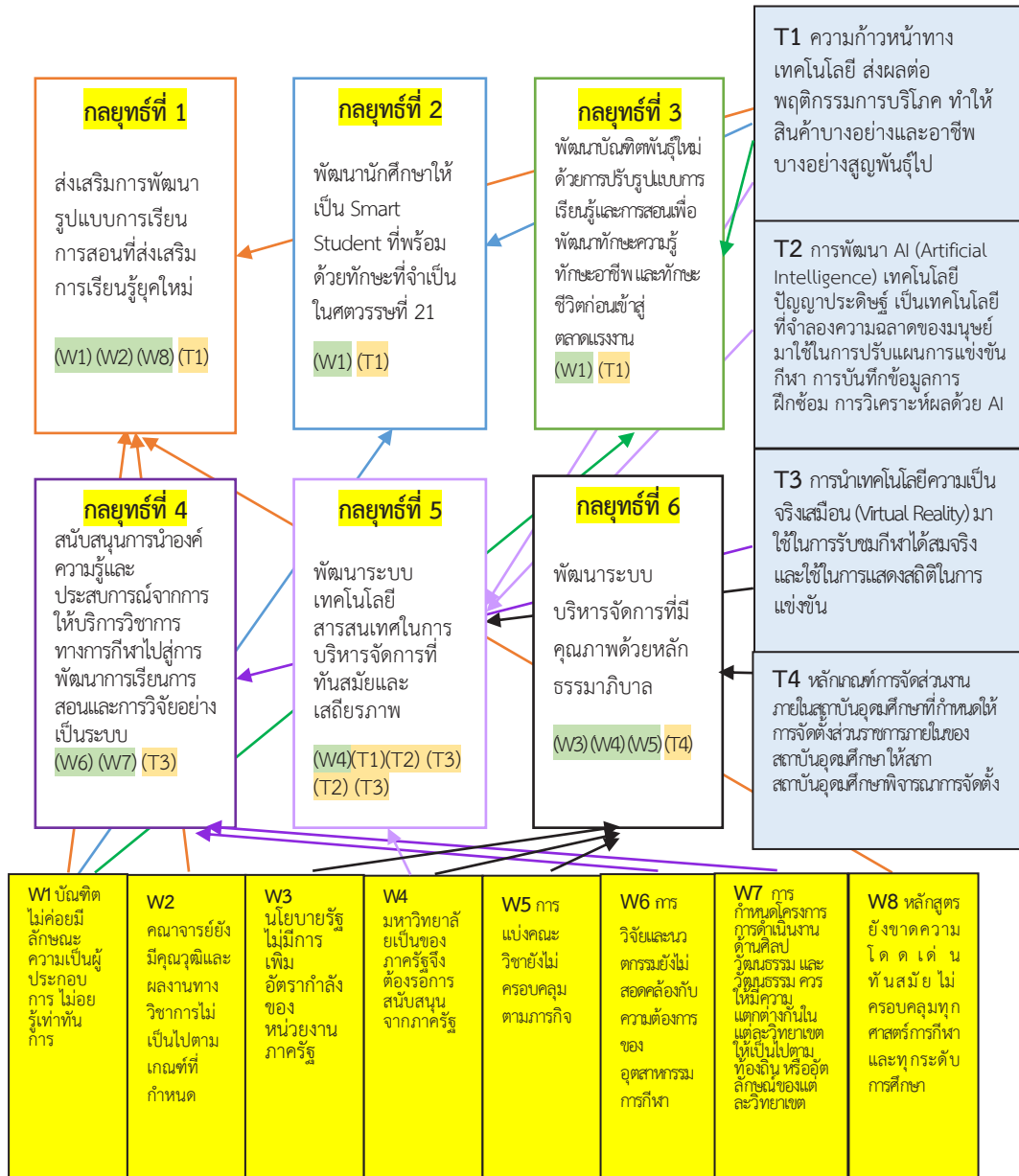
Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

กลยุทธ์เชิงแก้ไข (WO Strategy)



ภาพที่ 3 กลยุทธ์เชิงแก้ไข: ความสัมพันธ์ระหว่างจุดอ่อน (W) กับโอกาส (O)

กลยุทธ์เชิงรับ (WT Strategy)



ภาพที่ 4 กลยุทธ์เชิงรับ: ความสัมพันธ์ระหว่างจุดอ่อน (W) กับอุปสรรค (T)

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

3. การนำเสนอแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยนำร่างแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า กลยุทธ์หลักของแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดทุกกลยุทธ์หลัก โดยอันดับแรกคือ กลยุทธ์หลักที่ 3 ผลผลิตบัณฑิตสมรรถนะสูงเพื่อรองรับภาคการผลิตและบริการของอุตสาหกรรมการกีฬา ($\bar{X} = 4.90$, S.D. = 0.31) รองลงมาคือ กลยุทธ์หลักที่ 1 ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายความร่วมมือการจัดการศึกษากับสถานประกอบการต่าง ๆ ในอุตสาหกรรมการกีฬาและกลยุทธ์หลักที่ 4 พัฒนานวัตกรรมจากผลงานวิจัยทางด้านอุตสาหกรรมการกีฬาที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 4.80$, S.D. = 0.42) อีกทั้งกลยุทธ์ทุกกลยุทธ์ที่ผู้ทรงคุณวุฒิก็มีความเห็นว่าเป็นความเหมาะสมในระดับมากที่สุด และกลวิธีเกือบทุกกลวิธีที่ผู้ทรงคุณวุฒิก็มีความเห็นว่าเป็นความเหมาะสมในระดับมากที่สุด จากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุง/แก้ไข (ร่าง) แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้เป็นแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มี 6 กลยุทธ์หลัก และ 21 กลยุทธ์รอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กลยุทธ์หลัก	กลยุทธ์รอง
กลยุทธ์หลักที่ 1 ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายความร่วมมือการจัดการศึกษาทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ในอุตสาหกรรมการกีฬา	1.1 สร้างความร่วมมือการจัดการศึกษากับสมาคมวิชาชีพ องค์การผู้ใช้บัณฑิตทั้งภาครัฐและสถานประกอบการในอุตสาหกรรมการกีฬา 1.2 ส่งเสริมการพัฒนาหลักสูตรที่ตอบสนองยุทธศาสตร์การพัฒนาและความสามารถในการสร้างการแข่งขันของประเทศที่เป็นความต้องการของอุตสาหกรรมการกีฬา
กลยุทธ์หลักที่ 2 พัฒนาคณาจารย์และมาตรฐานการเรียนการสอนให้พร้อมกับการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา	2.1 พัฒนาคณาจารย์ให้เป็นมืออาชีพอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องเหมาะสมกับสภาพงานที่เปลี่ยนแปลงในอุตสาหกรรมการกีฬา 2.2 ส่งเสริมและสนับสนุนการเพิ่มคุณวุฒิอาจารย์ปริญญาเอกและตำแหน่งทางวิชาการให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน 2.3 ส่งเสริมการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ยุคใหม่ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของอุตสาหกรรมการกีฬา
กลยุทธ์หลักที่ 3 ผลผลิตบัณฑิตสมรรถนะสูงเพื่อรองรับภาคการผลิตและบริการของอุตสาหกรรมการกีฬา	3.1 ส่งเสริมพัฒนาความเป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneurship) แก่นักศึกษา เพื่อให้มีศักยภาพและขีดความสามารถในการเป็นผู้ประกอบการ และสร้างธุรกิจของตนเอง 3.2 สนับสนุนการเรียนรู้เชิงบูรณาการกับการทำงาน (Work Integrated Learning) ให้เป็นกลไกหลักในการพัฒนาสมรรถนะของบัณฑิต ทั้งสมรรถนะเชิงวิชาการ เชิงวิชาชีพและการเป็นพลเมืองโลก 3.3 ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพในด้านการใช้ภาษาและความรู้ข้ามวัฒนธรรมให้กับนักศึกษา 3.4 พัฒนานักศึกษาให้เป็น Smart Student ที่พร้อมด้วยทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 3.5 พัฒนาศักยภาพบัณฑิตใหม่ ด้วยการปรับรูปแบบการเรียนรู้และการสอนเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิตก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงานในอุตสาหกรรมการกีฬา

กลยุทธ์หลักที่ 4 พัฒนานวัตกรรมจากผลงานวิจัยทางด้านอุตสาหกรรมการกีฬาที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและสังคม	4.1 ส่งเสริมการสร้างรายได้จากผลงานวิจัยและนวัตกรรม และการลงทุนในการนำนวัตกรรมสู่เชิงพาณิชย์ในอุตสาหกรรมการกีฬา 4.2 สนับสนุนให้มีการวิจัยทางด้านนวัตกรรมเพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาอย่างยั่งยืน 4.3 ส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยและพัฒนา (R&D) การกีฬาอย่างเป็นระบบและเป็นรูปธรรม 4.4 สร้างระบบนิเวศการวิจัยและนวัตกรรมทางการกีฬา ที่ทำให้เกิดการสร้างผลงานวิจัยและนวัตกรรมไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและเชิงพาณิชย์ในอุตสาหกรรมการกีฬาแบบครบวงจร
กลยุทธ์หลักที่ 5 คณะอุตสาหกรรมการกีฬาเป็นแหล่งสนับสนุนทางวิชาการและวิชาชีพของอุตสาหกรรมการกีฬา	5.1 สร้างมูลค่าเพิ่มจากการบริการวิชาการทางการกีฬา 5.2 สนับสนุนการนำองค์ความรู้และประสบการณ์จากการให้บริการวิชาการทางการกีฬาไปสู่การพัฒนาการเรียนการสอนและการวิจัยอย่างเป็นระบบ 5.3 สร้างระบบนิเวศในความเป็น E University ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีบรรยากาศความเป็นอุตสาหกรรมการกีฬา
กลยุทธ์หลักที่ 6 การบริหารจัดการมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลภายใต้หลักธรรมาภิบาล	6.1 ส่งเสริมระบบนิเวศในความเป็น E University ที่เป็นด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ Platform และฐานข้อมูลสำหรับต่อยอดประยุกต์ใช้ในการกิจต่าง ๆ 6.2 ส่งเสริมให้มีการพัฒนาเทคโนโลยีและการถ่ายทอดองค์ความรู้แก่ชุมชน สร้างคุณค่าต่อสังคม ชุมชน องค์กรให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืน 6.3 พัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารจัดการที่ทันสมัยและเสถียรภาพ 6.4 พัฒนาระบบบริหารจัดการที่มีคุณภาพด้วยหลักธรรมาภิบาล

4. การนำเสนอโครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ในการนำเสนอโครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา ความต้องการ และแนวทางในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และผลจากการวิเคราะห์เอกสาร สัมภาษณ์ผู้บริหารระดับสูงขององค์การทางการกีฬา ผลจากการสอบถามผู้บริหารระดับสูง คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้ใช้บัณฑิตในภาคเอกชน และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยการเชื่อมโยงผลการศึกษาดังกล่าวกับการศึกษาด้วยการใช้ PESTEL analysis และผลจากจัดทำแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกับการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมภายในองค์กรภายใต้กรอบโครงสร้าง (McKinsey 7S Model Framework) ทำให้ได้แนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จึงได้นำไปพัฒนา (ร่าง) โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมโดยการสอบถาม ผลการตรวจสอบ (ร่าง) โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดและระดับมากพอ ๆ กัน ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุง / แก้ไข (ร่าง) โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ดังนี้

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1) วิสัยทัศน์

“คณะอุตสาหกรรมการกีฬาเป็นคณะวิชาที่มีความร่วมมือกับองค์กรผู้ใช้บัณฑิตในอุตสาหกรรมการกีฬา ในการร่วมกันผลิตบัณฑิตสมรรถนะสูงเพื่อรองรับภาคการผลิตและบริการของอุตสาหกรรมการกีฬา”

2) เหตุผลความจำเป็นในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา

อุตสาหกรรมการกีฬา ถือได้ว่าเป็นกลไกหนึ่งที่มีบทบาทต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาอุตสาหกรรม การกีฬาอย่างครบวงจร มาตรการส่งเสริมอุตสาหกรรมการกีฬาโดยภาครัฐส่งเสริมและสนับสนุนสถาบันการศึกษา ภาครัฐ และภาคเอกชน ให้เกิดการลงทุนผลิตบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านการวิจัยและพัฒนา (R&D) การสร้าง นวัตกรรมทางการกีฬา จึงต้องการให้ภาครัฐส่งเสริม สนับสนุนสถาบันการศึกษาให้เปิดการเรียนการสอนในศาสตร์ดังกล่าว

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นสถานศึกษาทางวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงด้านการกีฬา ผลิต บุคลากรด้านการกีฬาเพื่อตอบสนองนโยบายดังกล่าว มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จึงควรมีคณะวิชาที่มีภารกิจใน การพัฒนาและผลิตบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา มารองรับ คือ คณะอุตสาหกรรมการกีฬา เพื่อดำเนินการ จัดการศึกษาในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา

3) พันธกิจ

ผลิตบัณฑิตและมหาบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถและทักษะวิชาชีพ มีความเป็นเลิศ มีศักยภาพ พร้อม ด้านคุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพเพื่อเข้าสู่อุตสาหกรรมการกีฬาและผลิตผลงานวิจัยเพื่อ นำไปแก้ไขปัญหาและพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศ อีกทั้งส่งเสริมการบริการวิชาการทางการกีฬาเพื่อการ เรียนรู้ตลอดชีวิต และการสร้างมูลค่าเพิ่มจากการบริการวิชาการทางการกีฬา ตลอดจนส่งเสริมและทะนุบำรุงศิลปและ วัฒนธรรม อนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยและกีฬาไทย

4) วัตถุประสงค์

4.1) ผลิตบัณฑิตและมหาบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถ และทักษะวิชาชีพด้านธุรกิจการกีฬา การ จัดการการกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา การออกแบบอุปกรณ์กีฬาและการออกกำลังกายที่มีความเป็นเลิศ มีศักยภาพ พร้อม ด้านคุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ให้ สามารถนำไปปฏิบัติงานได้จริงในสถานประกอบการ และนำไปสู่การพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาอย่างยั่งยืน

4.2) ผลิตผลงานวิจัยทั้งระดับพื้นฐานและประยุกต์ใช้ เพื่อสามารถนำไปแก้ไขปัญหาและพัฒนา อุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ

4.3) ส่งเสริมการบริการวิชาการทางการกีฬาเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตของบุคลากรทุกช่วงวัยที่ประสงค์ จะเข้ามาอยู่ในอุตสาหกรรมการกีฬา อีกทั้งการสร้างมูลค่าเพิ่มจากการบริการวิชาการทางการกีฬา

4.4) ส่งเสริมและทะนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม อนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยและกีฬาไทย การจัดกิจกรรม กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในกลุ่มอุตสาหกรรมการกีฬา

4.5) จัดระบบบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาลที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

5) การจัดองค์การคณะอุตสาหกรรมการกีฬา

คณะอุตสาหกรรมการกีฬาเป็นส่วนราชการภายในของมหาวิทยาลัย มีฐานะเป็นคณะ มีคณบดี เป็น ผู้บังคับบัญชาสูงสุด และหัวหน้าสำนักงานคณบดีเป็นผู้รับผิดชอบงานภายในคณะ ในส่วนวิทยาเขตมีรองคณบดีของวิทยาเขต มี ประธานหลักสูตรทำหน้าที่การดำเนินงานของหลักสูตร ดังแผนภูมิที่ 1 และ 2

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University



6) ระบบการบริหารงานบุคคล

บุคลากรที่ปฏิบัติงานให้กับคณะเป็นข้าราชการ พนักงานราชการ ให้ปฏิบัติงานภายใต้การบังคับบัญชาของคณบดี และเป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

7) เป้าหมายผลผลิต ได้แก่ แผนการรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีและการศึกษาด้านชีวิต แผนการรับนักศึกษาระดับปริญญาโท และแผนการผลิตผลงานวิจัย

8) การควบคุมมาตรฐานและคุณภาพ การดำเนินงานการควบคุมมาตรฐานและคุณภาพเป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 4 ได้กำหนดมาตรฐานการศึกษาเพื่อเป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับคุณลักษณะและคุณภาพที่พึงประสงค์และมาตรฐานที่กำหนด

9) แหล่งที่มาของรายได้ ได้แก่ จากเงินงบประมาณแผ่นดิน และเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย จากภาคธุรกิจและเอกชนที่สนับสนุนงบประมาณในด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ การสนับสนุนให้ทุนหรือให้มาในลักษณะของการบริจาค (Donation) และรายได้จากประสบการณ์ งานวิจัยและนวัตกรรม การให้บริการทางการศึกษา การฝึกอบรม

10) ระบบการบริหารจัดการงบประมาณและทรัพย์สิน แบบมุ่งเน้นผลงานทำให้ได้รับข้อมูลทางการเงินและการจัดการที่บ่งบอกถึงผลผลิต (Outputs - สิ่งของและบริการ) และความเชื่อมโยงของผลผลิตและผลลัพธ์ (Outcomes - ผลที่ตามมา ผลกระทบและผลสำเร็จ) การตัดสินใจในการจัดสรรทรัพยากรอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลด้านผลผลิตและผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของนโยบาย

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

11) แผนการดำเนินงาน ประกอบด้วย แผนด้านการเรียนการสอน แผนพัฒนาศักยภาพนักศึกษา แผนการรับนักศึกษา แผนการพัฒนาหลักสูตร แผนพัฒนางานกิจการนักศึกษา แผนพัฒนางานประกันคุณภาพ แผนพัฒนาทรัพยากรบุคคล แผนอัตรากำลังบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน แผนพัฒนางานวิจัย แผนพัฒนางานบริการวิชาการแก่ชุมชน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย นำเสนอการอภิปรายตามประเด็น ดังนี้

1. ผลการศึกษาและวิเคราะห์สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา ความต้องการ และแนวทางในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีประเด็นที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1.1 ความสำคัญและความเป็นไปได้ในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าควรจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มีความเป็นไปได้ในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา อีกทั้งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความพร้อมในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา ข้อค้นพบดังกล่าวอาจเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นสถาบันการศึกษาระดับเฉพาะทาง (Specialized University) ที่ทำการเรียนการสอนเกี่ยวกับการกีฬา และสอดคล้องกับพันธกิจของมหาวิทยาลัย (National Sports University Act B.E., 2019) ซึ่งพันธกิจของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกับสถาบันการศึกษาเฉพาะทางการกีฬาในนานาประเทศ อาทิ Beijing Sport University (2021), Shanghai University of Sport (2019), Tianjin University of Sport (2021), Shenyang Sport University (2021) ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนจีน Nippon Sport Science University (2022) ประเทศญี่ปุ่น German Sport University Cologne (2022) ประเทศเยอรมัน Lithuanian Sports University (2021) ประเทศลิทัวเนีย ซึ่งมีหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการผลิตบัณฑิตในสาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา การพลศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การฝึกกีฬา การบริหารจัดการกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา ธุรกิจการกีฬา อุตสาหกรรมการกีฬา นันทนาการ และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง

1.2 ความต้องการบุคลากรของอุตสาหกรรมการกีฬา ผลการศึกษาพบว่า อุตสาหกรรมการกีฬามีปัญหาความต้องการบุคลากรเพื่อพัฒนางานด้านอุตสาหกรรมการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับที่สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรได้สรุปปัญหาสำคัญของอุตสาหกรรมการกีฬาว่าหนึ่งในปัญหานั้นคือ อุตสาหกรรมการกีฬาของไทยยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ที่จะเข้ามาพัฒนา และขับเคลื่อนระบบให้มีคุณภาพ และรองรับการขยายตัวในอนาคต (House of Representatives Secretariat, 2016) และในแผนปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงานและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (ฉบับปรับปรุง) ก็ได้กำหนดให้มีการพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬา นันทนาการเพื่อรองรับการเติบโตของอุตสาหกรรมการกีฬา (Office of the National Economic and Social Development Council, 2021)

2. ผลการพัฒนาแผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่าแผนกลยุทธ์ การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มี 6 กลยุทธ์หลัก และ 21 กลยุทธ์รอง เมื่อพิจารณาแยกเป็นรายกลยุทธ์หลักสามารถอภิปรายได้ดังนี้

กลยุทธ์หลักที่ 1 ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายความร่วมมือการจัดการศึกษาทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในอุตสาหกรรมการกีฬา กลยุทธ์หลักนี้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ (Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports, 2017) ที่กำหนดให้มีการส่งเสริมความร่วมมือและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสถานศึกษาทั้งในและต่างประเทศ โดยการจัดตั้งเครือข่ายและส่งเสริมการเป็นสมาชิกของคณะกรรมการและองค์การกีฬาที่เป็นมาตรฐานสากล อีกทั้งแผนการปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงานและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ที่ส่งเสริมสนับสนุนความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน ภาควิชาการ ภาคประชาสังคมและภาคประชาชน (Office of the National Economics and Social Development Council, 2021) และสอดคล้องกับแผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี

พ.ศ.2561 – 2580 ที่ให้มีการสร้างเครือข่ายและเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา (Office of Higher Education Policy and Planning, 2018)

กลยุทธ์หลักที่ 2 พัฒนาคุณภาพอาจารย์และมาตรฐานการเรียนการสอนให้พร้อมกับการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา กลยุทธ์หลักนี้สอดคล้องกับแผนการปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงานและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มุ่งส่งเสริมบุคลากรภาครัฐเป็นคณิศร คนเก่ง ยึดคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึก มีความสามารถสูง มุ่งมั่น และเป็นมืออาชีพ เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีศักยภาพสูงมาขึ้นบุคลากรภาครัฐ รวมทั้งสรรหาคนเก่งจากภายนอกมาร่วมงาน (Office of the National Economics and Social Development Council, 2021) และสอดคล้องกับแผนด้านการอุดมศึกษาเพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนของประเทศ พ.ศ. 2564-2570 ในประเด็นเรื่อง การสร้างเสริมบุคลากรคุณภาพสูง (Enhancement of Brainpower & Concentration of Talents) (Office of the Permanent Secretary for Higher Education, Science, Research and Innovation, 2021)

กลยุทธ์หลักที่ 3 ผลิตบัณฑิตสมรรถนะสูงเพื่อรองรับภาคการผลิตและบริการของอุตสาหกรรมการกีฬา กลยุทธ์หลักนี้สอดคล้องกับประกาศกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เรื่อง กำหนดปรัชญาการอุดมศึกษาไทยและระบบอุดมศึกษาใหม่ ด้านการสร้างบัณฑิตและพัฒนาากำลังคน (Office of the Higher Education Commission, 2021) ที่กำหนดว่า การอุดมศึกษาไทยมุ่งสร้างบัณฑิตและพัฒนาากำลังคนในทุกช่วงวัย (Lifelong Learning) ให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และมีสมรรถนะ (Competency) ที่จำเป็นและรองรับสังคม และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Disruption) อีกทั้งแผนการปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงานและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ความสำคัญกับการเตรียมและพัฒนาสมรรถนะคนทั้งในเรื่องความรู้ ทักษะ คุณลักษณะ สุขภาพกายและใจที่แข็งแรง อีกทั้งการพัฒนาบุคลากรเพื่อตอบโจทย์ประเทศและบริบทที่เปลี่ยนแปลง จึงอยู่ที่การสร้างความรู้และทักษะของกำลังคนให้ตรงกับความต้องการของภาคอุตสาหกรรม การเพิ่มพูนและปรับทักษะ (Upskill – Reskill) ให้กับบัณฑิตที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงาน (Office of the National Economics and Social Development Council, 2021)

กลยุทธ์หลักที่ 4 พัฒนานวัตกรรมจากผลงานวิจัยทางด้านอุตสาหกรรมการกีฬาที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและสังคม กลยุทธ์หลักนี้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ (Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports, 2017) ที่กำหนดยุทธศาสตร์ในประเด็นการพัฒนาอุตสาหกรรมเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ พร้อมทั้งส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา และสร้างความตระหนักและการนำองค์ความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชนและนักกีฬาทุกกลุ่ม และสอดคล้องกับแผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี พ.ศ.2561 – 2580 ที่กำหนดเป้าหมายด้านประสิทธิภาพการวิจัยและการสร้างนวัตกรรมให้ผลงานวิจัยและนวัตกรรมอยู่บนประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาประเทศ เกิดเครือข่ายการวิจัยที่มีการแบ่งปันองค์ความรู้ ทั้งมิติเชิงสังคมและเศรษฐกิจ โดยเชื่อมโยงกับโจทย์ของภาคการผลิตจริง (Office of Higher Education Policy and Planning, 2018)

กลยุทธ์หลักที่ 5 คณะอุตสาหกรรมการกีฬาเป็นแหล่งสนับสนุนทางวิชาการและวิชาชีพของอุตสาหกรรมการกีฬา กลยุทธ์หลักนี้สอดคล้องกับแผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี พ.ศ.2561 – 2580 ที่ให้สถาบันการศึกษาค้นหาความต้องการของชุมชนที่ตนอาจไปช่วยพัฒนา ค้นหาโอกาสในการพัฒนาธุรกิจใหม่ ๆ ร่วมกับชุมชน และเครือข่ายความร่วมมือ นำความรู้ไปสู่ชุมชนผ่านกลไกการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาร่วมกัน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการเป็นแหล่งสนับสนุนด้านวิชาการ สถาบันการศึกษาควรพัฒนา Incubator และ Accelerator ในการบ่มเพาะทั้งเทคโนโลยีและธุรกิจ เพื่อเอื้อประโยชน์กับการนำนวัตกรรมไปทำให้เกิดรายได้กับภาคธุรกิจและชุมชนการศึกษา (Office of Higher Education Policy and Planning, 2018)

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

กลยุทธ์หลักที่ 6 การบริหารจัดการมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพภายใต้หลักธรรมาภิบาล กลยุทธ์หลักนี้สอดคล้องกับแผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี พ.ศ.2561 – 2580 ที่กำหนดให้สถาบันการศึกษาปรับปรุงคุณภาพและประสิทธิภาพของระบบการบริหารจัดการของสถาบันอย่างต่อเนื่อง จัดทำรายงานผลการดำเนินการของตนเอง และประกาศนโยบายผลประโยชน์ทับซ้อน รวมทั้งสร้างระบบการประเมินผู้บริหาร การบริหารความเสี่ยงและการควบคุมภายใน และระบบการติดตามตรวจสอบที่ทันกาลและมีประสิทธิผล (Office of Higher Education Policy and Planning, 2018)

3. ผลการศึกษาโครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า เหตุผลความจำเป็นในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ วัตถุประสงค์ของการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา และการจัดองค์การคณะอุตสาหกรรมการกีฬา ทั้งนี้เนื่องจาก เหตุผลความจำเป็นในการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา และวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา เป็นไปตามเจตนารมณ์ในการจัดตั้งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นสถานศึกษาทางวิชาการและวิชาชีพขั้นสูงด้านการกีฬา (National Sports University Act B.E. 2562, 2019) โดยพันธกิจของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติจะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามนโยบายและการสนับสนุนการกีฬา การพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศ และสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560 – 2564) ที่ได้กำหนดเป้าประสงค์ ให้อุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศไทยสามารถช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจของประเทศและมีการเติบโตต่อเนื่องอย่างยั่งยืน (Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports, 2017) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) ได้มีการกำหนดให้มีความสำคัญในการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาอย่างครบวงจร (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017) การพัฒนาองค์ความรู้ที่จะใช้ในการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมกีฬาจะต้องมีประสบการณ์ในเชิงธุรกิจ การพัฒนาระบบแบบครบวงจรทั้งในภาครัฐเพื่อให้บริการภาคธุรกิจต่าง ๆ ซึ่งจะต้องมีการเชื่อมโยงเป็นระบบเดียวกันในหน่วยงานภาครัฐ (Governmental Operation Process) (House of Representatives Secretariat, 2016) โดยที่คณะอุตสาหกรรมการกีฬาที่จะจัดตั้งนี้จะมีภารกิจสำคัญในการผลิตและพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา มุ่งเน้นจัดการศึกษาในด้านธุรกิจการกีฬาการจัดการการกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา การออกแบบอุปกรณ์กีฬาและการออกกำลังกาย และศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริม สนับสนุนการศึกษา วิจัยด้าน R&D สร้างนวัตกรรมทางการกีฬา อบรม เผยแพร่วิชาการและเทคโนโลยีเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการกีฬา ให้สามารถแข่งขันได้ในระดับสากล

ดังนั้น การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จะสามารถตอบสนองการดำเนินการพัฒนาและผลิตบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา ตลอดจนการพัฒนาวัฒนธรรมเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่อุตสาหกรรมการกีฬานานาชาติ ความคิดสร้างสรรค์ของอุตสาหกรรมการกีฬา นำไปสู่การขับเคลื่อนเพื่อต่อยอดการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมตามนโยบายของภาครัฐในการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเศรษฐกิจของประเทศ

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โครงสร้างและแนวทางการบริหารจัดการคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ หากเมื่อมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติจะต้องจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา จะต้องพิจารณาดำเนินการในประเด็นต่าง ๆ เพิ่มเติม คือ

1. จะต้องกำหนดความชัดเจนของพันธกิจของคณะวิชาที่จะจัดตั้งว่าจะมุ่งไปทิศทางใดหรือครอบคลุมอุตสาหกรรมในด้านใด แล้วจึงตั้งชื่อคณะวิชาให้สอดคล้องกับความมุ่งมั่นและมีความชัดเจน เนื่องจากนิยามของอุตสาหกรรมการกีฬามีความครอบคลุมและกว้างขวางมาก
2. ควรมีการทบทวนวัตถุประสงค์ พันธกิจของคณะวิชาที่มีอยู่เดิม พร้อมกับคณะอุตสาหกรรมการกีฬาที่จะจัดตั้ง โดยให้มีการวิเคราะห์พันธกิจที่มีความซ้ำซ้อนกันอยู่
3. ก่อนจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬาควรมีการเร่งสร้างเครือข่ายกับสถานประกอบการในอุตสาหกรรมการกีฬา เพื่อร่วมกันพัฒนาหลักสูตรและเตรียมพร้อมในการจัดการศึกษาร่วมกัน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยต้องกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อรุณี หงษ์ศิริวัฒน์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ปทีป เมธาคุณวุฒิ ที่ปรึกษางานวิจัย ผศ.ดร.กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนสิทธิ์ ที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบร่าง ผู้ให้ข้อมูลและกลุ่มตัวอย่างทุกท่านเป็นอย่างสูง

เอกสารอ้างอิง

- Beijing Sport University. (n.d.). Retrieved March 12, 2021 from <https://en.bsu.edu.cn/>.
- Certo, S. C., & Peter, J. P. (1991). *Strategic management: Concept and application*. (2nd ed). Singapore: McGraw-Hill.
- German Sport University Cologne. (2022). Retrieved January 30, 2022 from <https://www.dsht-koeln.de/english/>
- House of Representatives Secretariat Serving as the National Reform Steering Assembly's Secretariat. (2016). *Sports Industry Promotion*. House of Representatives Secretariat Acting as the National Reform Steering Assembly's Secretariat. Retrieved March 12, 2022 from https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/download/usergroup_disaster/11-4.pdf
- Lithuanian Sports University. (n.d.) Retrieved March 12, 2021 from <https://studyin.lt/institutions/lithuaniansportsuniversity/>.
- Lydden, J. W., McComb, B. E. and Mizak, J. P. (2012). Tools for setting strategy. In: Howard, R. D., McLaughlin, G. W. & Knight, W. E. (eds.) *The Handbook of Institutional Research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- National Sports University Act B.E. (2019). *Government Gazette*, 136(67), 127 – 159.
- Nippon Sport Science University. (n.d.). Retrieved January 30, 2022 from <https://www.nittai.ac.jp/eng/>.
- Office of Higher Education Policy and Planning. (2018). *Long-term higher education strategy for the next 20 years (2018-2037)*. Piyawang Graphics Co., Ltd.
- Office of the Higher Education Commission. (2021) *Commission on Higher Education Announcement Regarding the Criteria for Establishing Internal Sections of Higher Education Institutions in the Year 2021*. Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. Retrieved January 30, 2022 from <http://ga.kpru.ac.th/laws/uploads/1635327064.pdf>

บทความวิจัย

แผนกลยุทธ์การจัดตั้งคณะอุตสาหกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Strategic Planning for the Establishment of the Faculty of Sports Industry, Thailand National Sports University

Office of the National Economic and Social Development Board. (2017). *The Twelfth Edition of the National Economic and Social Development Plan 2017–2021*. Prime Minister's Office.

Office of the National Economic and Social Development Council. (2021). National reform plan (Revised Edition) (version of the Government Gazette). *Government Gazette*, 138, Special Section 44 Ngor, 1.

Office of the Permanent Secretary for Higher Education, Science, Research and Innovation. (2021). *Higher Education Plan to Produce and Develop Manpower for the Country, 2021-2027*. Office of Higher Education Policy and Planning, Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation.

Office of the Permanent Secretary, Ministry of Tourism and Sports. (2017). *6th National Sports Development Plan (2017-2021)*. Bangkok: Office of Printing Works of the War Veterans Organization.

Shanghai University of Sport. (2019). Retrieved March 12, 2021 from <http://sus.admissions.cn/>

Shenyang Sport University. (n.d.). Retrieved March 12, 2021 from http://fao.syty.edu.cn/About_SSU.htm

Thithathan S., (2018, April 22). *Thailand's 4.0 Policy and the Sports and Health Industry*. Retrieved from <http://www.sportgalaxy.xyz/view/590a9837fa8c4752efa05207>

Sports Authority of Thailand. (2016). *Thailand's Sports Authority's Strategic Plan 2017-2021*. Ministry of Tourism and Sports

Tianjin University of Sport. (2021). Retrieved March 12, 2021 from <https://school.cucas.cn/Tianjin-University-of-Sport-662/>

Waterman, R., & Peter, T. (1980). *McKinsey 7-S Framework*. Retrieved March 27, 2020 from https://www.mindtools.com/pages/article/newSTR_91.htm

Weihrich, H. (1982). *The TOWS Matrix: A Tool for Situation Analysis*. *Long Range Planning*, 15(2), 54-66.

**แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน
ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย**

พรทิพย์ ฉายากี^{1*} วรพร ฉายากี²

¹ หมดวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

² สาขาการท่องเที่ยวและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

*Corresponding author

E-mail address: teacher.p@hotmail.com

รับบทความ: 23 กุมภาพันธ์ 2565

แก้ไขบทความ: 26 พฤษภาคม 2565

ตอบรับบทความ: 17 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) ศึกษาแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน 2) เสนอแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 109 ราย เก็บข้อมูลโดยวิธีการทำเวทีชุมชน และใช้เครื่องมือ SWOT ANALYSIS, PESTE Analysis, TOWS, Blue and White Ocean Strategy โดยกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ ประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย กลยุทธ์ โครงการ และมีมติชุมชนจัดลำดับความสำคัญแบบเร่งด่วน 3 ลำดับแรก ประกอบด้วย 3 ยุทธศาสตร์ 3 กลยุทธ์ และ 3 โครงการ นำไปสู่แผนปฏิบัติการของชุมชนต่อไป

ผลการวิจัย พบว่า ชุมชนมีส่วนร่วมคิดและประเมินผลมีมติแผนปฏิบัติการ จำนวน 3 ลำดับ ดังนี้ 1) ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการท่องเที่ยว กลยุทธ์ที่ 3 มีศูนย์ช่วยเหลือนักท่องเที่ยวไว้บริการ โดยคำนึงความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว โครงการที่ 1 จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยว 2) ยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมการมีส่วนร่วมและบูรณาการภาครัฐ ภาคเอกชน กลยุทธ์ที่ 3 พัฒนาการทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ เอกชนและท้องถิ่น โครงการที่ 1 จัดตั้งคณะกรรมการท่องเที่ยวประจำชุมชน 3) ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวและสินค้า กลยุทธ์ที่ 2 พัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและเชิงสิ่งแวดล้อม โครงการที่ 1 วังมินิฮาฟะ โดยแผนปฏิบัติการของชุมชนนำไปสู่การปฏิบัติได้ต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ในการสนับสนุนงบประมาณ และเป็นที่ปรึกษาในด้านการใช้ความรู้ด้านการจัดการการท่องเที่ยว

คำสำคัญ: แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ ศักยภาพการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนชุมชน

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

**STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY
IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT, SAWANKHALOK DISTRICT,
SUKHOTHAI PROVINCE**

Pornthip Chaikée,^{1*} Woraporn²

¹General Education for Bachelor Degree, Faculty of Liberal Arts,
Thailand National Sports University Chon buri Campus

²Division of Tourism and Recreation, Faculty of Liberal Arts,
Thailand National Sports University Chon buri Campus

*Corresponding author

E-mail address: teacher.p@hotmail.com

Received: Feb 23, 2022

Revised: May 26, 2022

Accepted: : Jun 17, 2022

Abstract

The study aimed 1) to study the guidelines for community-based tourism management and 2) to propose the strategic planning for community-based tourism management. The sample group consisted of 109 people. The data were collected from a community forum. The research instrument consisted of SWOT ANALYSIS, PESTE Analysis, TOWS, Blue and White Ocean Strategy leading to the determination of vision, mission, strategic issues, goals, indicators, target values, project strategies and resolutions in order of 3 strategies, 3 tactics and 3 projects.

The results revealed the community participated in implementing and evaluating with the aim of earning more income. Firstly, the priority was placed on Strategy 3 to develop infrastructure and facilities for tourism. This included Tactic 3 to establish a tourist assistance center with the emphasis on tourist safety. It led to Project 1 which was to make signs to publicize tourist attractions. Secondly, the priority was placed on Strategy 4: to promote the participation and the integration of government and private sectors. This included Tactic 3: to develop the collaboration among related sectors. This led to Project 1 which was to establish a community tourism working group. Thirdly, the priority was placed on Strategy 2: to develop the quality of products and services in tourism. This included Tactic 2: to develop health tourism and environmental tourism. This led to Project 1 which was to organize a half marathon competition. The plan should be supported by government and private agencies in terms of budget and tourism management consultant.

Keywords: Strategic Planning Guidelines, Tourism Potential, Community Sustainable Tourism

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) และแผนการพัฒนากการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560 - 2564) ได้กำหนดวิสัยทัศน์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ. 2579 ไว้ว่า “ประเทศไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวคุณภาพชั้นนำของโลกที่เติบโตอย่างมีคุณภาพบนพื้นฐานความเป็นไทยเพื่อส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และกระจายรายได้สู่ประชาชนทุกภาคส่วนอย่างยั่งยืน” โดยในปัจจุบันอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเป็นแหล่งที่มาของรายได้ในรูปเงินตราต่างประเทศ ทั้งยังช่วยลดปัญหาการขาดดุลการค้ากับต่างประเทศ ช่วยสร้างอาชีพ และการจ้างงานก่อให้เกิดการกระจายรายได้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างเศรษฐกิจของท้องถิ่น และช่วยยกมาตรฐานการครองชีพในท้องถิ่น ซึ่งการท่องเที่ยวโดยชุมชนถือเป็นอีกรูปแบบการท่องเที่ยวหนึ่งที่เป็นกลไกสนับสนุนชุมชนในกระบวนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม และดูแลรักษาสีงแวดล้อมหรือธรรมชาติที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวอนุรักษ์ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากการศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนชุมชนตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย พบว่า ในการพัฒนาศักยภาพการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนชุมชนตำบลเมืองบางขลังได้นั้น ชุมชนต้องสร้างจิตสำนึกของชาวบ้าน และเยาวชนในพื้นที่ ให้มีความรู้ความเข้าใจในการอนุรักษ์โบราณสถาน เพื่อให้ช่วยกันดูแลรักษา และปกป้องหวงแหนให้คงอยู่ตลอดไป และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ทั้งระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ ควรจะสนับสนุนและส่งเสริมการท่องเที่ยวของชุมชนอย่างเป็นระบบ ทั้งในด้านการเพิ่มความรู้บริหารจัดการการท่องเที่ยว การสร้างคนรุ่นใหม่เพื่อสืบทอดและขยายผลการท่องเที่ยว ให้กับภาคเอกชน ภาคธุรกิจท้องถิ่น สมาชิกในชุมชน เป็นต้น และเป็นไปอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยวชุมชน โดยมีคณะกรรมการการท่องเที่ยว และด้วยผลการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ชุมชนมีความพร้อมในการจัดการการท่องเที่ยว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการการท่องเที่ยวชุมชน โดยร่วมกันจัดทำแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวของชุมชน

ทั้งนี้แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนายุทธศาสตร์การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ตั้งแต่การวางแผน การจัดการ การปฏิบัติ การประเมินผล รวมถึงการศึกษาสาเหตุของปัญหาและแก้ไขปัญหาร่วมกัน ทั้งนี้ได้ยึดถือประโยชน์ของชุมชนเป็นหลักโดยการพัฒนายุทธศาสตร์แบบมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการท่องเที่ยวให้มีแนวโน้มที่ดีขึ้น และเพื่อให้หน่วยงานของรัฐและเอกชนสามารถใช้ข้อมูลการศึกษาวิจัยเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุง แก้ไข และนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับการประกอบธุรกิจชุมชนด้านการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนของชุมชนท้องถิ่นอื่นในจังหวัดสุโขทัยได้ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
2. เพื่อศึกษาเสนอแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จาก มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รหัสโครงการวิจัย TNSU 161/2563 วันอนุญาต 26 ตุลาคม 2563 วันหมดอายุ 26 ตุลาคม 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย)

เป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 109 คน จากตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

การเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากการพิจารณาและตัดสินใจของผู้วิจัยเอง โดยเป็นผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 109 คน คือ 1) กลุ่มบุคคลที่ถูกแต่งตั้งตามกฎหมายลักษณะการปกครองท้องที่การบริหารงานของหมู่บ้านและการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 22 คน 2) ผู้นำกลุ่มที่ถูกแต่งตั้งโดยชุมชนตามลักษณะงานบริหารในหมู่บ้าน จำนวน 50 คน 3) บุคลากรในชุมชนที่เป็นผู้มีปัญญารอบรู้ จำนวน 2 คน 4) กลุ่มผู้ประกอบการท่องเที่ยวภายในชุมชน จำนวน 1 คน 5) กลุ่มร้านค้าสหกรณ์ในชุมชน จำนวน 9 คน 6) สถาบันการศึกษาในชุมชน จำนวน 7 รูป 7) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนภายในชุมชน จำนวน 14 คน 8) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนภายนอกชุมชน จำนวน 4 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการงานวิจัย

บุคคลที่ไม่ร่วมมือ ปฏิเสธการมีส่วนร่วม ไม่น่าเชื่อถือตั้งแต่แรก และเป็นบุคคลที่ไม่สามารถสื่อสารข้อมูลได้ ทั้งการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้เครื่องมือ SWOT ANALYSIS, PESTE Analysis, TOWS, Blue Ocean Strategy และ White Ocean Strategy

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

วิธีดำเนินการ จัดทำเวทีชุมชนครั้งที่ 1 มีกลุ่มเป้าหมาย 109 ราย โดยการนำข้อมูลผลการศึกษาระดับมัธยมศึกษา การท่องเที่ยวชุมชนตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ประกอบไปด้วยข้อมูล 3 ด้าน คือ 1) ข้อมูลบริบทชุมชนพื้นที่ศึกษา ด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม 2) ข้อมูลด้านศักยภาพการท่องเที่ยวในชุมชนตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย 3) ข้อมูลในการประเมินศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวจากนักท่องเที่ยวในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของนักท่องเที่ยว ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ข้อมูลด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับศักยภาพการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบถึงข้อมูลของชุมชนทั้ง 3 ด้าน และให้กลุ่มเป้าหมายเสนอความคิดเห็นได้อย่างอิสระจากชุดคำถาม ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยว ชุมชนยังขาดหรือควรเพิ่มเติมอะไรบ้างเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว และท่านมีความพร้อมในการสนับสนุนให้ชุมชนตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัยเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างไร ทั้งนี้เพื่อหาแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ต่อไป

เมื่อดำเนินการจัดทำเวทีชุมชนครั้งที่ 1 กลุ่มเป้าหมายทั้ง 109 ราย ทราบถึงข้อมูลชุมชนและศักยภาพชุมชนแล้ว เพื่อให้ชุมชนร่วมกันหาแนวทางการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนได้จัดทำเวทีชุมชนต่อเนื่องในครั้งที่ 1 โดยการแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม เพื่อระดมความคิดเห็น และร่วมกันวางแผนวิเคราะห์ข้อมูลชุมชนเพื่อนำไปสู่การวางแผนยุทธศาสตร์ในชุมชนได้ โดยการทำเวทีชุมชนให้กลุ่มเป้าหมายระดมความคิดเห็นว่าปัจจุบันการท่องเที่ยวของบ้านเราเป็นอย่างไร โดยใช้เครื่องมือ SWOT (SWOT ANALYSIS) วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคาม (อุปสรรค) วิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกด้วย PESTE Analysis ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ด้านได้แก่ ปัจจัยด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านเทคโนโลยี และด้านสิ่งแวดล้อมวิเคราะห์ชุมชนในการทำการสังเคราะห์กลยุทธ์ โดยใช้เครื่องมือ TOWS หรือ SWOT Matrix และจับคู่ข้อมูลวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก นอกจากนี้ได้ทำการสังเคราะห์กลยุทธ์โดยสร้างคุณค่าเพิ่มเติมแตกต่างจากคู่แข่ง โดยใช้ “กลยุทธ์น่านน้ำสีคราม” (Blue Ocean Strategy) และ “กลยุทธ์น่านน้ำสีขาว” (White Ocean Strategy) เพื่อให้ได้ข้อมูลนำไปวิเคราะห์ ร่วมกันระดมความคิดเห็นในการกำหนดทิศทางการท่องเที่ยวชุมชนว่าในอนาคตเราต้องการให้การท่องเที่ยวบ้านเราเป็นอย่างไร และทำอย่างไรเราจึงจะไปถึงจุดนั้นได้ จากนั้นให้สรุปประเด็นการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม และสรุปประเด็นภาพรวมของชุมชน

ตอนที่ 2 เสนอแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

วิธีดำเนินการ จัดทำเวทีชุมชนครั้งที่ 2 กลุ่มเป้าหมายทั้ง 109 ราย สรุปผลการทำเวทีชุมชนครั้งที่ 1 โดยการทำเวที คัดเลือกข้อมูลและแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ให้นำผลการทำเวทีวางแผนวิเคราะห์ข้อมูลชุมชนนำไปสู่การหาแนวทางการวางแผน ยุทธศาสตร์การจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชนด้วยการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ ประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย กลยุทธ์โครงการ และแต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยสรุปผลเวทีร่วมกัน สรุปผลคะแนนการจัดอันดับจาก 1-3 จะได้ 3 ลำดับ คือ 3 ยุทธศาสตร์ 3 กลยุทธ์ และ 3 โครงการ นำไปวางแผนระดมความคิดเห็นในการจัดทำแผนปฏิบัติการ การท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย และกำหนดผู้รับผิดชอบโครงการ ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ภาพถ่าย คำพูด การแสดงความคิดเห็น และ ปรากฏการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ทราบข้อมูลที่ต้องการโดยใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) คือ การพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ได้มาถูกต้องหรือไม่ ซึ่งพิจารณาจากแหล่งข้อมูล แหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และบุคคลที่ให้ข้อมูลนั้น ๆ ซึ่ง อีกวิธีหนึ่งคือการตรวจสอบโดยคนในชุมชน ที่เรียกว่า การคืนข้อมูลให้ชุมชนเป็นผู้ตรวจสอบข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น และได้สรุปวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ได้นำทฤษฎี แนวคิดต่าง ๆ มาอธิบายปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้นให้คนในชุมชนช่วยตรวจสอบ พร้อมให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ วิพากษ์ ตลอดจนผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลและพิจารณา ข้อมูลให้ครบถ้วนและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

จากการศึกษาประเมินศักยภาพการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนชุมชนตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย พบว่า ชุมชนตำบลเมืองบางขลัง มีโบราณสถาน โบราณวัตถุ มีภูมิปัญญาท้องถิ่น มีวัฒนธรรมประเพณี ตามวิถีชีวิต และมี ทรัพยากรธรรมชาติ จุดเด่น คืออาหารในท้องถิ่นมีรสชาติดี เช่น แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงหยวก และขนมกล้วย ขนมปัง มีศิลปหัตถกรรม ประเพณีตระกร้อเชือกฟาง ไม้กวาด มีศิลปการวาดรูป คือนายอุเทน ลำไย และมีแหล่งเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ของเกษตรกรหมู่บ้านวัดโบสถ์ คือ นายจำเนียร ไชแสง มีการทำเศรษฐกิจพอเพียง ในเนื้อที่ 1 ไร่ 1 แสน ของนายประสิทธิ์ พึ่งเฟื่อง ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงด้านการเพาะเห็ด คือนางสาว ภู่อี่ยม มีแหล่งท่องเที่ยวทรัพยากรธรรมชาติ ป่าสงวนแห่งชาติดงขา มีทั้งหมด 2,500 ไร่ ป่าสงวนแห่งชาติเขาวงเดือ 2,500 ไร่ และมีเส้นทางท่องเที่ยวจำนวน 8 จุด

สำหรับจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงแก้ไขโดยคนรุ่นใหม่ ผู้นำชาวบ้าน สำหรับเด็กรุ่นใหม่ไม่รู้จักประวัติศาสตร์ของชุมชน ไม่มีความรู้ความเข้าใจด้านการพัฒนาชุมชนให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวและไม่มีความรู้ด้านการจัดการการท่องเที่ยวชุมชน ที่พักไม่ เพียงพอรองรับนักท่องเที่ยว โครงสร้างพื้นฐาน เช่น ถนนบางหมู่บ้านยังมีปัญหาโดยเฉพาะหมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 2 เนื่องจากที่ดินริม ฝั่งคลองถนนทรุดตัวเสียหาย ไม่มีร้านอาหารชุมชน ศูนย์อาหาร ศูนย์กระจายสินค้า ไว้บริการนักท่องเที่ยว ศูนย์การเรียนรู้ สำหรับการศึกษาดูงานน้อย รถบริการประจำทางมีน้อยทำให้เดินทางลำบาก และนักท่องเที่ยวไม่รู้จักเส้นทาง เนื่องจากไม่มี แผนที่การท่องเที่ยวในชุมชน และไม่มีการประชาสัมพันธ์ ชุมชนไม่มีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่ ต่อเนื่อง เป็นต้น

ในปัจจุบันถึงแม้มีอุปสรรคจากภัยธรรมชาติ ภัยสาธารณะ สถานการณ์โควิด-19 และภาวะเศรษฐกิจโลกที่มีความผันผวนไม่แน่นอน อีกทั้งการแข่งขันและแย่งชิงในตลาดการท่องเที่ยวมีแนวโน้มสูงขึ้นก็ตาม แต่ในโลกเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย ทำให้มาช่วยเตือนภัย ป้องกัน และช่วยให้วิถีการดำรงชีวิตง่ายขึ้น การติดต่อสื่อสารได้รวดเร็วขึ้น เช่น ตรวจจับความเคลื่อนไหวทางธรรมชาติเพื่อเตือนภัย และป้องกันได้ เทคโนโลยีด้านการสื่อสารที่เห็นทั้งภาพและการเคลื่อนไหวทั่วโลก ซึ่งทิศ

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

ทางการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการลงทุนด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีมากขึ้น ทำให้ชุมชนมีโอกาสในการเข้าถึงกลุ่มนักท่องเที่ยวได้ดี

จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก ทั้งด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านเทคโนโลยี ด้านสิ่งแวดล้อม ได้สนับสนุนจุดแข็ง จุดอ่อน อุปสรรค และโอกาสของชุมชน คือ รัฐบาลและหน่วยงานภาคเอกชนสนับสนุนและส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนเชิงวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตามวิถีของชุมชนและชุมชนมีศิลปหัตถกรรม อาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ มีแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ เป็นชุมชนที่มีปัจจัยที่ส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวชุมชน ความนิยมด้านการท่องเที่ยวชุมชนเชิงสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นส่งผลให้มีจำนวนนักท่องเที่ยวที่สนใจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทำให้นักท่องเที่ยวสามารถเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวได้ง่ายและสะดวก การทำตลาดออนไลน์ และการแนะนำสื่อประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวออนไลน์ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการประชาสัมพันธ์ ประกอบกับปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยสิ่งแวดล้อม อัตราการเติบโตของเศรษฐกิจของประเทศ เนื่องจากเศรษฐกิจโลกอยู่ในระยะฟื้นผวน ประกอบกับสถานการณ์โควิด-19 ทำให้นักท่องเที่ยวไม่เดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศ หันมาท่องเที่ยวใกล้บ้านและในประเทศ นักท่องเที่ยวนิยมเที่ยวแบบรักษาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ส่วนปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม หากมีหน่วยงานที่รับผิดชอบในเรื่องของการให้ความรู้ทางภาษาและด้านการท่องเที่ยวกับชุมชนจะทำให้สามารถสื่อสารกับนักท่องเที่ยวต่างชาติได้

การจัดการท่องเที่ยวชุมชนโดยสร้างคุณค่าเพิ่มแตกต่างจากคู่แข่ง ให้บริการนักท่องเที่ยวในการเลือกโปรแกรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมควบคู่การรักษาสภาพ และเจาะกลุ่มตลาด ผู้สูงอายุ คู่รัก กลุ่มครอบครัว โดยเพิ่มจุดขายที่แตกต่างจากคู่แข่ง คือเน้นด้านการขายทรัพยากรท้องถิ่นด้านสมุนไพรเชิงสุขภาพ วิถีชีวิตท้องถิ่น และวัฒนธรรมด้านอัจฉริยภาพของตำบลเมืองบางขลัง และจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ควบคู่กับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาและการผจญภัย นำมาสร้างความได้เปรียบทางธุรกิจ และใช้ระบบประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวชุมชนผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น ระบบการจองแพ็คเกจการท่องเที่ยวทางสื่อออนไลน์ มีเว็บไซต์หลัก และเพจบุ๊กของการท่องเที่ยวชุมชนตำบลเมืองบางขลัง โดยนำเสนอให้นักท่องเที่ยวที่มีรูปแบบสินค้าที่แตกต่างอยู่เสมอ จัดโปรโมชั่นต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า และคำนึงถึงการบริหารการทำงานด้านการท่องเที่ยวของชุมชนในชุมชนแบบบูรณาการร่วมกันที่เอื้อประโยชน์ต่อกัน ไม่มุ่งเน้นผลกำไร มีการบริหารจัดการในศูนย์บริการท่องเที่ยวชุมชนโดยเป็นศูนย์กลางที่คอยช่วยเหลือนักท่องเที่ยว มุ่งเน้นการบริการท่องเที่ยวให้ได้รับความสะดวก สะอาด และปลอดภัย ส่วนศูนย์บริการท่องเที่ยวชุมชน จัดตั้งขึ้นเพื่อฝึกการบริหารงานจากบุคลากรในชุมชน ไว้บริการข้อมูลข่าวสารด้านการท่องเที่ยวชุมชน และเพื่อเป็นจุดกระจายสินค้าที่ผลิตโดยชุมชน ซึ่งผลกำไรที่ได้จากการขายโปรแกรมการท่องเที่ยวและการจำหน่ายสินค้าชุมชน หรือรายได้ที่เกิดจากการท่องเที่ยวในชุมชนของศูนย์ต่าง ๆ หักเป็นร้อยละ 20 เพื่อนำมาบริหารงานในศูนย์บริการท่องเที่ยวเพื่อใช้ในการพัฒนาจุดท่องเที่ยวและทำกิจกรรมพัฒนาการท่องเที่ยวต่อไป

สรุป จากการทำเวทีโดยใช้เครื่องมือนำมาวิเคราะห์ชุมชน ทำให้ชุมชนได้แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย มีแนวทางดังนี้ 1) ชุมชนควรพัฒนาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม สนับสนุนผลิตภัณฑ์ชุมชนเข้าสู่ภาคธุรกิจบริการท่องเที่ยว และควรพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมท้องถิ่นมรดกทางโบราณสถาน 2) ชุมชนควรบูรณาการความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน และท้องถิ่นให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ บนความต้องการของชุมชนและควรปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาในท้องถิ่น 3) จากแนวโน้มโครงสร้างอายุต่อไปเป็นสังคมสูงอายุมากขึ้น ทำให้ชุมชนเสนอแนวทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและการอนุรักษ์วัฒนธรรม 4) จัดโปรแกรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและจัดควบคู่กับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาและการผจญภัย ใช้ระบบประชาสัมพันธ์ การท่องเที่ยวชุมชน ผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย จัดโปรโมชั่นต่าง ๆ ดึงดูดลูกค้าเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า 5) จัดตั้งศูนย์บริการท่องเที่ยวชุมชนโดยเป็นศูนย์กลางที่ช่วยเหลือนักท่องเที่ยว เพื่อฝึกการบริหารงานจากบุคลากรในชุมชนในการบริการข้อมูลข่าวสารด้านการท่องเที่ยวชุมชน และเพื่อเป็นจุดกระจายสินค้าที่ผลิตโดยไม่มุ่งเน้นผลกำไรแต่มุ่งเน้นการให้บริการท่องเที่ยวที่ได้รับความสะดวก สะอาด และปลอดภัย และรายได้ที่เกิดจากการท่องเที่ยวในชุมชนของศูนย์ต่าง ๆ หักเป็นร้อยละ 20 เพื่อนำมาบริหารงานในศูนย์บริการท่องเที่ยวโดยนำไปพัฒนาจุดท่องเที่ยวและทำกิจกรรมพัฒนาการท่องเที่ยวต่อไป

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน

จากการศึกษาเสนอแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางซ่ง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ชุมชนได้กำหนดวิสัยทัศน์ร่วมกัน คือ การท่องเที่ยวของชุมชนให้มีการอนุรักษ์โบราณสถาน โบราณวัตถุ วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม โดยการมีส่วนร่วมชุมชนและนักท่องเที่ยว คนรุ่นใหม่รู้และเข้าใจประวัติศาสตร์ชุมชน ก่อให้เกิดรายได้ในชุมชน ชุมชนสะอาด และชุมชนน่าเที่ยวโดยผ่านรอยยิ้ม มิตรภาพ ของคนในชุมชน นักท่องเที่ยวปลอดภัย และชุมชนให้ความสำคัญด้านที่ทำให้ชุมชนเกิดรายได้ ชุมชนสะอาด เป็นอันดับแรก รองลงมาต้องการให้คนในชุมชนรับนักท่องเที่ยวด้วยรอยยิ้ม และมิตรภาพ เน้นการท่องเที่ยวอย่างปลอดภัย และชุมชนได้เสนอแนวทางการวางแผนปฏิบัติการการท่องเที่ยวชุมชน ตำบลเมืองบางซ่ง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย จัดลำดับความสำคัญแบบเร่งด่วน 3 ลำดับแรก ประกอบด้วย 3 ยุทธศาสตร์ 3 กลยุทธ์ และ 1 โครงการ สามารถนำไปวางแผนปฏิบัติการการท่องเที่ยวของชุมชนได้เป็นอย่างดี ดังนี้

ลำดับที่ 1 ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการท่องเที่ยว **กลยุทธ์ที่ 3** มีศูนย์ช่วยเหลือนักท่องเที่ยวไว้บริการ โดยคำนึงความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว **โครงการที่ 1** จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยวโดยให้ป้ายแสดงจุดช่วยเหลือฉุกเฉิน ป้ายแสดงข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว และแผนที่ท่องเที่ยวชุมชน **เป้าหมาย** คือ การบริการในอุตสาหกรรมด้านการท่องเที่ยว อยู่ในมาตรฐานขององค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวมีหน่วยงานที่รับผิดชอบเทศบาลตำบลเมืองบางซ่งและงบประมาณของกลุ่มจังหวัด **ขั้นตอนการปฏิบัติการ** 1) จัดทำโครงการฯ 2) ขออนุมัติโครงการฯ 3) รวบรวมข้อมูลเส้นทางการเดินทาง ข้อมูลของแหล่งท่องเที่ยว การกำหนดจุดในการจัดทำป้ายบอกทาง ออกแบบป้าย และจัดจ้างตามระเบียบที่เกี่ยวข้อง 4) ตรวจสอบ ควบคุม และตรวจรับการดำเนินงาน 5) ติดตั้งป้ายตามที่กำหนดจุด 6) ติดตามและประเมินผล 7) รายงานผลการดำเนินการกับแหล่งงบประมาณ โดยระยะเวลา ปีที่ 1 ที่เริ่มดำเนินการ **ตัวชี้วัด** จำนวนกิจกรรมที่พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว และหน่วยนับเป็นกิจกรรม

ลำดับที่ 2 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมการมีส่วนร่วม และบูรณาการภาครัฐ ภาคเอกชนและชุมชนในการบริหารจัดการการท่องเที่ยว **กลยุทธ์ที่ 3** พัฒนาการทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ เอกชน และท้องถิ่นให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และความต้องการของชุมชน **โครงการที่ 1** จัดตั้งคณะกรรมการท่องเที่ยวประจำชุมชนโดยจัดตั้งคณะกรรมการท่องเที่ยวประจำชุมชน ส่งเสริมและจัดตั้งกลุ่มที่พักโฮมสเตย์ จัดตั้งศูนย์ช่วยเหลือในชุมชนและรับนักท่องเที่ยว **เป้าหมาย** พัฒนาการทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ เอกชน และท้องถิ่นให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และความต้องการของชุมชนในการบริหารจัดการการท่องเที่ยว หน่วยงานที่รับผิดชอบ สำนักงานเทศบาลตำบลเมืองบางซ่ง ส่วนงบประมาณของกลุ่มจังหวัดและเทศบาลตำบลเมืองบางซ่ง **ขั้นตอนการปฏิบัติการ** 1) จัดประชุมผู้นำกลุ่มหมู่บ้าน /กลุ่มโฮมสเตย์/กลุ่มอสม. /กลุ่มอปพร./ สาธารณสุขตำบล สถานีตำรวจประจำตำบล เพื่อดำเนินการจัดตั้งคณะกรรมการ /กลุ่มที่พักโฮมสเตย์/ศูนย์ช่วยเหลือชุมชน 2) รวบรวมข้อมูล วางระบบการทำงานในด้านมาตรฐานการท่องเที่ยวชุมชน ออกระเบียบปฏิบัติ และโครงสร้างการดำเนินงาน การกำหนดองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ 3) ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ดำเนินการจัดตั้งกลุ่มคณะกรรมการ / กลุ่มที่พักโฮมสเตย์/ศูนย์ช่วยเหลือชุมชน 4) จัดตั้งคณะกรรมการ/กลุ่มที่พักโฮมสเตย์/ ศูนย์ช่วยเหลือชุมชน 5) สร้างและพัฒนาเครือข่ายระดับหมู่บ้าน จังหวัด ภาค ประเทศ 6) รายงานผลการจัดตั้งกับแหล่งงบประมาณโดยระยะเวลา ปีที่ 1 ที่เริ่มดำเนินการ **ตัวชี้วัด** จำนวนกลุ่ม/ศูนย์/วิสาหกิจชุมชนที่ได้รับการพัฒนาร่วมกันระหว่างภาครัฐ เอกชน และชุมชน หน่วยนับเป็นกลุ่ม/ศูนย์/วิสาหกิจ

ลำดับที่ 3 ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาคุณภาพแหล่งท่องเที่ยว สินค้า และบริการด้านการท่องเที่ยว **กลยุทธ์ที่ 2** พัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม **โครงการที่ 1** วิ่งมินิมาราธอนดีดรุ่งเรืองเมืองบางซ่ง **เป้าหมาย** แหล่งท่องเที่ยวได้รับการอนุรักษ์ พื้นฟู และพัฒนารูปแบบสินค้าได้รับพัฒนาสินค้าเป็นที่ยอมรับเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายและบริการด้านการท่องเที่ยวมีความหลากหลายคงความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้สินค้าทางการท่องเที่ยวและสร้างรายได้ให้กับชุมชน มีหน่วยงานที่รับผิดชอบ เทศบาลตำบลเมืองบางซ่ง และงบประมาณของหน่วยงานสำนักงานการท่องเที่ยวและการกีฬาจังหวัดสุโขทัย **ขั้นตอนการปฏิบัติการ** 1) จัดทำโครงการฯ 2) ขออนุมัติโครงการฯ

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

3) ประชาสัมพันธ์โครงการฯ (ค่าสมัคร ประเภทการวิ่ง เส้นทางวิ่ง กฎกติกา กำหนดการ วิธีการเข้าร่วม การบริการและของรางวัล) 4) ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และดำเนินการจัดกิจกรรม 5) สรุปและประเมินผลโครงการ 6) รายงานผลการดำเนินงานกับแหล่งงบประมาณ โดยระยะเวลา ปีที่ 1 ที่เริ่มดำเนินการ **ตัวชี้วัด** ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของรายได้จากการท่องเที่ยวและหน่วยนับร้อยละ 5 / ปี

สรุปผลและอภิปรายผล

1. ผลการวิจัยแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย

พบว่า ชุมชนควรจัดโปรแกรมแพ็คเกจให้นักท่องเที่ยว ให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมควบคู่การรักษาสภาพและเกาะกลุ่มตลาด ผู้สูงอายุ คู่รัก กลุ่มครอบครัว โดยใช้กลยุทธ์ด้านการขายทรัพยากรท้องถิ่นด้านสมุนไพรเชิงสุขภาพ วิถีชีวิตท้องถิ่น และวัฒนธรรมเก่าแก่ด้านอัญมณีลักษณะ ตำบลเมืองบางขลัง ซึ่งเป็นจุดกำเนิดประเทศไทย ควบคู่กับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาและการผจญภัย เพื่อสร้างความได้เปรียบทางธุรกิจ และใช้ระบบประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวชุมชน ผ่านสื่อโซเชียลมีเดียสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ritdej (2015) เรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวและแหล่งท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืนของตลาดน้ำอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณีและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัย สำคัญในการนำเสนอและดึงดูดนักท่องเที่ยว เพราะสิ่งที่นักท่องเที่ยวต่างชาติต้องการมาสัมผัสคือ ความเป็นธรรมชาติ การค้นหาความดั้งเดิม ทิวทัศน์และสภาพอากาศ การเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ตลอดจนกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศโดยรวมและกิจกรรมท่องเที่ยว และเช่นเดียวกับ Community Tourism Institution (2016) ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ได้แก่ 1) ศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวด้านทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรม 2) ด้านองค์กรชุมชน 3) ด้านการจัดการ และ 4) ด้านการเรียนรู้บนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของ ชุมชน และการพัฒนาการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชนยังต้องการการสนับสนุนของภาครัฐและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแนวทางการตลาดที่คำนึงถึงประโยชน์ที่ชุมชนได้รับทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ในขณะที่ยังคงอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมของชุมชนสอดคล้องกับ Singtrakul and Sermkarnde (2013) ได้ทำการศึกษาวิจัย การศึกษาศักยภาพและแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ของชุมชนบ้านทุ่ง มะปราง อำเภอควนโดนและบ้านโดนพานัน อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล พบว่าแนวทางการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวต้องคำนึงถึงศักยภาพการปรับปรุงด้านความสะอาดและปรับปรุงภูมิทัศน์ ให้มีความสวยงามและสร้างจิตสำนึกให้นักท่องเที่ยวและชุมชน มีการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดทำสื่อความหมายทางธรรมชาติและมีการจัดเตรียมมัคคุเทศก์ท้องถิ่น สำหรับการถ่ายทอดเรื่องราวของแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนและด้านการพัฒนาการตลาด จัดทำเส้นทาง เชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวของชุมชน เน้นกิจกรรมท่องเที่ยวที่มีการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับนักท่องเที่ยวกลุ่มเป้าหมาย การจัดทำคู่มือ แผ่นพับ ใบปลิว และพัฒนาเว็บไซต์สำหรับประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว

2. เสนอแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน

ชุมชนตำบลเมืองบางขลังได้ระดมความคิดเห็นในการประเมินศักยภาพชุมชนโดยแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชนต่อไป พบว่า ชุมชนสามารถประเมินศักยภาพด้านการท่องเที่ยวชุมชนได้ และชุมชนได้แนวทางโดยนำเสนอให้วิเคราะห์ชุมชนโดยใช้เครื่องมือ SWOT (SWOT ANALYSIS) วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคาม (อุปสรรค) วิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกด้วย PEST Analysis วิเคราะห์ชุมชนในการทำการสังเคราะห์กลยุทธ์ โดยใช้เครื่องมือ TOWS หรือ SWOT Matrix และจับคู่ข้อมูลวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก นอกจากนี้ได้ทำการสังเคราะห์กลยุทธ์โดยสร้างคุณค่าเพิ่มเติมแตกต่างจากคู่แข่ง โดยใช้ “กลยุทธ์น่านน้ำสีคราม” (Blue Ocean Strategy) และ “กลยุทธ์น่านน้ำสีขาว (White Ocean Strategy) เพื่อให้เห็นศักยภาพของชุมชนที่ชัดเจน และชุมชนร่วมตัดสินใจ นำไปสู่วางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย กลุ่มชุมชนได้รับโอกาสเข้าร่วมและได้ใช้โอกาสที่ได้รับแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเกิดการวางแผน และตัดสินใจดำเนินการ

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

การติดตาม ประเมินผล ในการแก้ไขปัญหาของชุมชนของชุมชนตนเองได้อย่างแท้จริง และสามารถพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถของตนและชุมชน ให้รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงภายนอกได้ จึงทำให้ลดการพึ่งพาจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งนี้จะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมได้อย่างอาศัยพลังกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำงานพัฒนาต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ สอดคล้องกับ Untachai (2012) ได้ศึกษาการพัฒนาจัดการตลาดท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์แบบบูรณาการเพื่อความยั่งยืน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนประเทศไทย พบว่า การพัฒนากลยุทธ์ของการจัดการทางด้านตลาด โครงการการลงทุนในด้านพัฒนาบุคลากรให้มีความชำนาญในการให้บริการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เป็นตัวชี้วัด ความสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้และควรคำนึงถึงชุมชนที่มีความคิดเห็นในการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวอย่างมาก และต้องการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ขั้นตอน และภาครัฐมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนโดยทุกฝ่ายต้องร่วมรับผลประโยชน์ และรับผิดชอบในส่วนที่เกี่ยวข้องร่วมกันโดยให้ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมด้วยเช่นกัน และเช่นเดียวกับ Chanthaphan & Rittima (2013) รายงานผลการวิจัยเรื่อง การท่องเที่ยวโดยชุมชนของตำบลบ้านขาว อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา พบว่าการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชนของตำบลบ้านขาว อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา มีรูปแบบของฐานการเรียนรู้ในชุมชน ซึ่งลักษณะของฐานองค์ความรู้ ประกอบด้วยกิจกรรมของแหล่งเรียนรู้ 15 แหล่ง การท่องเที่ยวโดย ชุมชนของตำบลบ้านขาว อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา นั้น คำนึงถึงความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม มีการกำหนดทิศทางโดยชุมชน การจัดการโดยชุมชนเพื่อชุมชน โดยที่ชุมชนมีบทบาทในฐานะเจ้าของ มีสิทธิในการจัดการดูแลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้มาเยือน และสร้างการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน องค์กร ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วมคิด ร่วมวางแผน มีส่วนร่วมในการดำเนินการในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Phrasunil (2017) ศึกษาแผนยุทธศาสตร์ชุมชน เทศบาลเวียงเชียงแสนเพื่อรองรับเขตเศรษฐกิจพิเศษชายแดนและพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน โดยวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาและจัดทำแผนยุทธศาสตร์ชุมชน ผลการศึกษาพบว่า แผนยุทธศาสตร์ที่มาจากการวิเคราะห์ SWOT ของผู้นำชุมชน โดยนำจุดแข็งของชุมชนมาพัฒนาร่วมกับการรับมือจากปัจจัยภายนอกชุมชนได้วิสัยทัศน์ชุมชน และแผนยุทธศาสตร์ชุมชนซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญในการขับเคลื่อนชุมชนให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาระดับฐานรากให้มีความเข้มแข็ง เพื่อนำไปสู่การแข่งขันและรองรับการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมต่อไป

ชุมชนได้เสนอแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน โดยนำไปสู่การกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ ประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย กลยุทธ์ และโครงการ จากการสรุปผลคะแนนการเสนอแนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน จัดลำดับความสำคัญแบบเร่งด่วน 3 ลำดับแรก ประกอบด้วย 3 ยุทธศาสตร์ 3 กลยุทธ์ และ 3 โครงการ พบว่า วิสัยทัศน์ของชุมชนให้มีการอนุรักษ์โบราณสถาน วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม การมีส่วนร่วมของชุมชนและนักท่องเที่ยว คนรุ่นใหม่รู้และเข้าใจประวัติศาสตร์ชุมชน ก่อให้เกิดรายได้ภายในชุมชน ชุมชนสะอาดและ น่าเที่ยวผ่านรอยยิ้มและมิตรภาพของคนในชุมชน นักท่องเที่ยวปลอดภัย และชุมชนให้ความสำคัญ เป็นอันดับแรก คือด้านที่ทำให้เกิดรายได้และชุมชนสะอาด รองลงมาต้องการให้คนในชุมชนรับนักท่องเที่ยวด้วยรอยยิ้มและมิตรภาพ เน้นการท่องเที่ยวอย่างปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับการจัดลำดับที่ต้องการให้เป็น ลำดับที่ 1 ตรงกับยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการท่องเที่ยว กลยุทธ์ที่ 3 มีศูนย์ช่วยเหลือนักท่องเที่ยวไว้บริการ โดยคำนึงความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว โครงการที่ 1 จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยว ความต้องการของชุมชน ลำดับที่ 2 ตรงกับยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมการมีส่วนร่วม และบูรณาการภาครัฐ ภาคเอกชนและชุมชนในการบริหารการจัดการการท่องเที่ยว กลยุทธ์ที่ 3 พัฒนาการทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ เอกชน และท้องถิ่นให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ และความต้องการของชุมชน โครงการที่ 1 จัดตั้งคณะกรรมการท่องเที่ยวประจำชุมชน ประกอบด้วยการจัดตั้งคณะกรรมการท่องเที่ยวประจำชุมชน การส่งเสริมและจัดตั้งกลุ่มที่พักโฮมสเตย์ การจัดตั้งศูนย์ความช่วยเหลือในชุมชนและรับนักท่องเที่ยว ส่วนความต้องการลำดับที่ 3 ที่ชุมชนเลือกในการจัดการการท่องเที่ยวชุมชน ตรงกับยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาคุณภาพแหล่งท่องเที่ยว สินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยว กลยุทธ์ที่ 2 พัฒนาการท่องเที่ยว เชิงสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม โครงการที่ 1

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

วิงมินฮาฟู่ตี่ต่งเรื่อง เมืองบางขลัง โดยสรุปการวางแผนยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวชุมชน เป้าประสงค์ที่ชุมชนต้องการให้เกิดขึ้นมากที่สุด คือ ด้านรายได้ และต้องการให้คนในชุมชนบริหารจัดการการท่องเที่ยวได้เองนำไปสู่พัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน จะเห็นได้ว่า การประชาสัมพันธ์ข้อมูลสถานด้านการท่องเที่ยวเป็นส่วนสำคัญที่ให้นักท่องเที่ยวมีข้อมูลในการตัดสินใจที่จะเดินทางมาท่องเที่ยว ประกอบกับการทำให้นักท่องเที่ยวได้รับการเอื้ออำนวยความสะดวกในการเดินทาง มีแผนที่การเดินทาง การสืบค้นข้อมูลได้ และมีศูนย์ช่วยเหลือนักท่องเที่ยวเพื่อสร้างความมั่นใจในการให้บริการที่ได้มาตรฐานและรู้สึกปลอดภัย สิ่งเหล่านี้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยวในชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของ José G (2012) ศึกษาการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและมรดกทางวัฒนธรรมที่ยั่งยืนในการพัฒนาภูมิภาคของฮาลิสโกตอนใต้ศึกษาโดยใช้แบบจำลองเชิงบรรทัดฐานทำการวิเคราะห์และกำหนดยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม พบว่าการวิเคราะห์เชิงบรรทัดฐานเป็นกรอบที่มีคุณค่าในการออกแบบเครื่องมือสำหรับการวางแผนและการดำเนินงานของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความยั่งยืน พิสูจน์ให้เห็นว่าเป็นประโยชน์สำหรับการกำหนดและพัฒนายุทธศาสตร์ในด้านการท่องเที่ยว ดังนั้นการร่างยุทธศาสตร์เพื่อยกระดับชุมชนสู่การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ของชุมชนบ้านพุน้ำร้อนจึงได้จัดทำยุทธศาสตร์โดยมีองค์ประกอบดังนี้คือ 1) วิสัยทัศน์ 2) พันธกิจ 3) ยุทธศาสตร์จำนวน 4 ยุทธศาสตร์และ 4) เป้าหมายของแต่ละยุทธศาสตร์ และสอดคล้องกับแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ของ Nipawan (2011) กล่าวถึงการวางแผนยุทธศาสตร์ที่ประกอบด้วย 1) วิสัยทัศน์หมายถึง วิถีสู่ความเป็นเลิศซึ่งบุคคลหรือหน่วยงานต้องการสร้างขึ้นเพื่อสร้างโอกาสที่เป็นไปได้มากที่สุดสำหรับอนาคต 2) พันธกิจ หมายถึง การกำหนดขอบเขตบทบาทหรือหน้าที่ให้แก่หน่วยงานซึ่งหน่วยงานจะต้องทำให้ประสบผลสำเร็จ 3) เป้าหมายคือ การกำหนดผลสำเร็จที่ต้องการในอนาคต 4) ยุทธศาสตร์หมายถึง แนวทางปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานภาครัฐ เช่น สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดสุโขทัย เทศบาลตำบลเมืองบางขลัง ควรสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานตามโครงการจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยว (ป้ายแสดงจุดช่วยเหลือฉุกเฉิน ป้ายแสดงข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว แผนที่ท่องเที่ยวชุมชน) ปรับปรุงให้มีการโฆษณา ประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น รวมถึงการส่งเสริมการค้าบริการที่พักรวมเพื่อการท่องเที่ยวในรูปแบบของโฮมสเตย์ให้มีมาตรฐานในการดำเนินงานมากขึ้น

2. สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดสุโขทัย เทศบาลตำบลเมืองบางขลัง ควรสนับสนุนให้ชุมชนมีการจัดตั้งคณะทำงาน กลุ่มที่พักโฮมสเตย์ ศูนย์ช่วยเหลือชุมชน โดยการสนับสนุนให้มีการแต่งตั้ง ผู้จัดการด้านการท่องเที่ยว หรือผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลขับเคลื่อนการท่องเที่ยวของชุมชนตำบลเมืองบางขลัง ตลอดจนวางระบบการทำงานในด้านมาตรฐานการท่องเที่ยวชุมชน ออกระเบียบปฏิบัติและโครงสร้างการดำเนินงาน การกำหนดองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ทั้งนี้เพื่อให้ได้มาตรฐานและเป็นการสร้างและพัฒนาเครือข่ายต่อไป

3. สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดสุโขทัย เทศบาลตำบลเมืองบางขลัง ควรสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานตามโครงการวิงมินฮาฟู่ตี่ต่งเรื่องเมืองบางขลัง เพื่อเสนอทางเลือกให้กับกลุ่มผู้ท่องเที่ยว โดยจัดโปรแกรมแพ็คเกจให้นักท่องเที่ยวให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมควบคู่การรักษาสุขภาพ และเจาะกลุ่มตลาดผู้สูงอายุ คู่รัก กลุ่มครอบครัว โดยใช้กลยุทธ์ด้านการขายวิถีชีวิตท้องถิ่นและวัฒนธรรมเก่าแก่ด้านอัจฉริยภาพ ตำบลเมืองบางขลัง ซึ่งเป็นจุดกำเนิดประเทศไทย จัดควบคู่กับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาและการผจญภัย นำมาสร้างความได้เปรียบทางธุรกิจและใช้ระบบประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวชุมชนผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาด้านการตลาดของการท่องเที่ยวที่เหมาะสมของพื้นที่เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาใช้ให้เกิดความนิยมของทุกกลุ่มนักท่องเที่ยว

บทความวิจัย

แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย
STRATEGIC PLANNING GUIDELINES TO DRIVE TOURISM BY THE COMMUNITY IN MUEANG BANG KLANG SUB-DISTRICT,
SAWANKHALOK DISTRICT,

2. ควรมีการศึกษาการพัฒนาการท่องเที่ยวของชุมชนตำบลเมืองบางขลัง เปรียบเทียบกับพื้นที่ท่องเที่ยวชุมชนใกล้เคียงอื่นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความเหมือน ความแตกต่าง สภาพปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นในแหล่งท่องเที่ยวชัดเจนยิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาการเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวในเขตพื้นที่ใกล้เคียงกับแหล่งท่องเที่ยวชุมชนตำบลเมืองบางขลังเพื่อสร้างเครือข่ายพื้นที่การท่องเที่ยวโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

4. ควรมีการพัฒนาศักยภาพและความพร้อมของบุคลากรทางการท่องเที่ยว โดยชุมชนตำบลเมืองบางขลังเพื่อสนับสนุนเสริมศักยภาพทางการท่องเที่ยวของชุมชน เช่น นักประชาสัมพันธ์ บุคลากรทำสื่อ Social Media เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการวางแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการทำการวิจัยส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยเพื่อการใช้ประโยชน์เชิงชุมชน สังคม จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปีงบประมาณ 2563 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง โดยเฉพาะกลุ่มชุมชนตำบลเมืองบางขลังและผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่เป็นกลุ่มประชากร ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่มีคุณค่าสำหรับการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- Chanthaphan, T., & Rittima, W. (2013). Community-Based tourism of Ban Khao Sub-district, Ranot District, Songkhla Province. *Hat Yai Academic Journal Hat Yai University*, 71–78.
- Community Tourism Institution. (2016). Community tourism. *Community Business & Tourism Informative*. Retrieved August 16, 2021, from <https://cbt-i.org/develop-knowledge-of-tourism-by-the-community/>
- José G. V-H. (2012). Sustainable cultural and heritage tourism in regional development of Southern Jalisco. *World Journal of Entrepreneurship, Management and Sustainable Development*, 8(2/3), 146-161.
- Nipawan, W. (2011). Management and strategic management of government agencies. Frapez.
- Phrasunil, J. (2017). Strategic Plan for Wiang Chiang Saen Municipality community for supporting special economic Zones. Borders and special areas for sustainable tourism. Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University, 9(1), 32–46.
- Ritdej, T. (2015). Guidelines for the development of tourism activities and tourist attractions for sustainability of Amphawa floating market Samut Songkhram province. *Journal of Administration and Thai Tourism*, 10(2), 18–33. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/sarasatr/article/view/254889/172563>
- Singsaktrakul, P., & Sermkarndee, P. (2013). A study of potential and guidelines for tourism community conservation Ban Thung Maprang Khuan Don and Ban Ton Panan Khuan Kalong District, Satun Province. *Suthiparita Journal*, 27(83), 97–112.
- Untachai, S. (2012). The Development of Integrated Ecotourism Marketing Management to be Sustainable in Upper Northeastern, Thailand. Udon Thani Rajabhat University.

การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”

อรอนงค์ วิชัยคำ¹ วิภาดา คุณาวิทิตกุล² เพชรสุรีย์ ทั้งเจริญกุล¹ กุลวดี อภิชาติบุตร¹

อภिरดี นันทศุภวัฒน์¹ สิริลักษณ์ วรรณระพงษ์²

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

²สถาบันจัดการปัญญาภิวัฒน์

*Corresponding author

E-mail address: orn-anong.w@cmu.ac.th

รับบทความ: 28 ธันวาคม 2564

แก้ไขบทความ: 25 พฤษภาคม 2565

ตอบรับบทความ: 17 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลตอบแทนทางสังคมของงานวิ่งจอมบึงมาราธอนปี 2563 โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคม ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนคือ การกำหนดผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย การสร้างแผนที่ผลลัพธ์ การประเมินและให้ค่าผลลัพธ์ การกำหนดผลกระทบ การคำนวณค่า SROI และการจัดทำรายงาน (Davies, Taylor, Ramchandani, & Christy, 2016) อาสาสมัครคือกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องกับการจัดงานวิ่งซึ่งมาจากทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ประกอบด้วยกลุ่มผู้จัดงาน 7 คน กลุ่มผู้ประกอบการที่พัก ร้านอาหาร ร้านค้า จำนวน 104 คน อาสาสมัครในชุมชนจำนวน 11 คน หน่วยงานจากภาครัฐและสถาบันการศึกษาจำนวน 15 คน และนักวิ่งจำนวน 13 คน รวมทั้งสิ้น 150 คน

ผลการวิจัยพบว่าอัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุนเท่ากับ 22.54 บาท จากการลงทุน 1 บาท โดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5 ผลลัพธ์โดยรวมทั้งหมดเป็นมูลค่า 144,113,735.63 บาท แยกเป็น ผลลัพธ์ด้านเศรษฐกิจ 18,046,018.05 บาท ด้านสังคม 123,874,561.57 บาท และด้านสิ่งแวดล้อม 2,193,156.00 บาท ผลประโยชน์ทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการจัดกิจกรรมงานวิ่ง ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น ชื่อเสียงของจังหวัดเพิ่มขึ้น และความมั่นใจเพิ่มขึ้น นับว่าเป็นประโยชน์ต่อประชาชนในพื้นที่และการท่องเที่ยว มีคุณค่าต่อเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น

คำสำคัญ: ผลตอบแทนทางสังคม, กิจกรรมงานวิ่ง, จอมบึงมาราธอนปี 2563

SOCIAL RETRUN ON INVESTMENT OF “CHOMBUENG MARATHON YEAR 2563”

Orn-Anong WichaiKhum¹, Wipada Kunnaviktikul², Petsunee Thungjarealkul¹, Kulwadee
Abhicharttibutra¹, Apiradee Nantsupawat¹, and Siriluk Wannapong²

¹Faculty of Nursing, Chiang Mai University

²Panyapiwat institute of management

*Corresponding author

E-mail address: orn-anong.w@cmu.ac.th

Received: Dec 28, 2021

Revised: May 25, 2022

Accepted: Jun 17, 2022

Abstract

The aim of this study was to assess social return on investment (SROI) of Chombeung Marathon Year 2563 using an analysis process of SROI consists of 6 steps as follows: identifying stakeholders, mapping outcomes, measuring and valuing outcomes, establishing impact, calculating SROI, and writing report (Davies, Taylor, Ramchandani, & Christy, 2016). Participants included stakeholders from the public, the private, and social sectors who were 7 event organizers, 104 accommodation, restaurant, and store operators, 11 community volunteers, 15 persons from public and educational institutions, and 13 runners, resulting in totally 150 participants.

Results revealed that A ratio of social return was 22.54 to 1 Baht invested by using 3.5% discount rate. The total outcomes were 144,113,735.63 Baht dividing into 18,046,018.05 Baht for economic outcome, 123,874,561.57 Baht for social outcome, and 2,193,156.00 Baht for environmental outcome. Social outcomes from running event included increased health, quality of life, province's reputation, and confidence. They are beneficial for people in their communities as well as tourism. They are also concretely valuable for economy, society, and environment.

Keywords: social return on investment, running event, Chombeung Marathon Year 2020

บทความวิจัย

การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”

SOCIAL RETRUN ON INVESTMENT OF “CHOMBUENG MARATHON YEAR 2563”

บทนำ

การท่องเที่ยวไทยถือเป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมหลักที่ขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจของประเทศ ที่ทำรายได้เข้าประเทศไทยเป็นจำนวนมหาศาล (Kasikorn Bank, 2019) ในปี 2562 งานวิจัยชุดโครงการเตรียมความพร้อมประเทศไทยเชิงรุกให้เป็นจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีคุณภาพซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาหาแนวทาง การพัฒนาประเทศไทยสู่การเป็นจุดหมายปลายทางท่องเที่ยวเชิงกีฬา (sport destination) และได้พัฒนาชุดความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนาประเทศไทยสู่การเป็นจุดหมายปลายทางท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่มีศักยภาพ ได้แก่ ศิลปะมวยไทย กีฬาวีร และปั่นจักรยาน (Kunnaviktikul et al., 2021). โดยใช้โมเดลตรรกะ (Logic Model) ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบ (Kellogg Foundation, 2004). ความรู้ใหม่ด้านกีฬาสำหรับกีฬามวยไทย ปั่นจักรยาน วิ่ง ประกอบด้วยปัจจัยนำเข้ารวมถึงทรัพยากรต่างๆ ที่ใช้ในการลงทุน ได้แก่ สถานการณ์/แนวโน้ม รวมถึงทรัพยากรต่างๆ ที่ใช้เพื่อให้เกิดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่มีศักยภาพ ในส่วนกระบวนการประกอบด้วยรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเชิงกีฬาประกอบด้วยระยะก่อนจัดงาน (Pre event) ระหว่างจัดงาน (Event day) และ หลังจัดงาน (Post event) โดยเน้นสิ่งดึงดูดใจ สิ่งอำนวยความสะดวก ความเป็นเอกลักษณ์ ความเป็นมิตร มาตรฐานการจัดงาน ความพร้อม และการสร้างความประทับใจ กิจกรรมเหล่านี้ที่ก่อให้เกิดผลผลิตและผลลัพธ์หรือก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการจัดกิจกรรม รวมทั้งเกิดผลกระทบหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะยาว ส่งผลกระทบเชิงบวกทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้ประกอบการด้านกีฬา สามารถนำชุดความรู้ใหม่ไปใช้ในการจัดการกิจกรรมกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดรายได้เพิ่มขึ้นและเป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ จำนวนนักท่องเที่ยวที่มีคุณภาพมีจำนวนเพิ่มขึ้นส่งผลกระทบเชิงบวกทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

งานวิ่งจอมบึงมาราธอนปี 2563 นับเป็นกิจกรรมงานวิ่งที่สำคัญและเป็นงานวิ่งที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย อีกทั้งได้รับการยอมรับจากนักวิ่งเพื่อสุขภาพทั่วประเทศ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม “จอมบึงมาราธอนปี 2563” คือ ส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ประชาชนในพื้นที่และจังหวัดใกล้เคียงอื่นๆ อีกทั้งเพื่อเผยแพร่ชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงและจังหวัดราชบุรี โดยมีภาคีเครือข่าย ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง คณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง และหน่วยงานในจังหวัดอีกมากมาย โดยมีมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงเป็นแกนนำในการประสานงาน (Focus group discussion among the event organizers of Chombeung Marathon Year, 2021) การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคม เป็นการประเมินมูลค่าผลลัพธ์ทางสังคมทั้งที่เป็นตัวเงินและไม่ใช้ตัวเงินให้มีมูลค่าเป็นหน่วยการเงิน โดยใช้การวัดตัวเงินแบบคิดลดและคำนวณเปรียบเทียบมูลค่าทางการเงินของต้นทุนที่ใช้เพื่อดูว่ากิจกรรมนั้นสร้างผลลัพธ์ทางสังคมคิดเป็นจำนวนมูลค่าต่อเงิน 1 บาทที่ลงทุน (Pasripol, 2017).

อย่างไรก็ตาม การศึกษาเชิงการวิจัยถึงผลลัพธ์ของการดำเนินการชุดความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนาประเทศไทยสู่การเป็นจุดหมายปลายทางท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่มีศักยภาพ ได้แก่ ศิลปะมวยไทย กีฬาวีร และปั่นจักรยาน ในปัจจุบันยังไม่เด่นชัดในผลที่เกิดขึ้นการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคม เป็นการประเมินผลลัพธ์ของโครงการและกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ เนื่องจากมีขั้นตอนการปฏิบัติที่ชัดเจน ในการศึกษา การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคม เป็นการประเมินผลกระทบของกิจกรรม “จอมบึงมาราธอนปี 2563” ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมในชุมชน หรือประเทศ และความยั่งยืนของการเป็นจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยวที่มีคุณภาพของประเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินผลตอบแทนทางสังคมของงานวิ่งจอมบึงมาราธอนปี 2563

วิธีดำเนินการวิจัย

กรอบแนวคิดการดำเนินการวิจัย

กระบวนการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคม (Social Return on Investment : SROI) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนคือ การกำหนดผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Identify Stakeholders) การสร้างแผนที่ผลลัพธ์ (Map Outcomes) การประเมินและให้ค่าผลลัพธ์ (Measure and Value Outcomes) การกำหนดผลกระทบ (Establish Impact) การคำนวณค่า SROI (Calculate SROI) และการจัดทำรายงาน (Report) (Davies, Taylor, Ramchandani, & Christy, 2016).

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 079/2020 เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2563

อาสาสมัคร

กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องกับซึ่งมาจากทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ประกอบด้วยกลุ่มผู้จัดงาน 7 คน กลุ่มผู้ประกอบการที่พัก ร้านอาหาร ร้านค้า จำนวน 104 คน อาสาสมัครในชุมชน จำนวน 11 คน หน่วยงานจากภาครัฐและสถาบันการศึกษา จำนวน 15 คน และนักวิ่ง จำนวน 13 คน รวมทั้งสิ้น 150 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยของกลุ่มอาสาสมัครคือ 1) เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม “จอมบึงมาราธอนปี 2563” และ 2) เป็นผู้ยินยอมให้ข้อมูล

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

ไม่มี

การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จัดหมวดหมู่ของเนื้อหาโดยการทำ coding เพื่อสร้างกลุ่มย่อยและสร้างข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษา

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

จากกระบวนการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การกำหนดผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

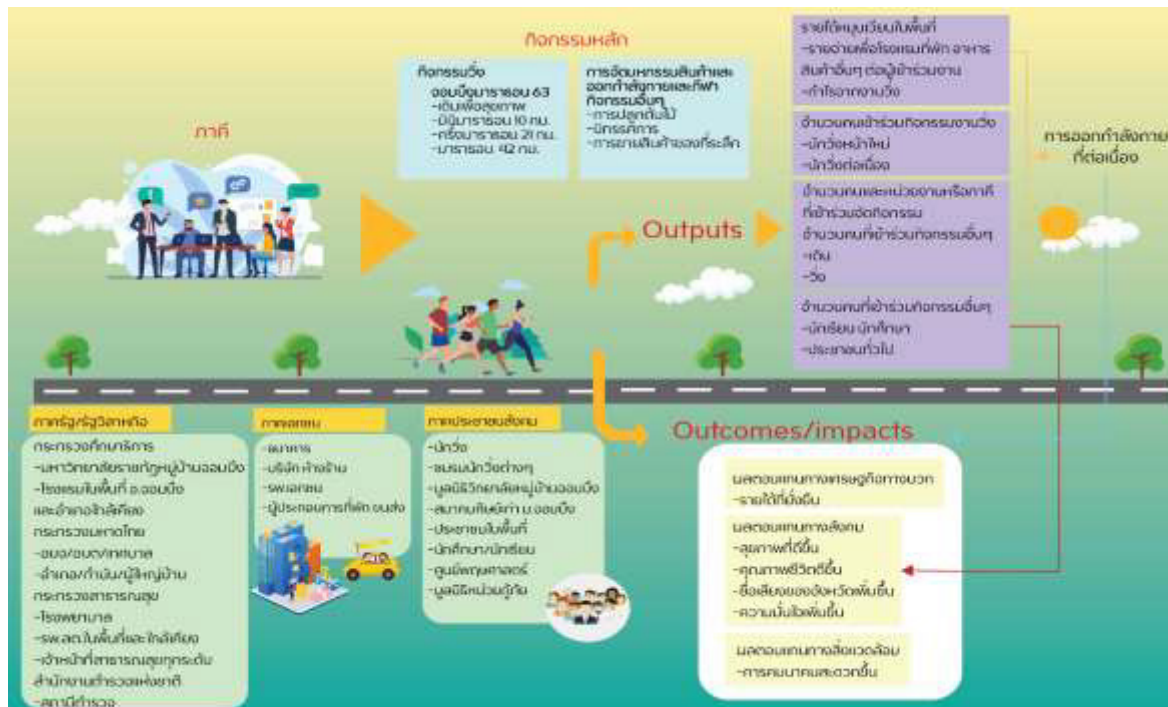
ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการดำเนินการจัดกิจกรรมการวิ่งจอมบึงมาราธอนประกอบด้วยภาคต่างๆ ในพื้นที่ของอำเภอจอมบึงและอำเภอข้างเคียงที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง คณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา มูลนิธิวิทยาลัยหมู่บ้านจอมบึง ชุมชนในท้องถิ่น อำเภอจอมบึง โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชจอมบึง สถานีตำรวจภูธรจอมบึง สวณพฤษศาสตร์วรรณคดีภาคกลาง เทศบาลตำบลจอมบึง องค์การบริหารส่วนตำบลจอมบึง องค์การบริหารส่วนตำบลเบิกไพร องค์การบริหารส่วนจังหวัดราชบุรี โรงเรียนต่างๆ กลุ่มชุมชนในเขตเทศบาล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน รวมทั้งชมรมนักวิ่งที่ผ่านเครือข่ายต่างๆ อาทิ สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพภาคตะวันตก ชมรมวิ่งต่างๆ อาสาสมัครนักวิ่งในกลุ่มต่างๆ เป็นต้น สามารถแบ่งเป็นกลุ่มคือ องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรอื่นๆ

บทความวิจัย

การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”

SOCIAL RETRUN ON INVESTMENT OF “CHOMBUENG MARATHON YEAR 2563”

2. การสร้างแผนที่ผลลัพธ์



ในการดำเนินการครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง (Organizational Research Services, 2004). ในการอธิบายความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องทั้งหมดกิจกรรม “จอมบึงมาราธอนปี 2563” ประกอบด้วย กิจกรรมวิ่ง 10 กิโลเมตร วิ่ง 21 กิโลเมตร วิ่งมาราธอน และกิจกรรมอื่นๆ ในงานวิ่ง เช่น ตลาดนัด การแสดงดนตรี การจัดนิทรรศการด้านสุขภาพ และการแจก/ปลูกต้นไม้ จากการร่วมกันดำเนินโครงการเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ ได้แก่ การที่มีผู้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและผู้ออกกำลังกายต่อเนื่องและทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการที่ทำให้คนมีการออกกำลังกายอย่างเป็นวิถีชีวิตเพิ่มมากขึ้นและท้ายสุดสามารถเกิดผลลัพธ์ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อมในระยะยาว

3. การประเมินและให้ค่าผลลัพธ์

แหล่งข้อมูลที่น่ามาใช้คำนวณค่าแทนทางการเงินได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมและการสนทนากลุ่มดังแสดง
ตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวชี้วัด (Indicator) และค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy) แหล่งข้อมูล (Sources) และการคำนวณค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy) ใน 1 ปี

ตัวชี้วัด (Indicator) และค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy)	แหล่งข้อมูล (Sources)	การคำนวณค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy)
รายได้เฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1. รายได้เฉลี่ยของผู้ประกอบการที่พักเพิ่มขึ้น (บาท/ราย/ปี) 2. รายได้เฉลี่ยของผู้ประกอบการร้านอาหาร อุปกรณ์กีฬาและของที่ระลึกเพิ่มขึ้น (บาท/คน/ปี) 3. รายได้เฉลี่ยของผู้ประกอบการเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและธุรกิจในการชุมชนเพิ่มขึ้น (บาท/คน/ปี)	- การสนทนากลุ่มผู้ประกอบการที่พัก ร้านอาหาร ร้านค้าในอำเภอจอมบึงและใกล้เคียง วันที่ 10 มีนาคม 2564) และการตอบแบบสอบถามแบ่งเป็นผู้ประกอบการที่พัก 50 ราย ผู้ประกอบการร้านอาหาร อุปกรณ์กีฬาและของที่ระลึก 28 ราย และผู้ประกอบการเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและธุรกิจในชุมชน จำนวน 12 ราย	1. แบบสอบถามในการทำสนทนากลุ่ม โดยสอบถามการเปลี่ยนแปลงก่อนและช่วงที่จัดงานวิ่ง รายได้เฉลี่ยของผู้ประกอบการที่พักเพิ่มขึ้น ประมาณการกำไรจากการประกอบการท่องเที่ยว คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 30 ของรายได้จากการท่องเที่ยว* รายได้เฉลี่ย/ผู้ประกอบการ = $33,689.84$ บาท/ราย/ปี ($3,527,017.35$ ระหว่างจัดงาน - $1,842,525.36$ ก่อนงาน)/50 ราย จำนวนผู้ประกอบการใน จ.ราชบุรี = 256 ราย 2. แบบสอบถามในการทำสนทนากลุ่ม: การเปลี่ยนแปลงก่อนและช่วงที่จัดงานวิ่ง ประมาณการกำไรจากการประกอบการท่องเที่ยว คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 30 ของรายได้จากการท่องเที่ยว* รายได้เฉลี่ยของผู้ประกอบการร้านอาหาร อุปกรณ์กีฬาและของที่ระลึกเพิ่มขึ้น $50,356.59$ บาท/ราย/ปี = $(3,738,319.92 - 2,328,335.28$ ระหว่างจัดงาน - ก่อนงาน)/28 ราย จำนวนผู้ประกอบการใน จ.ราชบุรี = 380 ราย 3. แบบสอบถามในการทำสนทนากลุ่ม: การเปลี่ยนแปลงก่อนและช่วงที่จัดงานวิ่ง ประมาณการกำไรจากการประกอบการท่องเที่ยว คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 30 ของรายได้จากการท่องเที่ยว* รายได้เฉลี่ยของผู้ประกอบการเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและธุรกิจในชุมชนเพิ่มขึ้น = $242,856.60$ บาท/ราย/ปี ($7,711,710.84$ ระหว่างจัดงาน - $4,797,431.64$ ก่อนงาน)/12 จำนวนผู้ประกอบการในจ.ราชบุรี = 98 ราย
การออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ค่าเสียโอกาสที่เกิดขึ้นจากการไปเล่นกีฬาและออกกำลังกายต่อคน	- จำนวนครั้งเฉลี่ยของการออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์¹	การทบทวนวรรณกรรม: รายได้เฉลี่ย/หัวประชากรปี 61 = 7447.2 บาท คิดอัตราเงินเฟ้อ 3% ดังนั้นรายได้เฉลี่ย/หัวประชากรในปี

บทความวิจัย

การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”

SOCIAL RETRUN ON INVESTMENT OF “CHOMBUENG MARATHON YEAR 2563”

ตัวชี้วัด (Indicator) และค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy)	แหล่งข้อมูล (Sources)	การคำนวณค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy)
ต่อชั่วโมง (รายได้เฉลี่ยบาท/ชม/คน/ปี)	- รายได้เฉลี่ย/หัวประชากรปี 61 = 7447.2 ² บาท	$63 = 7900.734 (7,447.2 * (1 + 0.03)^2 = 94,808.81 \text{ บาท/ปี} = 44.33 \text{ บาท/ชม จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายเฉลี่ย 4 ครั้ง/สัปดาห์ 1 ปี} = 208 \text{ สัปดาห์} = 9,220.64 \text{ ชม/คน/ปี จำนวนผู้ที่ออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 33,100 (ลบ Charity Run ออก 100 คน)}$
<u>การมีส่วนร่วมในชุมชนเพิ่มขึ้น</u> ค่าเสียโอกาสที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมของคนในชุมชน (รายได้เฉลี่ยบาท/ชม/คน/ปี)	- ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน = 11-15 ครั้ง/ปี เฉลี่ย = 13 ครั้งต่อปี ³ รายได้เฉลี่ยต่อหัวประชากร จ.ราชบุรี ปี 2561 = 84,746 บาท ⁴	การทบทวนวรรณกรรมและการสนทนากลุ่ม: ในปี 61 รายได้เฉลี่ย/หัว/ปีของประชากรในจ.ราชบุรี = 84,746 บาท คิดอัตราเงินเฟ้อ 3% ในปี 63 รายได้เฉลี่ย/หัว/ปี = $(84,746 * (1 + 0.03)^2 = 89,907.03$ จำนวนวันทำงานต่อปี = 261 (365-เสาร์-อาทิตย์) จำนวนชั่วโมงทำงาน/ปี = 2088 (261*8) รายได้เฉลี่ย/หัว/ชม/ปี = 43.05 (89,907.03/2,088) จำนวนประชาชนที่ร่วมกิจกรรมของชุมชน อายุ 15-65 ปี = 9,670 คน คิดจาก 20% ของ 48,350 (ประชากรอายุ 15-65 ของอ.จอมบึง) ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน = 11-15 ครั้ง/ปี เฉลี่ย = 13 ครั้งต่อปี ค่าเสียโอกาสที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมของคนในชุมชน = $43.05 * 13 = 559.77 \text{ บาท/ชม/คน/ปี}$
<u>นักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น</u> ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของนักท่องเที่ยว (บาท/คน/ครั้ง)	- ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของนักท่องเที่ยว/หัว/วัน ในปี 2560 = 1,319 บาท จำนวนนักท่องเที่ยวปี 59 = 1,647,880.00 คน นักท่องเที่ยวปี 60 = 1,701,116.00 คน ⁵	การทบทวนวรรณกรรมและการสนทนากลุ่ม: ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของนักท่องเที่ยว/หัว/วัน ในปี 2560 = 1,319 บาท ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของนักท่องเที่ยว/หัว/วัน ในปี 63 จะมีนักท่องเที่ยวประมาณ 1,441.31 (คิดอัตราเงินเฟ้อ 3%) จำนวนนักท่องเที่ยวปี 59 = 1,647,880.00 คน นักท่องเที่ยวปี 60 = 1,701,116.00 คน จำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้น 53,236.00 คิดเพียงร้อยละ 20 = 10,647 คน จำนวนวันเฉลี่ยของการพักค้างคืน = 2.14 วัน ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของนักท่องเที่ยว = $1,441.31 * 2.14 = 3,084.40 \text{ บาท/คน/ครั้ง}$

บทความวิจัย

การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”

SOCIAL RETRUN ON INVESTMENT OF “CHOMBUENG MARATHON YEAR 2563”

ตัวชี้วัด (Indicator) และค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy)	แหล่งข้อมูล (Sources)	การคำนวณค่าแทนทางการเงิน (Financial Proxy)
ค่าใช้จ่ายในการอบรมเทคนิคการให้บริการ ของนักศึกษาตลอด ค่าใช้จ่ายในการอบรมเทคนิคการให้บริการ (บาท/คน/ปี)	- ค่าใช้จ่ายคอร์สในการอบรมเทคนิคการให้บริการเพื่อส่งเสริมความมั่นใจ 1,800 บาท/หัว ⁶	การทบทวนวรรณกรรมและการสนทนากลุ่ม: ค่าใช้จ่ายคอร์สในการอบรมเทคนิคการให้บริการเพื่อส่งเสริมความมั่นใจ 1,800 บาท/หัว จำนวนนักศึกษาที่เป็นอาสาสมัครที่ = 1,700 คน
ค่าใช้จ่ายที่ลดลงจากการเดินทางเข้าเมืองของคนในชุมชน ค่าใช้จ่ายที่ลดลงจากการเดินทางเข้าเมืองของคนในชุมชน (คิดจากรายได้เฉลี่ย/คน/ปี)	- การเดินทางเข้าเมืองจากอำเภอจอมบึงลดเวลาเดินทางลง 3 นาที/เที่ยว ความถี่ในการเดินทาง = 10-15 ครั้ง/เดือน (การสนทนากลุ่มอาสาสมัครในชุมชน วันที่ 11 มีนาคม 2564)	การทบทวนวรรณกรรมและการสนทนากลุ่ม: ในปี 61 รายได้เฉลี่ย/หัว/ปีของประชากรในจ.ราชบุรี = 84,746 บาท คิดอัตราเงินเฟ้อ 3% ในปี 63 รายได้เฉลี่ย/หัว/ปี = $(84,746 \times (1+0.03)^2) = 89,907.03$ จำนวนวันทำงานต่อปี = 261 (365-เสาร์-อาทิตย์)จำนวนชั่วโมงทำงาน/ปี = 2,088 (261*8) รายได้เฉลี่ย/หัว/ชม/ปี = 43.05 (89907.03/2088) นาทีละ 0.72 บาท (43.05/60) การเดินทางเข้าเมืองจาก อ.จอมบึงจากการมีถนนที่ดีขึ้น ลดเวลาเดินทางลง 3 นาที/เที่ยวหรือ 6 นาที (ไป-กลับ) คิดเป็นค่าค่าใช้จ่ายที่ลดลงจากการเดินทางเข้าเมืองของคนในชุมชน = 4.32 บาท/คน/ปี จำนวนประชาชนที่เดินทางเป็นประจำ อายุ 15-65 ปี = 9,670 คน คิดจาก 20% ของ 48350 (ประชากรอายุ 15-65 ของ อ.จอมบึง) ความถี่ในการเดินทาง = 10-15 ครั้ง/เดือน = 120-180 ครั้ง/ปี เฉลี่ย = 150 ครั้งต่อปี ค่าใช้จ่ายที่ลดลงที่เกิดขึ้นจากการเดินทางของคนในชุมชน = $4.32 \times 150 = 648$ บาท/คน/ปี

แหล่งที่มา

¹ การสนทนากลุ่มนักวิ่งที่เข้าร่วมกิจกรรม “จอมบึงมาราธอนปี 2563” วันที่ 11 และ 13 มีนาคม 2564

²สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายได้ต่อหัวของประชากร. สืบค้นจาก <https://opendata.data.go.th/dataset/nso2598>. 2563.

³สยามรัฐ เพชรพรหม. การมีส่วนร่วมของประชาชนต่อการนำมาตราการส่งเสริมความเป็นอยู่ระดับตำบล(ตำบล5ล้านบาท) ไปปฏิบัติ กรณีศึกษา : เทศบาลตำบลท่าทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. สืบค้นจาก http://etheses.psu.ac.th/lib-irpsru/sites/default/files/site/default/thesis/ch-4_16.pdfข้อมูล. 2560.

⁴สภาพทั่วไปของจังหวัดราชบุรี สืบค้นจาก<https://www.opsmoac.go.th/ratchaburi-strategic-files-421991791799>

บทความวิจัย

การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”

SOCIAL RETRUN ON INVESTMENT OF “CHOMBUENG MARATHON YEAR 2563”

⁵สำนักงานสถิติจังหวัดราชบุรี สถิติการท่องเที่ยวของจังหวัดราชบุรี. สืบค้นจากจาก <http://ratburi.nso.go.th/110-2012-01-09-07-04-24/nsoinfo/506-nso70tu8-61.html>. มปป.

⁶มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. หลักสูตรการบริการสู่ความเป็นเลิศ. สืบค้นจากจาก

<http://www.hu.ac.th/images/tas/008/%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%95%E0%B8%A3.pdf>

* ภาวนิศร์ ชั่ววลลี อารยา จันทร์สกุล ธนิก พรเทวบัญชา จรัสวิชัย สายธารทอง. อุตสาหกรรมท่องเที่ยวในภาคใต้ กรณีศึกษา: อุตสาหกรรมท่องเที่ยวในจังหวัดภูเก็ต สงขลา: ธนาคารแห่งประเทศไทย สำนักงานภาคใต้. 2560.

4. การคำนวณผลตอบแทนทางสังคม (Social Return on Investment: SROI)

การคำนวณผลตอบแทนทางสังคม (Social Return on Investment: SROI) เป็นการนำมูลค่าผลประโยชน์ของทุกปีและของทุกๆ คนมารวมกันและจึงคำนวณให้ได้เพื่อให้ได้มูลค่าปัจจุบันของผลตอบแทนทางสังคม โดยใช้สูตรดังนี้

$$SROI = \frac{\text{มูลค่าปัจจุบันของผลประโยชน์ทั้งหมด}}{\text{มูลค่าปัจจุบันของการลงทุนทั้งหมด}}$$

โดยการใช้อัตราคิดลดเพื่อให้ได้มูลค่าปัจจุบันของผลประโยชน์และการลงทุน ในการศึกษาใช้ใช้อัตราคิดลด ร้อยละ 3.5 ซึ่งเป็นอัตราที่มักใช้ในโครงการด้านสุขภาพในปี 2563

ผลการวิจัย

ผลการดำเนินงาน จากการรวบรวมข้อมูลจากผู้ประกอบการ ผู้จัดกิจกรรม ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 33,200 คน ประเภทมาราธอนจำนวน 16,600 คน ประเภทฮาล์ฟมาราธอนจำนวน 5,700 คน ประเภทมินิมาราธอนจำนวน 5,800 คน ประเภท 5 กิโลเมตร จำนวน 5,000 คน และประเภท Charity Run จำนวน 100 คน อัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุนเท่ากับ 22.54 บาท จากการลงทุน 1 บาท โดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5

ผลลัพธ์โดยรวมทั้งหมดเป็นมูลค่า 144,113,735.63 บาท แยกเป็นผลลัพธ์ด้านเศรษฐกิจ 18,046,018.05 บาท และด้านสังคม 123,874,561.57 บาท และด้านสิ่งแวดล้อม 2,193,156.00 บาท

การลงทุนในปัจจุบันทั้งหมดเป็นมูลค่ารวมทั้งสิ้น 20,497,900.00 บาท แยกเป็นค่าดำเนินการ 19,315,900 บาท ค่าใช้จ่ายในการประสานงาน 650,000 บาท ค่าตอบแทน 180,000 บาท และค่าสนับสนุนภาคี 352,000 บาท

ซึ่งการลงทุนนี้ได้มาจากเงินสนับสนุนจากภาคเอกชน 350,000.00 บาท ค่าสมัคร 24,130,000.00 บาท ค่าตอบแทนอาสาสมัครและค่าใช้จ่ายต่างๆ 650,000.00 บาท ค่าจ้าง 19,965,900.00 บาท และเงินสนับสนุนจากหน่วยงาน/องค์กรต่างๆ 7,000,000.00 บาท รวมทั้งสิ้น 31,480,000 บาท ส่วนมูลค่าปัจจุบันของเงินลงทุนและผลลัพธ์ จำแนกตามผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในกิจกรรมจำนวน 5 ปี โดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 มูลค่าปัจจุบันของเงินลงทุนและผลลัพธ์จำแนกตามผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในกิจกรรมจำนวน 5 ปี โดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5

	หน่วย:ล้านบาท						
	ปี						
	0	1	2	3	4	5	รวม
เงินลงทุนในกิจกรรม	20.50						20.50
ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย							
นักวิ่ง		109.42	87.53	70.03	56.02	44.82	367.81
ผู้ประกอบการที่พัก		3.02	2.41	1.93	1.55	1.24	10.15
ผู้ประกอบการร้านอาหาร อุปกรณ์กีฬาและของที่ระลึก		6.70	5.36	4.29	3.43	2.74	22.51
ผู้ประกอบการเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและธุรกิจชุมชน		8.33	6.66	5.33	4.26	3.41	28.00
ประชาชนในพื้นที่		15.58	12.47	9.97	7.98	6.38	52.38
นักศึกษา		1.07	0.86	0.69	0.55	0.44	3.60
รวม	20.50	159.70	127.76	102.20	81.76	65.41	536.83

การวิเคราะห์ความอ่อนไหวของทุกตัวชี้วัดในกรณีที่ผลลัพธ์ลดลงร้อยละ 20 พบว่าผลลัพธ์โดยรวมทั้งหมดเป็นมูลค่า 115,290,988.50 บาท แยกเป็น ผลลัพธ์ด้านเศรษฐกิจ 14,436,814.44 บาท ด้านสังคม 99,099,649.26 บาท และด้านสิ่งแวดล้อม 1,754,524.80 บาท อัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุนในกรณีที่ผลลัพธ์ลดลงร้อยละ 20 เท่ากับ 18.04 หรือ อัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุน 1 บาท เท่ากับ 18.04 บาทโดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5

การวิเคราะห์ความอ่อนไหวของทุกตัวชี้วัดในกรณีที่การลงทุนเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 พบว่าผลลัพธ์โดยรวมทั้งหมดเป็นมูลค่า 144,113,735.63 บาท แยกเป็นผลลัพธ์ด้านเศรษฐกิจ 18,046,018.05 บาท และด้านสังคม 123,874,561.57 บาท และด้านสิ่งแวดล้อม 2,193,156.00 บาท อัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุนในกรณีที่การลงทุนเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 เท่ากับ 18.79 หรืออัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุน 1 บาท เท่ากับ 18.79 บาท โดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5

การวิเคราะห์ความอ่อนไหวของทุกตัวชี้วัดในกรณีที่การลงทุนเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 ผลลัพธ์ลดลงร้อยละ 20 พบว่าผลลัพธ์โดยรวมทั้งหมดเป็นมูลค่า 115,290,988.50 บาท แยกเป็นผลลัพธ์ด้านเศรษฐกิจ 14,436,814.44 บาท ด้านสังคม 99,099,649.26 บาท และด้านสิ่งแวดล้อม 1,754,524.80 บาท อัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุนในกรณีที่การลงทุนเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 ผลลัพธ์ลดลงร้อยละ 20 เท่ากับ 15.03 หรืออัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุน 1 บาท เท่ากับ 15.03 บาท โดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5

จะเห็นว่าจากการวิเคราะห์ความอ่อนไหวของทุกตัวชี้วัดโดยสมมติสถานการณ์สามแบบ อัตราผลตอบแทนต่อการลงทุน 1 บาทยังอยู่ระหว่าง 15.03-18.79 บาท

อภิปรายผล

อัตราผลตอบแทนทางสังคมต่อการลงทุนเท่ากับ 22.54 บาท จากการลงทุน 1 บาท โดยใช้อัตราคิดลดร้อยละ 3.5 ผลลัพธ์โดยรวมทั้งหมดเป็นมูลค่า 144,113,735.63 บาท แยกเป็นผลลัพธ์ด้านเศรษฐกิจ 18,046,018.05 บาท ด้านสังคม 123,874,561.57 บาท และด้านสิ่งแวดล้อม 2,193,156.00 บาท ซึ่งผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในครั้งนี้มีความแตกต่างกับการศึกษาที่ผ่านมา (Lijutipoom, Laoitthi, Santitadukul, & Harnworawongchai, 2013) ทั้งนี้เนื่องจากงบประมาณในการใช้จ่ายและลงทุน รวมทั้งตัวชี้วัดของผลลัพธ์ที่ใช้ในการคำนวณผลตอบแทนทางสังคมไม่เหมือนกัน

บทความวิจัย

การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมของ “จอมบึงมาราธอนปี 2563”

SOCIAL RETRUN ON INVESTMENT OF “CHOMBUENG MARATHON YEAR 2563”

การคำนวณผลตอบแทนทางสังคมเป็นการประเมินมูลค่าทางสังคมทั้งผลลัพธ์ที่เป็นตัวเงินและไม่ใช้ตัวเงิน เป็นการวัดมูลค่าทางเศรษฐกิจของผลประโยชน์ทางสังคมโดยการแปลงผลลัพธ์เป็นตัวเงิน ทั้งนี้กิจกรรมงานวิ่งจอมบึงมาราธอนเป็นกิจกรรมที่ได้ผลตอบแทนทางสังคมที่คุ้มค่าเมื่อเทียบกับการลงทุน โดยเฉพาะผลลัพธ์ด้านสังคมที่ทำให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

สรุปผลและข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษานี้จะเห็นว่าผลประโยชน์ทางสังคมจากการจัดกิจกรรมวิ่ง อันได้แก่ สุขภาพที่ดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น ชื่อเสียงของจังหวัดเพิ่มขึ้น และความมั่นใจเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ทางอ้อมนอกเหนือผลประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมจากการลงทุนทำให้ทราบผลที่เกิดขึ้นว่ามีคุณค่าต่อสังคมที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น กิจกรรมงานวิ่งจอมบึงมาราธอนเป็นกิจกรรมที่ได้ผลตอบแทนทางสังคมที่คุ้มค่าเมื่อเทียบกับการลงทุน จึงควรสนับสนุนให้ดำเนินต่อไปทุกปี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

ควรมีการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมในกิจกรรมที่มีการลงทุนอื่นๆ และมีกระบวนการวางแผนและประเมินผลที่ดีและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากหน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (บพข.) คณะผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างผู้เชี่ยวชาญผู้ให้ข้อมูลและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- Davies, L., Taylor, P., Ramchandani, G., & Christy, E. (2016). *Social Return on Investment in Sport: A participation-wide model for England*, Summary Report. Sheffield: Sport Industry Research Center, Sheffield Hallam University.
- Focus group discussion among the event organizers of Chombeung Marathon Year 2563. (2021).
- Kasikorn Bank. (2019). *Trends of tourism industry year 2019*. https://kasikornbank.com/international-business/th/Thailand/IndustryBusiness/Pages/201901_Thailand_TourismOutlook19.aspx.
- Kellogg Foundation. (2004). *Logic Model Development Guide*. Michigan: W. K. Kellogg Foundation.
- Kunnaviktikul, W., WichaiKhum, O., Thungjareakul, P., Abhicharttibutra, K., Nantsupawat, A., Wannapong S., & Jaiwilai, W. (2021). *New knowledge set on sports for health tourism and social return on investment*. Research report. Muang. Chiang Mai
- Lijutipoom, S., Laoitthi, P., Santitadukul, R., & Harnworawongchai, P. (2013). *Social return on investment of activity for promoting physical activity, exercising for health under the “Sor Sor Sor Chombeung Marathon Year 2012” of the Thai health Promotion Foundation*. Research report. Organizational Research Services. (2004). *Theory of Change: A Practical Tool For Action, Results and Learning*. https://www.focusintl.com/RBM020-aecf_theory_of_change_manual.pdf
- Pasripol, C. (2017). Social return on investment. *Journal of Education Studies*, 45 (4), 342-352

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)

อำพล บุญเพียร^{1*} ธนภรณ์ ทีเหล็ก² วชิรวิญญ์ สมุติรัมย์³ เอมมิกา จันทรพิพัฒน์⁴

^{1, 2}สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก

³โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเกาะ

⁴โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาทม

*Corresponding author

E-mail address: thanapohn.tee@kmpht.ac.th

รับบทความ: 2 กุมภาพันธ์ 2565

แก้ไขบทความ: 25 พฤษภาคม 2565

ตอบรับบทความ: 20 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทยเรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) มีกระบวนการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์สภาพปัญหา 2) การพัฒนา 3) การทดลองใช้ 4) การประเมินผล กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ จำนวน 11 คน และกลุ่มทดลองใช้ จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน 2563 ถึงเดือนตุลาคม 2563 เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) ข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก 2) ข้อคำถามการสนทนากลุ่ม 3) หนังสือหัตถเวชกรรมไทยเรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม 4) แบบประเมินคุณภาพ 5) แบบทดสอบวัดความรู้ 6) แบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการใช้สถิติทดสอบทีแบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาของสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนคือ ภาพไม่ชัดเจน จึงได้พัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทยเรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) จำนวน 59 หน้า เนื้อหาภายในมีตัวอักษรและภาพเคลื่อนไหวประกอบเสียงบรรยาย ซึ่งหลังการใช้พบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีความรู้มากกว่าก่อนการใช้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความพึงพอใจภาพรวมอยู่ในระดับมาก (4.46 ± 0.50) จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) ทำให้ผู้เรียนเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย สามารถทบทวนความรู้ได้ตลอดเวลา และเห็นภาพสื่อเสมือนจริงเกี่ยวกับระบบกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นประสาท หลอดเลือด การแก้อาการ และการรักษาโรคของตำแหน่งจุดสัญญาณในการนวดเหมาะกับการศึกษาของนักศึกษาในศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ: หนังสือหัตถเวชกรรมไทย, การนวดกดจุดสัญญาณ, สื่อความเป็นจริงเสริม

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

Aumpol Bunpean^{1*}, Thanapohn Teehle², Wachirawich Samuttiram³, Aemmika Chanphiphat⁴

^{1,2}Department of Thai Traditional, Kanchanabhisek Institute of Medical and Public Health Technology

³Ban Nong ko Health Promoting Hospital

⁴Ban Na Thom Health Promoting Hospital

*Corresponding author

E-mail address: thanapohn.tee@kmpht.ac.th

Received: Feb 2, 2022

Revised: May 25, 2022

Accepted: Jun 20, 2022

Abstract

The purpose of this research was to develop of Thai traditional therapeutic massage and manipulation book on signaling points of court type Thai traditional massage in Augmented Reality Technology Medium. There were 4 steps in the process: 1) problem condition analysis 2) development 3) trial 4) evaluation. The sample group consisted of 2 groups: the situation analysis group of 11 people and the experimental group of 30 people. Data were collected between September 2020 to October 2020. The tools used to collect data include were 1) in-depth interview questions 2) group discussion questions 3) Thai handicraft book on royal court-style reflexology in AR format 4) quality assessment form 5) Knowledge test 6) Satisfaction Assessment Form. Data were analyzed by content analysis, frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and paired samples t-test. The result of this study revealed that there was no suitable modern medium for students of the 21st century for 1-5 Signals of Thai Traditional Therapeutic Massage (Royal Court Type Massage) study. Therefore, a 59-page book of Thai craftsmanship on the royal court's reflexology has been developed. The contents contained characters and animations accompanying the narrative sound. After experiment, it was found that the sample students had more knowledge than before using the statistical significance at the 0.05 level and the overall satisfaction was at the highest. (4.46 ± 0.50). The result of this study aimed at the development of Augmented Reality Technology medium in order to facilitate the students' learning with handy information source which was easy for review at any time and provides illustrations of various systems—skeleton, muscle, nerve, blood circulation, symptom solutions, and treatment by pointed massage. This study revealed educational technology medium on 1-5 Signals of Thai Traditional Therapeutic Massage was suitable modern medium for students of the 21st century study.

Keywords: Thai medicine book, Reflexology, Augmented Reality Technology

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกได้ประสบกับปัญหาการระบาดของ “เชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ที่ได้แพร่กระจายไปทั่วโลก และองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็น “การระบาดใหญ่” หรือ pandemic หลังจากเชื้อลุกลามไปใน 118 ประเทศ และมีผู้ติดเชื้อกว่า 121,000 คน ทั้งได้คร่าชีวิตผู้คนไปแล้วกว่า 4,300 คน (Department of disease control, 2020) และประเทศไทยก็เป็นหนึ่งใน 118 ประเทศที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้คณะรัฐมนตรีออกมาใช้มาตรการป้องกันโควิด-19 คือให้ประชาชนเว้นระยะห่างทางสังคมหรือ Social distancing เพื่อชะลออัตราการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 หลังจากทีคณะรัฐมนตรีออกมาตรการป้องกันโควิด-19 ให้ปิดสถานบันเทิง สถานบริการ ผับ นวดแผนโบราณ ฟิตเนส สปา และโรงภาพยนตร์ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ส่วนสถานศึกษาและสถาบันกวดวิชาให้ปิดชั่วคราว ส่งผลทำให้สถานศึกษาไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามปกติ สถานศึกษาจึงต้องมีการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต

เทคโนโลยีสารสนเทศจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่เข้ามามีบทบาทต่อการเรียนการสอน เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัยมากขึ้น สื่อมัลติมีเดียก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ผู้สอนนำมาใช้ เช่น ใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) มีระบบมัลติมีเดีย (Multimedia) ระบบวิดีโอออนดีมานด์ (Video on Demand) วิดีโอเทเลคอนเฟอเรนซ์ (Video Teleconference) และอินเทอร์เน็ต (Internet) เป็นต้น ระบบเหล่านี้เป็นระบบสนับสนุนการรับรู้ข่าวสารและการค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อการเรียนรู้ แต่การเรียนการสอนในเนื้อหาบางเรื่องจะต้องเปิดตำราหรือหนังสือ เพื่อค้นคว้าหาข้อมูลหรือภาพมาประกอบในเชิงรูปแบบ 2 มิติ คือ มองเห็นภาพได้แค่ด้านเดียว ปัจจุบันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศที่สามารถเข้าถึงหรือเชื่อมต่อระบบเพื่อใช้งานเครือข่ายระดับโลกอย่างอินเทอร์เน็ต บุคคลส่วนใหญ่นิยมใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ซึ่งเป็นหลักในการเข้าถึงสิ่งที่ต้องการในอินเทอร์เน็ต (Na Songkhla, 2018) การใช้เทคนิคความจริงเสริม (Augmented Reality) หรือ AR เป็นเทคโนโลยีที่ผสมโลกของความจริง (Real world) เข้ากับโลกเสมือน (Virtual world) โดยใช้วิธีซ้อนภาพสามมิติที่อยู่ในโลกเสมือน ไปอยู่บนภาพที่เห็นจริง ๆ ในโลกของความเป็นจริง ผ่านกล้องดิจิทัลของแท็บเล็ต สมาร์ทโฟน หรืออุปกรณ์อื่น ๆ และให้ผลการแสดงภาพ ณ เวลาจริง (Real time) ในด้านการศึกษา เทคนิคความจริงเสริมได้เริ่มเข้ามามีบทบาทอย่างมากในแอปพลิเคชัน Star Walk ที่สามารถใช้ได้ใน iPhone หรือ iPad ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่ได้ผสมผสานเทคนิคความจริงเสริม (AR) เข้ากับเทคโนโลยี Global Positioning System หรือ GPS ทำให้ผู้ใช้สามารถใช้กล้องของสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตส่องขึ้นไปบนท้องฟ้าตามค่าค้น แล้วสามารถเห็นกลุ่มดาวและชื่อของกลุ่มดาวต่าง ๆ ซ้อนกับภาพจริง ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้ชื่อและตำแหน่งของกลุ่มดาวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Thananuwong, 2013) เทคนิคความจริงเสริมสามารถช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ได้มากขึ้นกว่าการดูภาพจากหนังสือโดยทั่วไป หรือการอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เนื่องจากเมื่อนำมาผสมผสานกับหนังสือหรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ นักพัฒนาสามารถใส่มัลติมีเดีย ทั้งภาพสามมิติ เสียง และดนตรี ซึ่งจะช่วยให้สื่อการเรียนรู้นี้เกิดความน่าสนใจมากกว่าสื่อต่าง ๆ ที่เคยมีมา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการออกแบบสื่อแต่ละรูปแบบว่าให้ออกมาแบบใด (Na Songkhla, 2018)

จากการศึกษาสถานการณ์และปัญหาของการจัดการเรียนการสอนรายวิชาการนวดไทย วิทยาลัยเทคโนโลยีทางกายภาพและสาธารณสุข กาญจนบุรี พบว่า ปัจจุบันสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนจะประกอบไปด้วยหนังสือเรียนหัตถเวชกรรมไทย เอกสารนำเสนอการสอน เอกสารประกอบการสอน หุ่นจำลองกายวิภาคศาสตร์ โดยปัญหาที่พบคือการที่ยังไม่มีสื่อที่สามารถนำข้อมูลจากหนังสือเรียน เอกสารประกอบการสอน และหุ่นจำลองกายวิภาคศาสตร์ มาไว้รวมกันและเรียนรู้ได้ในสื่อชนิดเดียว ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนจะต้องมีการใช้สื่อที่มากกว่า 2 ประเภทไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งในปัจจุบันเป็นการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ทำให้ไม่สามารถเปรียบเทียบจุดการนวดกับหุ่นกายวิภาคศาสตร์ได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีปัญหาด้านการทบทวนบทเรียนของผู้เรียนในสถานที่ที่ไม่ใช่ห้องเรียน ผู้เรียนไม่สามารถจำลองภาพเสมือนให้เห็นถึงจุดสัญญาณในการนวดว่าจุดที่กดนั้นจะกดลงบนระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ประสาท และหลอดเลือดใด จึงมีความต้องการสื่อที่

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

สามารถให้ข้อมูลทั้งด้านหัตถเวชกรรมไทย กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา มีความสะดวกต่อการพกพาเพื่อให้สามารถเรียนรู้บทวนบทเรียนได้ในทุกที่

จากปัญหาสถานการณ์ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) ที่สามารถช่วยสอนและสาธิตการปฏิบัติได้แบบจำลองภาพเสมือนจริง เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหาในรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งเนื้อหาประกอบไปด้วยความรู้เรื่องการนวดพื้นฐานและนวดกดจุดสัญญาณต่าง ๆ รวมถึงวิดีโอสำหรับฝึกทักษะการจดจำความหมาย และการแก้อาการต่าง ๆ ของจุดสัญญาณในการนวด รวมถึงกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการนวด เพื่อให้เกิดการจดจำและเข้าใจการนวดจุดสัญญาณต่าง ๆ อันเป็นพื้นฐานในการใช้รักษาโรคทางหัตถเวชกรรมไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการใช้น้ำหนังสือหัตถเวชกรรมไทยเรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทํารวจในมนุษย์จากวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก เลขที่ KMPHT- 630200040 เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย)

1. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์สถานการณ์และปัญหา จำนวน 11 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติดังนี้

1.1 กลุ่มตัวอย่างการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 5 คน ผู้ที่เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตร และเป็นอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาการนวดไทย หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก ยินดีให้ข้อมูล และสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

1.2 กลุ่มตัวอย่างการสนทนากลุ่ม จำนวน 6 คน เป็นนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก และผ่านการเรียนในรายวิชาการนวดไทยมาแล้ว มีความกล้าแสดงความคิดเห็นยินดีให้ข้อมูล และสมัครใจในการเข้าร่วมการทํารวจ

2. กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ จำนวนทั้งหมด 30 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

2.1 เกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัครเข้าศึกษา (Inclusion Criteria)

2.1.1 เป็นนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต

2.1.2 มีโทรศัพท์มือถือสามารถโทรระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ ไอโอเอส หรือคอมพิวเตอร์ที่มีการเชื่อมต่อระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

2.1.3 นักศึกษาที่ทำแบบทดสอบก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ต่ำกว่าร้อยละ 60

2.1.4 นักศึกษาการแพทย์แผนไทยที่ผ่านการเรียนการสอนรายวิชาการนวดไทย 1

2.2 เกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัครออกจากการศึกษา (Exclusion Criteria)

2.2.1 ผู้เข้าร่วมการศึกษาคาดการทำแบบทดสอบความรู้ เรื่อง จุดสัญญาณแบบราชสำนัก ก่อนหรือหลังการใช้สื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)

2.2.2 ผู้เข้าร่วมการศึกษาลงทะเบียนออกจากการศึกษา

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

2.2.3 ผู้เข้าร่วมการศึกษาย้ายสถานศึกษาหรือสาขาในการศึกษา

2.2.4 ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้ใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก
ในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) ตามระยะเวลาที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาค่าความเที่ยงตรงด้วยวิธี IOC : Item Objective Congruence Index (Phetchroj & Chaniprasat, 2021). แบบฟอร์มการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบฟอร์มสนทนากลุ่ม แบบประเมินคุณภาพของหนังสือหัตถเวชกรรมไทย แบบทดสอบความรู้ และแบบประเมินความพึงพอใจ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา จำนวน 3 คน และด้านสื่อเทคโนโลยี การศึกษา จำนวน 3 คน พบว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดสามารถนำไปใช้ได้ โดยได้ ค่า IOC ไม่น้อยกว่า 0.5

2. หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ในรูปแบบ AR สำหรับนักศึกษา หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก จังหวัดนนทบุรี ที่พัฒนาขึ้นเป็นหนังสือเรียนที่มีตัวอักษรและมีภาพเคลื่อนไหวประกอบเสียงบรรยาย มีเนื้อหาประกอบไปด้วย ความหมาย โรคหรืออาการที่ใช้สัญญาณรักษา กายวิภาคศาสตร์ และสรีระวิทยา การนวดสัญญาณขาด้านนอก ขาด้านใน หลัง หัวไหล่ แขนด้านนอก แขนด้านใน ศีรษะด้านหน้า ศีรษะด้านหลัง และท้อง โดยประเมินคุณภาพหนังสือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าเฉลี่ย 4.62 คะแนน อยู่ในระดับคุณภาพมากที่สุด

3. แบบทดสอบความรู้ เป็นแบบทดสอบเรื่องนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก มี 4 ตัวเลือก จำนวน 27 ข้อ ประกอบไปด้วยข้อสอบระดับความจำ จำนวน 9 ข้อ ความเข้าใจ จำนวน 9 ข้อ และนำไปใช้ จำนวน 9 ข้อ เมื่อผ่านเกณฑ์ การทดสอบหาค่าความเที่ยงตรงแล้วจึงนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเสมือนจำนวน 30 คน ได้ค่าเฉลี่ยความยากง่าย เท่ากับ 0.41 และทุกข้อมีค่าความยากง่ายอยู่ในระหว่าง 0.2-0.8 และได้ค่าเฉลี่ยอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.49 และทุกข้อมี ค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.2 จึงทำให้ข้อสอบในแบบทดสอบนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไปได้

4. แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานหนังสือหัตถเวชกรรมไทย ประกอบไปด้วย 2 ส่วน

4.1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบไปด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ และชั้นปีที่กำลังศึกษา

4.2 ความพึงพอใจ มีลักษณะให้เลือกตอบ (Likert scale) ตามเกณฑ์มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยมีข้อคำถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะรูปลักษณ์ จำนวน 5 ข้อ ด้านการจัดภาพประกอบ จำนวน 5 ข้อ ด้าน เนื้อหา จำนวน 5 ข้อ ด้านการใช้ภาษา จำนวน 3 ข้อ และด้านการใช้งานเทคโนโลยีออกเมนต์เตดเรียลิตี (Augmented Reality: AR) จำนวน 4 ข้อ ค่าความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบประเมินความพึงพอใจ นำไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาการนวดไทยของวิทยาลัย เทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก โดยการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำมาวางแผนพัฒนาสื่อให้ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการ

ระยะที่ 2 การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก มีขนาดกว้าง 14.8 เซนติเมตร ยาว 21 เซนติเมตร และหนา 2 เซนติเมตร โดยใช้การพัฒนาารูปภาพในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริมจาก เว็บไซต์ Artivive ผ่านทาง artivive.com และโปรแกรม Adobe Photoshop CS6 โดยหนังสือนี้จะสามารถทำให้รูป ภาพเคลื่อนไหว และมีเสียงประกอบการบรรยายในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

ระยะที่ 3 การทดลองใช้ โดยการนำหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) สำหรับนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต จำนวน 30 คน เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยก่อนและหลังการใช้สื่อมีการทดสอบความรู้

ระยะที่ 4 ขึ้นประเมินผล เปรียบเทียบระดับความรู้ เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ระหว่างก่อนและหลังการใช้สื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแนวคำถามการสนทนากลุ่มและแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)
2. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป คะแนนความรู้ และความพึงพอใจ ของนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต โดยแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage value) ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบความรู้เรื่องก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ Paired Sample t-test

ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 ขั้นการศึกษาสถานการณ์และปัญหา

ผลการสนทนากลุ่มตัวแทนนักศึกษา และการสัมภาษณ์เชิงลึกอาจารย์ผู้สอน หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน เรื่อง การนวดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก พบว่า ปัจจุบันสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนจะประกอบไปด้วยหนังสือเรียนหัตถเวชกรรมไทย เอกสารนำเสนอการสอน เอกสารประกอบการสอน หุ่นจำลองกายวิภาคศาสตร์ โดยปัญหาที่พบคือการที่ยังไม่มีสื่อที่สามารถนำข้อมูลจากหนังสือเรียน เอกสารประกอบการสอน และหุ่นจำลองกายวิภาคศาสตร์ มาไว้รวมกันและเรียนรู้ได้ในสื่อชนิดเดียว ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนจะต้องมีการใช้สื่อที่มากกว่า 2 ประเภทไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งในปัจจุบันเป็นการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ทำให้ไม่สามารถเปรียบเทียบจุดการนวดกับหุ่นกายวิภาคศาสตร์ได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีปัญหาด้านการทบทวนบทเรียนของผู้เรียนในสถานที่ที่ไม่ใช่ห้องเรียน และยังไม่สามารถจำลองภาพเสมือนให้เห็นถึงจุดสัญญาณในการนวดว่าจุดที่กดนั้นกดลงบนระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ประสาท และหลอดเลือด จึงมีความต้องการสื่อที่สามารถให้ข้อมูลทั้งด้านหัตถเวชกรรมไทย กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา มีความสะดวกต่อการพกพาเพื่อให้สามารถเรียนรู้ ทบทวนบทเรียนได้ในทุกที่ จึงเล็งเห็นว่าการนำสื่อความเป็นจริงเสริมนั้นจะสามารถตอบโจทย์และแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

ระยะที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนาหนังสือสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)

รูปเล่มขนาด 14.8 x 21.0 เซนติเมตร มีจำนวน 59 หน้า นำเสนอเนื้อหาภายในหนังสือในลักษณะของรูปอินโฟกราฟิกส์ (ภาพนิ่ง) ที่แฝงด้วยวิดีโอเคลื่อนไหว หรือในรูปแบบของสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) ที่ใช้ร่วมกับแอปพลิเคชัน Artivive มีเนื้อหาประกอบไปด้วย ความหมายของจุดสัญญาณ กายวิภาคศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหลอดเลือด และระบบประสาท ของจุดสัญญาณหัตถเวชกรรมไทย การนวดแบบราชสำนัก

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM



ภาพที่ 1 รูปภาพหนังสือสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)

วิธีการใช้งานหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบของสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) ผ่านแอปพลิเคชัน Artvive เปิดแอปพลิเคชันแล้วสแกนบนรูปภาพบนหนังสือจะมีสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) เกี่ยวกับจุดสัญญาณจะแสดงบนหน้าจอมือถือ หรือแท็บเล็ต



ภาพที่ 2 การแสดงผลของสื่อเทคโนโลยีออกเมนเตด เรียลลิตี้

ระยะที่ 3 ขั้นการทดลองใช้ และประเมินผล

การทดลองใช้ โดยการนำหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์) สำหรับนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต จำนวน 30 คน เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยก่อนและหลังการใช้สื่อมีการทดสอบความรู้เปรียบเทียบความรู้ของนักศึกษา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (n = 30)

คะแนนความรู้	N	$\bar{x}$	S.D.	t	P-value
ก่อนการใช้สื่อ	30	11.36	2.67	-17.39	0.000*
หลังการใช้สื่อ	30	24.36	2.67		

* P-value < 0.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เฉลี่ยภาพรวมอยู่ที่ 11.36 คะแนน หลังการทดลองใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบ

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

ราชสำนัก ในรูปแบบ AR สำหรับนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และ
สาธารณสุข กาญจนภิเษก จังหวัดนนทบุรี มีคะแนนความรู้เฉลี่ยภาพรวมอยู่ที่ 24.36 คะแนน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิตต่อการใช้หนังสือหัตถเวชกรรม
ไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม ปัจจัยทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบ
แบบสอบถาม ดังตารางที่ 2 และระดับความพึงพอใจต่อการใช้สื่อ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	3	10.00
หญิง	27	90.00
รวม	30	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณ
แบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่ม
ตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และเพศชาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจต่อการใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกด
จุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม จำแนกเป็นรายด้าน

ด้านความพึงพอใจ	ความพึงพอใจ		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ด้านลักษณะรูปลักษณ์	4.48	0.50	มาก
ด้านการจัดภาพประกอบ	4.39	0.49	มาก
ด้านเนื้อหา	4.47	0.50	มาก
ด้านการใช้ภาษา	4.47	0.50	มาก
ด้านการใช้งานเทคโนโลยีออกเมนต์เตตเรียลลิตี้	4.53	0.50	มากที่สุด
รวม	4.46	0.50	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความพึงพอใจของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยรวมคือ 4.46 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าการด้านการใช้งานเทคโนโลยีออกเมนต์เตตเรียลลิตี้ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 4.53 อยู่ในระดับมาก
ที่สุด รองลงมาคือด้านลักษณะรูปลักษณ์ มีค่าเฉลี่ย คือ 4.48 อยู่ในระดับมาก และด้านการจัดภาพประกอบ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด
คือ 4.39 อยู่ในระดับมาก

สรุปผลและอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์สถานการณ์และปัญหาที่พบในการใช้สื่อในการเรียนการสอนการนวด พบว่า สื่อที่ใช้ในการ
เรียนการสอนส่วนมากเป็นเอกสารประกอบการเรียนการสอน ที่ไม่สามารถเป็นภาพตำแหน่งการกดจุดสัญญาณ อีกทั้งไม่

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

สามารถเห็นกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับจุดนวดอย่างชัดเจน ทำให้มีความต้องการสื่อรูปแบบใหม่ที่ใช้ภาพเป็นสื่อแสดงเป็นภาพเคลื่อนไหว มีเสียงประกอบ หรือคำบรรยายเล็กน้อย เพื่อสร้างความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ทำให้พัฒนาหนังสือออกมาในรูปแบบ AR ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการพัฒนาหนังสือความจริงเสมือนสามมิติ เรื่อง สมุนไพรจีน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะแพทยตะวันออก วิทยาลัยเชียงราย ที่ได้จากการวิเคราะห์สถานการณ์และปัญหาจากนักศึกษาที่ต้องศึกษาสมุนไพรจีนที่ใช้รักษาโรคต่าง ๆ และสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนส่วนมากเป็นเอกสารประกอบการเรียนการสอนที่มาในรูปแบบสื่อ 2 มิติ ที่ไม่สามารถเห็นภาพได้ชัดเจน และตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในการเรียนบางชนิดไม่สามารถเก็บรักษาได้นาน รวมถึงไม่สามารถนำออกมาศึกษาในห้องเรียนได้ และยากต่อการทบทวนเนื้อหา จึงได้พัฒนาหนังสือออกมาในรูปแบบหนังสือความจริงเสมือนสามมิติ เรื่องสมุนไพรจีน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะแพทยตะวันออก วิทยาลัยเชียงราย และยังสอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง การออกแบบและพัฒนาหนังสือเรียนที่ใช้เทคโนโลยีออกเมนต์เรียลลิตี้ ในการนำเสนอภาพประกอบสามมิติ (Sathapornwachana & Muangsun, 2013) ที่ได้อธิบายว่า เกณฑ์การประเมินคุณภาพลักษณะแต่ละด้านของสื่อที่ดีต้องประกอบไปด้วย ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะรูปเล่ม ด้านการจัดภาพประกอบ ด้านเนื้อหา ด้านการใช้ภาษา และด้านการใช้งานเทคโนโลยีออกเมนต์เตดเรียลลิตี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้ศึกษาที่มีการใช้เกณฑ์การประเมินคุณภาพสื่อ ทั้ง 5 ด้าน และหนังสือในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริมที่ผู้วิจัยพัฒนานั้นยังเป็นสื่อที่มีภาพทางด้านกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา พร้อมเสียงประกอบเพื่อระบุตำแหน่งจุดสัญญาณทางหัตถเวชกรรมไทย สามารถใช้สื่อในรูปแบบเอกสารพกพา (PDF) เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายในการศึกษาด้วยตนเอง และยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในการศึกษา

ผลจากการเปรียบเทียบผลคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ก่อนและหลังการใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม สำหรับนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนาภิเษก จังหวัดนนทบุรี พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 11.36 คะแนน และหลังการทดลองใช้หนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่อง การนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก มีคะแนนความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 24.36 คะแนน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากระบวนการพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริมที่พัฒนาขึ้นได้กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเหมาะสม มีประสิทธิภาพ และด้วยคุณลักษณะของสื่อความเป็นจริงเสริมที่ทำให้การเรียนรู้เป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น น่าสนใจมากขึ้น ทำให้นักศึกษานั้นมีความรู้เกี่ยวกับหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบเรียนการสอนร่วมกับเทคโนโลยีออกเมนต์เตดเรียลลิตี้ สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ (Dee-aim, 2017) ที่ได้มีผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เรียนจากแบบเรียนการสอนร่วมกับเทคโนโลยีออกเมนต์เตดเรียลลิตี้ ที่พบว่าผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม สำหรับนักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนาภิเษก จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการใช้สื่อความเป็นจริงเสริมภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนัก ที่พัฒนาขึ้นมีรูปแบบที่น่าสนใจ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือด้านการใช้งานเทคโนโลยีออกเมนต์เตดเรียลลิตี้ (Augmented Reality : AR) รองลงมาคือ ด้านลักษณะรูปเล่ม ด้านเนื้อหา ด้านการใช้ภาษา และด้านการจัดภาพประกอบตามลำดับ โดยผลการประเมินความพึงพอใจนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการพัฒนาบทเรียนเรื่องการประยุกต์ปริพท์จังก์ตเซดโดยประยุกต์ใช้เทคนิคความจริงเสมือนบนโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่สามารถโทร โดนมิกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ที่กำลังศึกษาในวิชาแคลคูลัส 1 จำนวน 30 คน ที่ได้เรียน

บทความวิจัย

การพัฒนาหนังสือหัตถเวชกรรมไทย เรื่องการนวดกดจุดสัญญาณแบบราชสำนักในรูปแบบสื่อความเป็นจริงเสริม (เออาร์)
DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL THERAPEUTIC MASSAGE AND MANIPULATION BOOK ON SIGNALING POINTS
OF COURT TYPE THAI TRADITIONAL MASSAGE IN AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY (AR) FORM

บทเรียนเรื่องการประยุกต์ปรับจูนจากัดเขต โดยประยุกต์ใช้เทคนิคความจริงเสริมบนโทรศัพท์เคลื่อนที่สมาร์ทโฟน มีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน โดยจะเห็นได้ว่าผู้ศึกษาที่มีการใช้งานสื่อความเป็นจริงเสริมนั้น จะมีความพึงพอใจต่อการใช้งานเทคโนโลยีออกเมนต์เตเรียลิตี (Augmented Reality : AR) เป็นอย่างมากเป็นสื่อความเป็นจริงนี้จะสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ลองรูปแบบในการเรียนที่มีความแปลกใหม่ และในแต่ละรูปภาพก็จะมีเนื้อหาและการอธิบายที่ละเอียด เหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้เรียนในยุคศตวรรษที่ 21 ที่จะมีความสนใจและรับรู้ข้อมูลจากสื่อประเภทวิดีโอ ภาพเคลื่อนไหว และเสียงมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

การเรียนการสอนวิชานวดไทยของวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก สื่อส่วนมากเป็นเอกสารประกอบการเรียนการสอน ที่ไม่สามารถเป็นภาพตำแหน่งการกดจุดสัญญาณ อีกทั้งไม่สามารถเห็นกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับจุดนวดอย่างชัดเจน ทำให้มีการพัฒนาหนังสือออกมาในรูปแบบ AR ที่ใช้เป็นภาพเคลื่อนไหว มีเสียงประกอบ มีคำบรรยายเล็กน้อย โดยสามารถทำให้คะแนนความรู้หลังการใช้เพิ่มขึ้น และกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด การใช้สื่อการเรียนการสอนประกอบวิชานวดไทยในรูปแบบ AR จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ หรือการทบทวนเนื้อหาด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- Dee-aim, K. (2017). An Instructional Development of Using Augmented Reality for Undergraduate Students of Nakhon Sawan Rajabhat University. *Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*, 9(2), 196-210. from <https://tci-thaijo.org>
- Department of disease control. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. (Online). Retrieved September 23, 2020, from <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>
- Na Songkhla, J. (2018). *Digital learning design*. Bangkok: Department of Educational Communication and Technology, Chulalongkorn University.
- Phetchroj, R., & Chaniprasat, A. (2021). *RESEARCH METHODOLOGY*. Bangkok: PhimDi Kan Phim
- Sathapornwachana, J., & Muangsun, S. (2013). *The Design and Development of Textbook with Augmented Realty Technology of 3 Dimensions on Illustration*. Bangkok: Rajamangala University of Technology RattanakosinResearch and Development Institute.
- Thananu Wong, R. (2013). *Media to enhance the learning of the virtual world and the real world (Augmented Reality) Set of sinking and floating*. NSTDA Magazine 41(181), 28-31.

หลักเกณฑ์การส่งบทความวิจัยและบทความวิชาการเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ใน วารสารคณะพลศึกษา

1. วารสารคณะพลศึกษา (Journal of Faculty of Physical Education: J Faculty Phys Educ) เป็นวารสารราย 6 เดือน ตีพิมพ์เผยแพร่จำนวน 2 เล่มต่อปี เล่มที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน) เล่มที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม)
2. วารสารคณะพลศึกษายินดีรับบทความวิจัย (Research article) หรือบทความวิชาการ (Review article) สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ พลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาธารณสุขศาสตร์
3. บทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษาจะได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer reviewer) จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญตามสาขาที่ทำการประเมิน โดยเป็นการประเมินแบบอำพรางสองฝ่าย (Double blind) ผู้เขียนจะได้รับการพิจารณาให้ลงตีพิมพ์เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน ทั้งนี้เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เขียนสรุปรายละเอียดการแก้ไขบทความวิจัยหรือบทความวิชาการตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยกองบรรณาธิการมีสิทธิ์ยกเลิกการตีพิมพ์ได้หากพบว่าผู้เขียนไม่แก้ไขบทความตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิหรือกองบรรณาธิการโดยไม่มีเหตุอันควรตามหลักทางวิชาการ
4. กรณีที่ผู้เขียนไม่ปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณของผู้เขียน วารสารคณะพลศึกษา จะดำเนินการเพิกถอน (Retracted) บทความวิจัยหรือบทความวิชาการดังกล่าวออกจากวารสารคณะพลศึกษา และทางวารสารคณะพลศึกษา จะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนดังกล่าวเป็นระยะเวลา 5 ปี
5. กรณีที่ผู้เขียน มีความประสงค์จะขอถอน (Withdraw) บทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่ผ่านกระบวนการ หรืออยู่ในระหว่างขั้นตอนการตีพิมพ์ในวารสารคณะพลศึกษา ให้ผู้เขียนทำบันทึกมายังกองบรรณาธิการ ก่อนการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษา ไม่เช่นนั้นทางวารสารคณะพลศึกษาจะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนดังกล่าวเป็นระยะเวลา 3 ปี
6. ผู้เขียนส่งไฟล์ต้นฉบับบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ขนาด A4 ไม่ควรเกิน 12 หน้า รูปแบบตัวอักษรเป็น TH Sarabun New ข้อความขนาด 14 Pt. ชื่อบทความขนาด 16 Pt. การกั้นบน/ล่าง/ขวา 1 นิ้ว ซ้าย 1.2 นิ้ว
7. ผ่านระบบวารสารอิเล็กทรอนิกส์ ของคณะพลศึกษาทาง <http://www.peswu-journal.info> องค์ประกอบของบทความวิจัยและบทความวิชาการ ควรประกอบด้วย ชื่อบทความวิจัยและบทความวิชาการ ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (ตัวพิมพ์ใหญ่) ชื่อ-นามสกุลจริง ไม่ต้องใส่ยศ ตำแหน่งของผู้เขียน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ สังกัด ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ อีเมลติดต่อ

(ตัวอย่าง)

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Department of Sport Science, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding author

E-mail address: pp@gmail.com

บทคัดย่อ (Abstract) ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ความยาวไม่เกิน 250 คำ คำสำคัญ (Keywords) จำนวน 3-5 คำ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยบทคัดย่อไทย-อังกฤษ ต้องมีเนื้อหาตรงกัน สำหรับเนื้อหาของบทความวิจัย ประกอบด้วย บทนำ (Introduction) วัตถุประสงค์ (Purpose) วิธีดำเนินการวิจัย (Methods) คณะกรรมการจริยธรรม (Ethic committees) ผลการวิจัย (Results) สรุปและอภิปรายผล (Discussion) ข้อเสนอแนะ (Suggestions) กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) และเอกสารอ้างอิง (References) โดยพิมพ์หมายเลขหน้าทุกหน้า สำหรับเนื้อหาของบทความวิชาการประกอบด้วย บทนำ (Introduction) เนื้อหา (Contents) สรุป (Conclusions)

ข้อเสนอแนะ (Suggestions) กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) และเอกสารอ้างอิง (References) โดยพิมพ์หมายเลขหน้าทุกหน้า

8. รูปแบบการเขียนเอกสารอ้างอิง (References) ให้เป็นไปตามรูปแบบ APA 7th Edition
9. การตีพิมพ์ในวารสารคณะพลศึกษา ไม่มีค่าธรรมเนียมในการตีพิมพ์ใดๆ ทั้งสิ้น
10. การนำส่งบทความเข้าสู่ระบบวารสารคณะพลศึกษา จะต้องมียละเอียดดังนี้
 - ไฟล์ต้นฉบับตาม template ของวารสารคณะพลศึกษา
 - เอกสารยืนยันการตรวจสอบเนื้อหาลอกเลียนแบบ (Plagiarism)
 - ใบรับรองการตรวจสอบบทความภาษาอังกฤษที่ผ่านการตรวจสอบจากสถาบันภาษา
11. บทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่ตีพิมพ์เผยแพร่นี้ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของวารสารคณะพลศึกษา
12. ผู้เขียนควรตรวจสอบความถูกต้องของภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่ตีพิมพ์ในวารสารคณะพลศึกษานี้
13. ผู้เขียนควรใช้เอกสารอ้างอิงที่ทันสมัยและเป็นแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
14. วารสารคณะพลศึกษาขอสงวนสิทธิ์ในการไม่พิจารณาบทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่ไม่เป็นไปตามข้อกำหนดข้างต้น

ในกรณีที่ผู้เขียนมีปัญหาและข้อสงสัยประการใดให้ติดต่อผ่านทาง

E-mail: peswuresearch@gmail.com

เบอร์โทรศัพท์ 02-6495000 ต่อ 22515

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการของบทความวิจัยและบทความวิชาการในวารสาร
คณะพลศึกษา

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภามรณ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.ดรณวรรณ สุขสม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต คณิงสุขเกษม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์ | มหาวิทยาลัยรังสิต |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ เทียนทอง | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.จิรดา ภาสวณิช | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ลีลาวัฒน์ | มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.สายนที ปรรณานผล | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.อมรพันธ์ อัจฉิมพร | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาต | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 12. รองศาสตราจารย์.ดร.ภนารี บุษราคัมตระกูล | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 13. รองศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือตรีภวตล รักทวี | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทพ.กิตติพงศ์ พูลชอบ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร กุมุทศรี | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายฝน กองคำ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิณชลกุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุดารัตน์ อภิบาลทวีสกุล | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฏพร นกแก้ว | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ หล่อศิริรัตน์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิฯ พงษ์พิบูลย์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณย์ ปัญญา | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเทพ ราชนาวิ | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี |
| 27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภามรณ ศิลาเลิศเดชกุล | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิต มิตรานันท์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 30. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ประสิทธิ์ ปิปทุม | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 31. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์ฐานนท์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 32. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉริยะ เอนก | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 33. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 34. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพิมมน์ ปรีวัติ | มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 35. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณัทธิพล ลิ้มนรรัตน์ | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 36. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 37. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 38. อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 39. อาจารย์ ดร.อำพร ศรียาภัย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 40. อาจารย์ ดร.อาภัสรา อัครพันธุ์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 41. อาจารย์ ไกรยศ สุดสะอาด | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 42. อาจารย์ ดร.อารีกุล พวงสุวรรณ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 43. อาจารย์ ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 44. อาจารย์ ดร.อัจฉริยา กลียะพัท | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 45. อาจารย์ ดร.คุณต์ว์ พิธพรชัยกุล | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 46. อาจารย์ ดร.วรรณิ์ เจริญวงศ์ | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 47. อาจารย์ ดร.ทศพร ยิ้มลมัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 48. อาจารย์ ดร.ปวีณ วิทยาภรณ์ | มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 49. อาจารย์ ดร.อรรณณ ภูชัยวัฒนานนท์ | โรงพยาบาลรามธิบดี |
| 50. นายชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี | การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 51. Dr. Alfredo Villarreal | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 52. Dr. Christopher Mawhinney | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 53. Dr. Yung-Chih Chen | National Taiwan Normal University |

สาขาพลศึกษา

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รองศาสตราจารย์ นิธิเดชน์ เชิดพุทธ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 3. รองศาสตราจารย์ สุเมธ พรหมอินทร์ | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์ | มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 8. รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 9. รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 10. รองศาสตราจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 15. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิโรต | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐยา แก้วมุกดา | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แอน มหาคิตะ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญดา สังข์ทอง | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

- 3 -

- | | |
|--|--|
| 22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ต่วงคำ | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี |
| 23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ญัฐวรรณ สติราวัฒน์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม |
| 26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา บุทธิจักร์ | มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี |
| 27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธิติพงษ์ สุขดี | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 28. อาจารย์ ดร.ประเวท เกษกัน | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 29. อาจารย์ ดร.อรพิมล กิตติธีรโสภณ | มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา |
| 30. อาจารย์ ดร.ศกลวรรณ เปื่อยนชา | สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์
และบุคลากรทางการศึกษา |

สาขาสุขศึกษา

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณิธรรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษร สำเภาทอง | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐฐา ฐานิพานิชสกุล | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม ชูรัตน์ | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 11. อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 12. อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 13. อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 14. อาจารย์ ดร.ไพบุลย์ พงษ์แสงพันธ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 15. ดร.กันยารัตน์ กุญสุวรรณ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 16. ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์ | กระทรวงสาธารณสุข |

สาขาสาธารณสุขศาสตร์

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 3. รองศาสตราจารย์ วินัส ปัทมมาสพงษ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อนามย์ 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 แก้วกังวาล | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ | มหาวิทยาลัยมหิดล |

11. รองศาสตราจารย์ ดร.อาวุธ เกตุสาคร
12. รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดร.เอื้อญาติ ชูชื่น
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจริญ ตรีศักดิ์
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อณี
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤตม์ สหนาวิน
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิสริ จิรจริยาเวช
17. อาจารย์ ดร.จิราวรรณ ต่อฤทธิ์
18. อาจารย์ ดร.พินิตา คำภูษา
19. อาจารย์ ดร.สรัญญา วันจรรรัตน์
20. ทันตแพทย์หญิง จันทนา อึ้งชูศักดิ์
21. นางยุพา พูนขำ
22. นางสาวพรลณี อมริเชษฐ์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
กระทรวงสาธารณสุข
กระทรวงสาธารณสุข
กระทรวงสาธารณสุข

สาขาการจัดการทางการกีฬาและนันทนาการ

1. รองศาสตราจารย์นภพร ทศนัยนา
2. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย
3. รองศาสตราจารย์ อารมณ นาวากาญจน์
4. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ
5. รองศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐไชย สุขสอาด
6. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชัย ฉัตรปณณกุล
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัทมทิยา สิงห์คราม
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พรณ สุจารินพงศ์
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ ศุทธิถิกล
17. อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช
18. อาจารย์ ดร.อิษฏี กุญอินทร์
19. อาจารย์ ดร.โสภณทัย สุนธยาธร
20. อาจารย์ ดร.กุลพิชญ์ โภไคยอุดม
21. อาจารย์ ดร.กนกนันท์ สุเชาว์อินทร์
22. อาจารย์ ดร.วรวิรุ นาคพนม

มหาวิทยาลัยบูรพา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณ
ทหารลาดกระบัง
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

63 หมู่ 7 ถนนรังสิต - นครนายก คลอง 16

ต.องครักษ์ อ.องครักษ์ จ.นครนายก 26120

<http://www.peswu-journal.info>