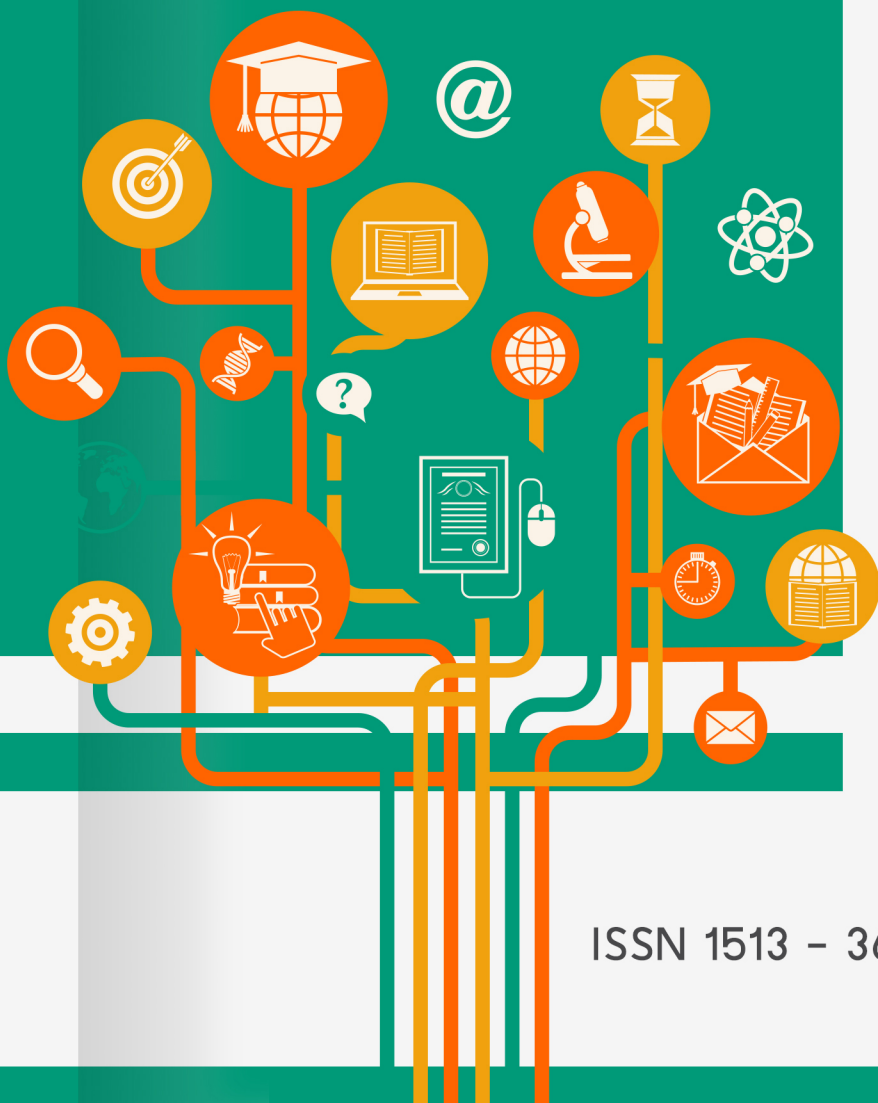




วารสารคณะพลศึกษา

JOURNAL OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

ปีที่ 25 เล่มที่ 2 | Number 2 | July-December 2022



ISSN 1513 - 3613



วารสารคณะพลศึกษา

จริยธรรมในการตีพิมพ์ (Publication Ethics)

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

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

3. **ผู้เขียน (Author)** มีหน้าที่และจรรยาบรรณ ดังต่อไปนี้ คือ มีการเขียนบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ให้ถูกต้องตามรูปแบบของวารสารคณะพลศึกษา ไม่คัดลอกผลงานผู้อื่น มีการอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูล มีการระบุลำดับชื่อของผู้เขียนตามที่ตกลงกันไว้ มีกิตติกรรมประกาศเพื่อแสดงความขอบคุณต่อบุคคลหรือแหล่งทุนที่สนับสนุน โดยบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ที่ส่งตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษานี้ ต้องไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ที่ไหนมาก่อน หรือไม่อยู่ในระหว่างกระบวนการเพื่อพิจารณาการตีพิมพ์ในวารสารอื่นๆ นอกจากนี้ บทความงานวิจัยที่ส่งมาเพื่อพิจารณาตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษานี้ ต้องผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์หรือสัตว์ทดลอง

4. **บทความวิจัยหรือบทความวิชาการ** ที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารคณะพลศึกษา จะได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer reviewer) จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญตามสาขาที่ทำการประเมิน ที่เป็นแบบอำพรางสองฝ่าย (Double blind) โดยผู้เขียน จะได้รับการพิจารณาให้ลงตีพิมพ์ได้เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยผู้เขียนจะต้องผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ อย่างน้อย 2 ท่าน ทั้งนี้เมื่อผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เขียนสรุปรายละเอียดการแก้ไขบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิตามตารางที่กำหนดให้แล้ว ผลการพิจารณาจากกองบรรณาธิการถือเป็นขั้นสุดท้าย

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

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



วารสารคณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่ 25 เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2565

เจ้าของ

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณาธิการ

อ.ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผศ.ดร.นฤตมภ์ สหนาวัน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ.ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สาลี สุภาภรณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รศ.ดร.อาวุธ เกตุสาคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รศ.ดร.อภิรักษ์ เทียนทอง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รศ.ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์ มหาวิทยาลัยรังสิต

รศ.ดร.ราตรี เรืองไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รศ.ดร.อมรพันธ์ อัจฉิมภาพร มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร.นิลมณี ศรีบุญ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผศ.ดร.รุ่งระวี สมะวรรณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.พราหม อินพรม มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร.เกษม ชูรัตน์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผศ.ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผศ.ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผศ.ดร.อิสรี จิรจรรยาเวช มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่บทความวิชาการและงานวิจัยในด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพใน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และสาธารณสุขศาสตร์ในระดับชาติ

กองจัดการ

นายวงศ์ สุพร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นางสาวกนิษฐา หอมจันทร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นางสาวพรพรรณ บุญคอบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นางสาวพรเพ็ญ ทองสะอาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายธิตินันท์ เสงี่ยมงาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทำหนดเผยแพร่

วารสารออกปีละ 2 เล่ม

เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

พิมพ์ที่

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

63 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลองครักษ์ อำเภองครักษ์

จังหวัดนครนายก 26120

บรรณาธิการแถลง

วารสารคณะพลศึกษา เป็นวารสารในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 2 ฉบับนี้เป็นปีที่ 25 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2565 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ พลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขศาสตร์ นันทนาการและการจัดการกีฬา โดยผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้อง จากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาจำนวน 3 ท่าน

วารสารฉบับนี้มีบทความวิจัยจำนวน 6 เรื่อง ที่อาจเป็นประโยชน์ต่อนิสิต นักศึกษา คณาจารย์ นักวิชาการ และบุคคลกลุ่มต่างๆ ได้แก่ 1) กลุ่มนักเรียน ในวารสารฉบับนี้มีการกล่าวถึงกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถทางดนตรีของเด็กปฐมวัย การใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนากายและการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา 2) กลุ่มนักกีฬา ที่กล่าวถึงสถานะคลื่นไครโบลในนักกีฬากอล์ฟ การฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาระดับค้ำ 3) กลุ่มผู้ฝึกสอนกอล์ฟ ที่กล่าวถึงการฝึกพิทบอลที่มีต่อองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพการใช้พลังงานสูงสุด และ 4) กลุ่มผู้ฝึกสอนฟิตเนส ที่กล่าวถึงคุณภาพชีวิต ผลกระทบจากโควิด-19 สำหรับท่านที่สนใจสามารถสืบค้นข้อมูลทั้งที่เป็นรูปแบบเล่มและแบบออนไลน์ผ่านระบบของ Thaijo โดยพิมพ์ค้นหา “วารสารคณะพลศึกษา” และสำหรับนิสิต นักศึกษา คณาจารย์ และนักวิชาการทุกท่านที่สนใจส่งผลงานด้านพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขศาสตร์ นันทนาการและการจัดการกีฬา สามารถสมัครและเสนอบทความวิจัยและบทความวิชาการผ่านระบบ Thaijo ได้เช่นกัน

ขอขอบคุณเจ้าของผลงานและท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือ สนับสนุน ให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้วารสารฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ วารสารฉบับนี้เป็นฉบับแรกที่ได้ปรับมาใช้ระบบฐานข้อมูล Thaijo อาจทำให้เกิดข้อผิดพลาดและความไม่สะดวกต่างๆ มากมาย ข้าพเจ้าต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย ทางกองบรรณาธิการจะนำข้อเสนอแนะและข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นไปปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และเผยแพร่ผลงานวิชาการที่เป็นประโยชน์สังคมอย่างต่อเนื่อง

อ.ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
บรรณาธิการ วารสารคณะพลศึกษา

สารบัญ

บทความวิจัย

- การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอล์ฟอาชีพชาวไทย 1
HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS
กานต์ จิตต์แจ้ง ฉัตรกมล สิงห์น้อย ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล
Karn Jittjang Chatkamon Singnoy Chomphunut Srichannil
- การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะ 13
ด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา
THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING
TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL
พงศุทธิ์ ทองสวัสดิ์ ชิดชไม วิสตุกุล
Phongsuthee Thongsawasd Chidchamai Visuttakul
- ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด 23
ในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM
OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN
อรัญญา บุทธิจักร์ ศราวุฒ โภคา ชาวนันท์ ทะนอก สมภพ โสพัฒน์ ดิศพล บุปผาชาติ
ไชยวัฒน์ นามบุญลือ
Arunya Buttichak Sarawut Poca Chaowanan Tanok Sompoph Sopath Dissaphon Boobpachart
Chaiyawat Namboonlue
- ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำ 35
EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON POLE PLANT ABILITY AMONG VAULTER ATHLETES
กริธา สิ้นขวาชิวะ รจนา ป้องนู ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ
Kreeta Sintawacheewa Rotjana Pongnoo, Thanyawat Homsombat
- ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพและคุณภาพชีวิต 46
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK
AND QUALITY OF LIFE
พิมพ์ทิพย์ ละเอียดดีนันท์ สาลี สุภาภรณ์
Pimthip Laeieddeenat Salee Supaporn
- ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรี 59
และการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE
KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE
อารี ธีรณปัญญา ศศธร สุมน
Aree Teeranapanya Sossathorn Sumon

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

Karn Jittjang¹, Chatkamon Singnoy¹, Chomphunut Srichannil²

¹ Department of Sport & Exercise Psychology, Faculty of Sport Science, Burapha University

² Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

***Corresponding author**

E-mail address: k.jittjang@gmail.com

Received: : November 7, 2022

Revised: December 22, 2022

Accepted: December 28, 2022

Abstract

This study explored the experience of Flow States in Thai Professional golfers. Golf is a sport well-known for its challenge and playability for all age groups. The research collected data via a semi-structured interview with 10 Thai professional golfers, consisting of 4 male and 6 female golfers. The data in this study was analyzed quantitatively by the Reflexive Thematic Analysis (RTA) method. The research found that the flow experiences of the golfers were generated from two primary categories: one's ability to regulate emotions and thoughts and one's goals and confidence. The factors that create flow experiences consist of the awareness of one's thoughts and emotions, the ability to manage negative thoughts, clear and challenging goals, the ability to handle less-than- expected results, accomplished goals, positive encouragement from others, and skill practicing routine. The research result could be used in the attempt to develop the potential of Thai professional golfers and other Thai athletes to compete at the national level. The understanding gained from the research could be applied in creating a practicing routine and adopted during a real competition to help athletes achieve their best performance

Keywords: flow states, reflexive thematic analysis, sport psychology, Thai professional golfers

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

กานต์ จิตต์แจ้ง^{1*} ฉัตรกมล สิงห์น้อย¹ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล²¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

*Corresponding author

E-mail address: k.jittjang@gmail.com

รับบทความ: 7 พฤศจิกายน 2565

แก้ไขบทความ: 22 ธันวาคม 2565

ตอบรับบทความ: 28 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้รายงานการเกิดสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาอาชีพชาวไทย โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักกีฬาอาชีพชาวไทย จำนวน 10 คน เป็นเพศชายจำนวน 4 คน และเพศหญิงจำนวน 6 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์แก่นสาระเชิงสะท้อน (Reflexive Thematic Analysis; RTA) ผลวิจัยพบว่าการเกิดขึ้นของสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาอาชีพไทย ประกอบด้วยแก่นสาระหลัก ได้แก่ 1) ความสามารถในการกำกับอารมณ์และความคิด และ 2) การมีเป้าหมายและความมั่นใจ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดสภาวะลื่นไหลประกอบด้วย การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิด การจัดการความคิดเชิงลบ การปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและพอเหมาะกับความสามารถ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คำพูดเชิงบวกของผู้อื่น และการฝึกฝนทักษะให้มีความชำนาญ มีส่วนต่อการเกิดสภาวะลื่นไหลทั้งสิ้น องค์ความรู้ที่เกิดจากงานวิจัยนี้จะเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอาชีพชาวไทยและนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ให้มีความสามารถในการแข่งขันในระดับชาติ โดยนำองค์ความรู้นี้ไปสร้างรูปแบบการฝึกฝนและประยุกต์ใช้กับการนำไปปฏิบัติใช้กับสถานการณ์การแข่งขันจริงเพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดของตนได้อย่างเต็มที่

คำสำคัญ: สภาวะลื่นไหล, การวิเคราะห์แก่นสาระเชิงสะท้อน, จิตวิทยาการกีฬา, นักกีฬาอาชีพชาวไทย

บทนำ

กีฬากอล์ฟ (Golf) เป็นกีฬาที่มีผู้นิยมเล่นอย่างกว้างขวาง กีฬากอล์ฟต้องอาศัยความอดทนในการเล่น เนื่องจากเป็นกีฬากลางแจ้งที่ผู้เล่นจะต้องมีความอดทนต่อสภาพอากาศที่ร้อน ลมแรง อุปสรรคในสนามกอล์ฟต่าง ๆ ล้วนมีผลต่อความคิดและการจัดการแผนต่าง ๆ ในการเล่นของนักกีฬา ดังนั้นนอกจากพื้นฐานของกีฬากอล์ฟแล้ว เทคนิคการตีกอล์ฟ การวางแผนในสถานการณ์ที่ยาก การควบคุมอารมณ์และความรู้สึก เป็นสิ่งที่นักกีฬากอล์ฟต้องฝึกฝนพัฒนาควบคู่กับทักษะพื้นฐาน นักกีฬากอล์ฟจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทุ่มเทฝึกฝนทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อพัฒนาตนเองให้เตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขันอยู่เสมอ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ เพราะถ้าหากจิตใจมีความวิตกกังวลจะทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกอล์ฟของนักกีฬานั้นต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง ซึ่งตัวแปรด้านจิตใจนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลทำให้การเล่นมีความผิดพลาดมากขึ้น เช่น ความตื่นเต้น ในการแข่งขันสิ่งแวดล้อมในสนามกอล์ฟส่งผลกับความตื่นเต้นได้โดยตรง เช่น คำพูดของคนอื่น ความสำคัญของเกมส์ ยิ่งเกมส์สำคัญมากเท่าไรจะทำให้ระดับความตื่นเต้นเพิ่มขึ้นตาม ในแต่ละบุคคลจะมีระดับความตื่นเต้นที่เหมาะสมกับตนเองไม่เท่ากัน เมื่อระดับความตื่นเต้นสูงเกินกว่าที่เหมาะสม สมรรถภาพในการเล่นก็จะหายไป การตัดสินใจมักจะผิดพลาด ความสามารถในการเล่นจะตกต่ำลงทันที ในที่สุดนักกีฬาจะเริ่มไม่เชื่อมั่นในการเล่นและการตัดสินใจของตนเอง ดังนั้นการที่นักกีฬากอล์ฟจะประสบความสำเร็จได้จะต้องมีทั้งทักษะด้านร่างกายที่ดี ทักษะพื้นฐานของกีฬากอล์ฟที่ดี และอีกปัจจัยหนึ่งคือ ทักษะทางด้านจิตใจที่ดีอีกด้วย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬากอล์ฟที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ หรือในนักกีฬาเยาวชนที่มีประสบการณ์น้อย คือ การขาดความสามารถทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นขณะเล่น เช่น ความรู้สึกดีใจ ความรู้สึกตื่นเต้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความวิตกกังวล และที่สำคัญความรู้สึกลื่นไหลในการเล่น Panuthai, S. (2013)

สภาวะลื่นไหล (Flow State) คือ สภาวะที่บุคคลมีสมาธิหรือสงบ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิหรือถูกดึงดูดโดยสมบูรณ์จากกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้า รวมถึงสภาวะที่บุคคลเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนั้นจนไม่มีสิ่งอื่นใดที่สำคัญกว่า (Csikszentmihalyi, 1975) สภาวะการลื่นไหลมีส่วนทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่มีสภาวะลื่นไหลนั้นจะรู้สึกถึงความสำเร็จของการควบคุมตนเองและสถานการณ์ มีความมั่นใจสูง มีเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งมั่นไปทำงานที่ได้รับ มีระดับความวิตกกังวลที่ต่ำ ทำให้มีการเสริมแรงที่ดีในด้านของประสิทธิภาพในการทำงานรวมถึงสภาพจิตใจของนักกีฬา (Jackson, & Roberts, 1992; Jackson, 1996) ซึ่งการทำความเข้าใจและเข้าถึงสภาวะลื่นไหลนี้ด้วยตนเองของนักกีฬา จะมีส่วนทำให้รู้ถึงสาเหตุภายในความคิดของตนเองว่าอะไรที่มีผลทำให้เกิดสภาวะการลื่นไหล และเมื่อนักกีฬาสามารถรับรู้และรู้สึกถึงการเกิดขึ้นของสภาวะนี้ได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการค้นหาวีธีที่จะทำอย่างไรให้พบกับสภาวะการลื่นไหลที่บ่อยยิ่งขึ้น เพราะเมื่อนักกีฬาสามารถที่จะอยู่ในสภาวะการลื่นไหลได้จะจัดการกับความสามารถของตัวเองได้ นั่นคือการแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ (Deci, & Ryan, 1985)

สภาวะลื่นไหลถือว่ามีสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬาเพราะสภาวะจิตใจส่งผลต่อการตัดสินใจผลลัพธ์ได้บ่อยครั้ง หากนักกีฬาเข้าใจการเกิดขึ้นเป็นอย่างไรได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น นับว่าเป็นผลประโยชน์แก่วงการกีฬา ซึ่งปัจจุบันการศึกษาสภาวะลื่นไหลในการกีฬาในประเทศไทยยังได้รับความสนใจอยู่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬากอล์ฟที่ยังไม่มีการศึกษาถึงความหมายและการเกิดขึ้นของสภาวะลื่นไหล ซึ่งสภาวะนี้มีการรับรู้ความเฉพาะในแต่ละบุคคลตามประสบการณ์ของนักกีฬาแต่ละคน จากความแตกต่างกันของ เพศ วัฒนธรรม ภาษา ระดับของการแข่งขัน ประสบการณ์การเล่นกีฬากอล์ฟและการแข่งขัน ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ความเข้าใจกับสภาวะลื่นไหลแตกต่างกัน การศึกษาเชิงคุณภาพนี้จะเครื่องมือที่ช่วยให้สังคมสามารถเข้าถึงประสบการณ์สภาวะลื่นไหลของนักกีฬากอล์ฟชาวไทยได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยที่ศึกษาการรับรู้สภาวะลื่นไหลของนักกีฬากอล์ฟอาชีพชาวไทยทั้งการเกิดและลักษณะของสภาวะลื่นไหล โดยที่บทความนี้มุ่งนำเสนอการเกิดสภาวะลื่นไหลจากมุมมองของนักกีฬากอล์ฟอาชีพชาวไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการรับรู้สภาวะลื่นไหลว่าเกิดขึ้นอย่างไรในนักกีฬากอล์ฟอาชีพ

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬากอล์ฟอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทําริชัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีรหัสโครงการวิจัย คือ GHU 175/2563

ผู้เข้าร่วมวิจัย

นักกีฬากอล์ฟอาชีพทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุมากกว่า 15 ปีขึ้นไปผ่านการคัดเลือกรูปแบบ Tournament Player ตามกฎเกณฑ์ของสมาคมกีฬากอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬากอล์ฟอาชีพสมัครเล่นจำนวน 10 คน โดยผู้วิจัยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนนี้ได้ ข้อมูลเพียงพอต่อการตอบคำถามการวิจัย (Information power) ประกอบด้วยนักกอล์ฟอาชีพเพศชายจำนวน 4 คน และ เพศหญิง จำนวน 6 คน โดยการเรียงลำดับจากเงินรางวัลสูงสุดจนถึงอันดับท้ายสุด จากนั้นจะทำการติดต่อจากอันดับสูงสุด หากไม่ได้รับการติดต่อกลับก็จะดำเนินการติดต่อในลำดับถัดไปเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Semi-Structured Interview) โดยผู้วิจัยพัฒนาแนวคำถามมาจากวัตถุประสงค์ คำถามการวิจัยรวมถึงจากแหล่งข้อมูลทั้งงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสิ้นไหวของทางกีฬา เช่น องค์ประกอบจากทฤษฎีสภาวะสิ้นไหวของ (Csikszentmihalyi, 1990; Swann et al., 2014) ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยระมัดระวังไม่ให้เกิดการชี้นำการเสนอความเห็นส่วนตัว การร่วมแสดงความรู้สึกและการแสดงอารมณ์กับผู้เข้าร่วมวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

หลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อประสานงานกับสมาคมกีฬากอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย สมาคมกอล์ฟอาชีพสมัครเล่นแห่งประเทศไทย รวมถึงสถาบันสอนกอล์ฟต่าง ๆ ที่มีนักกีฬากอล์ฟอาชีพ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขอความร่วมมือในการนัดหมายกับนักกีฬา โดยกระบวนการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาความเหมาะสมเชิงจริยธรรม หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงประสานกับผู้รับผิดชอบนักกีฬาโดยตรง เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการ เพื่อขอความอนุเคราะห์และจัดหาเวลาที่นักกีฬาสะดวกในการสัมภาษณ์ โดยในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษา การปกป้องถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการเก็บข้อมูลจนถึงการนำเสนอผลการวิจัยจนถึงขั้นตอนของการเก็บข้อมูลโดยไม่ปิดบัง พร้อมกับบอกให้ทราบเกี่ยวกับลักษณะของการสนทนาระยะเวลาที่คาดว่าจะใช้ในการสนทนาและขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา นอกจากนี้ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการรักษาความลับ ด้วยการลบทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการนำข้อมูลไปอภิปรายหรือเผยแพร่จะกระทำเฉพาะการเสนอเชิงวิชาการ ระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจดบันทึกประเด็นสำคัญและนำเทปบันทึกเสียงและข้อความที่ได้จดบันทึกไปถอดเป็นลายลักษณ์แบบคำต่อคำ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยตามแนวทางการวิเคราะห์แก่นสาระเชิงสะท้อน (Reflexive Thematic Analysis; RTA)

วิธีการศึกษาที่ใช้เป็นรูปแบบ Inductive Thematic Analysis ซึ่งเป็นการพัฒนาองค์ความรู้จากข้อมูลที่ได้มาจากผู้ที่มีประสบการณ์ตรง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่มีความเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มบุคคลที่ทำการการศึกษา ประกอบด้วยขั้นตอนทั้ง 6 ขั้นตอนคือ (Srichannil, 2017)

1. ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล (Familiarizing with Data)

ผู้วิจัยทำความเข้าใจและประเมินผลข้อมูลเบื้องต้น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และเทปบันทึกเสียง ทำการแยกประเด็นออกมาเป็นเรื่อง ๆ จากการทำความเข้าใจความหมายและตั้งคำถามกับข้อมูลด้วยคำถาม “เพราะเหตุใดผู้เข้าร่วมวิจัยจึงคิดเช่นนั้น” “ข้อมูลดังกล่าวบอกระบุอะไรบ้าง” ขั้นตอนในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ถือเป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยความละเอียดและความถี่ถ้วนเพื่อให้การถอดข้อมูลและแปลผลในรูปแบบตัวอักษรที่มีปริมาณของข้อมูลเป็นจำนวนมากเป็นไปอย่างถูกต้องและครบถ้วนมากที่สุด จึงมีระยะเวลาที่ยาวนาน

2. ระบุรหัสเริ่มต้น (Generating Initial Codes)

การระบุรหัสเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบให้มากขึ้น โดยระบุถึงวลีสั้น ๆ ที่บ่งบอกถึงประเด็นสำคัญในข้อมูลวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัย โดยผลลัพธ์จากการระบุรหัสจะเป็นความเข้าใจใหม่ ๆ เกี่ยวกับข้อมูลวิจัย หลังจากการระบุรหัสเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบการถอดรหัสแบบ เอ (A-Coding) โดยเริ่มต้นจากผู้วิจัยแบ่งข้อความจากข้อมูลตัวอักษรที่ออกเป็นประโยคคำพูดและกำกับด้วยตัวเลขในแต่ละบรรทัดที่ทำการแบ่งเพื่อสร้างความเข้าใจและสามารถตรวจสอบจากข้อมูลต้นแบบได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นการสร้างรหัสเบื้องต้นที่บ่งบอกประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด หลังจากได้ A-Coding การระบุรหัสในส่วนต่อมาก็คือ การถอดรหัส บี (B-Coding) เพื่อเป็นการตรวจสอบและหากกลุ่มรหัสที่มีความหมายใกล้เคียงกันมารวมเข้าด้วยกันในแต่ละหัวข้อ โดยผลลัพธ์ของขั้นตอนนี้จะได้อีกข้อมูลคือ รหัสที่ระบุ และข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่นลำดับของผู้เข้าร่วมวิจัยและบรรทัดของข้อมูลที่ได้นำมา

3. พัฒนาแก่นสาระ (Searching for Themes)

เป็นกระบวนการการจัดหมวดหมู่ของรหัสเพื่อระบุแนวคิดหรือความหมายที่มีร่วมกันระหว่างรหัส โดยสิ่งที่ได้จากขั้นที่ 3 นี้คือ Candidate Themes ประกอบด้วย แก่นสาระใหญ่ แก่นสาระ และ รหัสดูที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยดำเนินการจัดหมวดหมู่โดยใช้การถอดรหัส ซี (C-Coding) การใช้เวลาในขั้นตอนนี้เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจำเป็นต้องอาศัยการสังเกตอย่างถี่ถ้วนเพื่อให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของความหมายต่าง ๆ ที่มีร่วมกันเพื่อพัฒนาต่อไปเป็นแก่นสาระหลัก โดยแก่นสาระหลักนั้น ต้องมีข้อความแตกต่างออกไปจากแก่นสาระอื่น ๆ และต้องสามารถรวมหรือเป็นตัวแทนให้แก่นสาระนั้น ๆ ในหมวดหมู่ของตนเองได้

4. ตรวจสอบแก่นสาระ (Reviewing Themes)

การตรวจสอบแก่นสาระคือการประเมินความสอดคล้องระหว่างแก่นสาระที่ระบุกับรหัสที่ระบุไว้กับข้อมูลวิจัย โดยจะตัดแก่นสาระ รวมแก่นสาระเข้าด้วยกัน หรือ แยกแก่นสาระที่มีออกเพื่อสร้างชุดของแก่นสาระ (Thematic Map) ที่จะแสดงผลการวิเคราะห์ในการภาพรวมและความสัมพันธ์ระหว่างแก่นสาระต่าง ๆ ในขั้นตอนนี้ผลลัพธ์ที่ได้คือชุดของแก่นสาระ Thematic Map

5. นิยามและตั้งชื่อแก่นสาระ (Defining and Naming Themes)

เมื่อได้ชุดของแก่นสาระ ผู้วิจัยให้คำนิยามแก่นสาระ รวมถึงอาจมีการปรับชื่อแก่นสาระตามความเหมาะสมกับแนวคิดของแก่นสาระนั้น โดยการนิยามแก่นสาระคือการระบุถึงความสำคัญของแก่นสาระว่าเกี่ยวข้องกับอะไร เพื่อให้แก่นสาระมีความกระชับตรงประเด็น ผลลัพธ์จากขั้นตอนนี้คือชุดของแก่นสาระ (Thematic Map)

6. นำเสนอผลการวิจัย (Producing Report)

การรายงานผลการวิจัยเกี่ยวข้องกับการนำเสนอแก่นสาระอย่างเป็นระบบ ไม่ซ้ำซ้อน และน่าสนใจ โดยใช้คำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นหลักฐานในการแสดงความแพร่หลายของแก่นสาระ รวมถึงอธิบายถึงวิธีการวิเคราะห์ในขั้นตอนต่าง ๆ และตั้งชื่อแก่นสาระหลักที่ความหมายมีความสอดคล้องกันกับชุดข้อมูลที่ได้รับมา

ผลการวิจัย

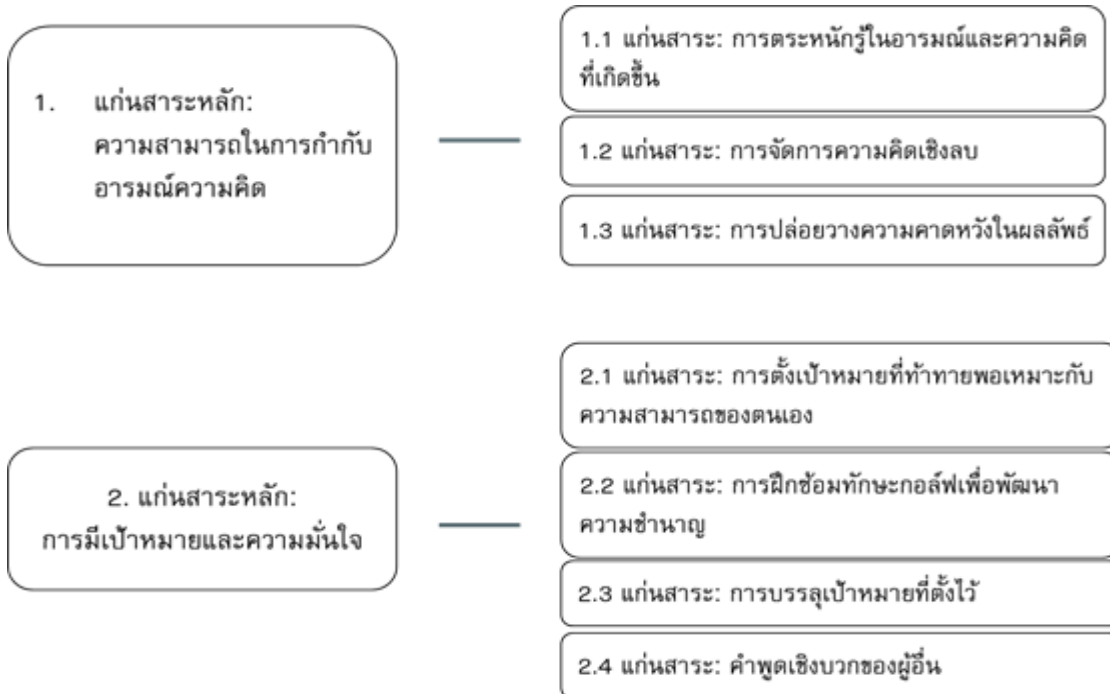
ผลการวิจัยที่แสดงถึงการเกิดสภาวะสิ้นไหลจากมุมมองของนักกีฬาอาชีพชาวไทยประกอบด้วย 2 แก่นสาระหลัก ได้แก่ 1) ความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิด ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิด การจัดการความคิดเชิงลบ การปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ และ 2) การมีเป้าหมายและความมั่นใจ ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายพอเหมาะกับความสามารถของตนเอง การฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และคำพูดเชิงบวกของผู้อื่น

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

ตารางที่ 1 ตารางแสดงถึงการเกิดสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาอาชีพชาวไทย



แก่นสาระหลัก 1 ความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิด

แก่นสาระแรกนี้สะท้อนถึงการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยว่าสภาวะสิ้นไหวเป็นผลมาจากการตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น การจัดการความคิดเชิงลบ และการปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุว่า สภาวะสิ้นไหวเกิดขึ้นเมื่อสามารถตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้พวกเขาสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก ให้สามารถแสดงทักษะทางร่างกายและจิตใจได้ดี โดยอธิบายถึงปัจจัยการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม (Perceptions of control) และจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้ให้ข้อมูล

[ส่วนตัว พ. คือตอนแข่งก็เหมือนกับว่าเราอินไปกับเกมกอล์ฟมากกว่าคือเหมือนแค่เวลาเราตีเราเห็นแค่ลูกกอล์ฟ กับเป้าที่เราจะไปข้างหน้า แล้วเราก็นึกเห็นชัดเห็นภาพที่ลูกมันจะไปเราเห็นแค่นั้นเลย แล้วความรู้สึกอย่างอื่น ตื่นเต้น เรารู้ว่าเรตื้นเต้นแต่เราไม่ได้สนใจ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 02

[ในความหมายของผมเองก็คือว่าเหมือนเราทำกีฬาก็คือเราแข่งกอล์ฟ เล่นกอล์ฟ แข่งกอล์ฟ แล้วมันทำให้ความรู้สึกทางร่างกาย ทั้งทางความคิด ทั้งการเดินทุกอย่างเนี่ยสิ้นไหวเป็นปกติ ไม่มีการเกร็งไม่มีความพะวงหรือวิตกอย่างอื่น ทำให้รู้สึกว่าคุณนี่เราทำไม่ได้ ร่างกายเกร็งหรือกลัวอะไรอย่างนี้ครับ ถ้าทำได้ดีน่าจะเป็นสภาวะสิ้นไหวที่ดี] ผู้เข้าร่วมวิจัย 05

[แทบจะไม่มีเลย แล้วก็แล้วก็นั่นจะอยู่กับตัวเองได้เยอะมากอะเราจะรับรู้ได้ว่าแฮ้มมันมีลมผ่านหน้า มันมี แบบเรากำลังเดินใช้ขาไหนอยู่ คือมันรู้ทันตัวเองมาก ๆ เลยอะ สดชื่นข้างดีเลยอะ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 07

ผู้เข้าร่วมวิจัยได้กล่าวถึงการที่จะสามารถ "อินไปกับเกมกอล์ฟ" และ "สดชื่นข้างดีเลย" นั้นเป็นสภาวะที่เป็นผลสำคัญมาจากการตระหนักรู้ในอารมณ์อื่นที่เข้ามาแทรก และสามารถควบคุมตนเองให้จดจ่อกับเป้าหมายที่กำลังทำ โดยสามารถระบุได้ว่าในช่วงเวลาขณะนั้นมีความรู้สึกหรือรับรู้ถึงตัวตนและความรู้สึกของตนเองได้อย่างดี รวมถึงสามารถควบคุมสิ่งเหล่านั้นและกลับมาจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าได้

1.2 การจัดการความคิดเชิงลบ ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวถึงความสามารถในการจัดการความคิดและแก้ไขปัญหา ส่งผลให้จัดการความคิดด้านลบได้ดี โดยความคิดด้านลบนั้นประกอบไปด้วยตัวอย่างเช่น ไม่มีความสุขหรือความสนุกในการทำกิจกรรมนั้น

ความกลัว ความกังวล รวมถึงความคาดหวังที่มากเกินไปในผลลัพธ์ที่ต้องออกมาดี ความคิดด้านลบเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดความเครียดและความกดดันมากเกินไปทำให้ขาดสมาธิและการจดจ่อกับกิจกรรมตรงหน้าที่ดี ซึ่งจากเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมตรงหน้าที่ลดลงหรือไม่สามารถทำได้ตามระดับของฝีมือของตนเอง

[ใช้ครับ มันจะน้อย แต่ไม่ถึงขั้นว่าหายไปหรือไม่มี แต่น้อยลง น้อยกว่าตอนที่มันไม่ In Zone (สภาวะหนึ่งที่บุคคลจดจ่ออยู่สิ่งที่อยู่ตรงหน้า)] ผู้เข้าร่วมวิจัย 03

[คิดเป็นสเต็ป ๆ ในที่นี้ หมายถึงว่าอย่างที่ยกเมื่อกี้ว่ามันไม่จำเป็นต้องออกไดรฟ์เวอร์ใช้ไหมคะ เราสามารถออกแค่วางไม้ 5 ก็ได้หรือว่าตีแค่เหล็ก 7 ก็ได้ แล้วไปตีอีกช็อตหนึ่งไม่ต้องตีสองกรีนก็ได้ เราสามารถตีเหล็ก 7 เต็มวง ช็อตแรกเอาเหล็ก 7 ครึ่งวง ช็อต 2 ก็ได้แล้วไปใช้แบบ 54 โยนขึ้นกรีนอีกทีหนึ่งอะไรแบบนี้ก็ได้ คือเราไม่ได้จำเป็นที่จะต้องไดรฟ์เวอร์จุดนี้เท่านั้นหรือตรงนี้เท่านั้นและวิธีที่ขึ้นแบบเหล็ก 9 หรืออะไรแบบนี้ พอมันคิดเป็นสเต็ป ๆ แบบนี้ได้ไหมคะ มันก็จะทำให้เราลดความตื่นเต้นลดความกังวล] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวถึงเหตุการณ์เมื่ออยู่ในสภาวะสิ้นไหลความคิดด้านลบจะเข้ามารบกวนน้อยลง เพื่อที่จะจัดการกับความเครียดที่อาจเข้ามาแทรกแซงในขณะที่แข่งขันกอล์ฟ รวมถึงการจัดการความคิดและการวางแผนในการตีกอล์ฟอย่างเป็นขั้นตอน เช่น “การคิดเป็นสเต็ป ๆ” ส่งผลให้ตัวเขาสามารถลดความความตื่นเต้นและกังวลไปได้

1.3 การปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถยอมรับในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าผลลัพธ์จะไม่ได้ออกมาอย่างที่คาดหวังไว้ ถึงอย่างนั้น นักกีฬายังคงความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าได้ หรือกล่าวได้อีกนัยว่า นักกีฬาอาชีพสามารถทำความเข้าใจและยอมรับกับผลลัพธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ที่อาจมีบางอย่างเกิดขึ้นนอกเหนือจากที่ตนเองควบคุมอยู่

[คือเรามีการวางแผนล่วงหน้า ก็คือเหมือนทำตามแผนที่เราวางไว้ แต่มันก็ไม่ได้การันตีว่าแผนที่เราวางไว้เราจะสามารถทำตามมันได้ตลอด เพราะอย่างเวลาตีกอล์ฟเราตีไปเราก็ไม่รู้ว่าจะไปอยู่ตรงไหน ใช่ มันออกไปตรงออกไปดีแต่เราก็ต้องมาลุ้นอีกทีว่าลูกเราอาจจะอยู่ไลน์ไหน ไลน์ดีไหม อยู่ใน divot เปล่า ลูกมันไปอยู่ในรูหรือว่ามันไม่มีอะไรติดดินลูกติดดินไหม มันเป็นเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 02

[ถ้าเราตีได้ตามเป้า แต่ว่าสกอร์มันอาจจะคลาดเคลื่อนกับปีที่แล้ว ได้ตามเป้าแต่เราตกรอบ เราจะไม่รู้สึกว่า fail เราจะไม่รู้สึกว่า อ่า เราตกรอบนะ เพราะอย่างน้อยเราทำตามเป้าหมายของเราแล้ว] ผู้เข้าร่วมวิจัย 06

[ฉันรู้สึกแบบนั้นเพราะว่าอย่างที่บอกถ้าเราอยู่ในภาวะนั้นสกอร์ส่วนใหญ่มันออกมาดีแต่มันคือส่วนใหญ่ แต่ที่เสียมันก็มี แต่เราไม่ได้ไปรู้สึกกับมัน อย่างพาร์ 4 ออก 7 ก็อาจจะอยู่ในภาวะนั้นก็ได้แต่แบบมันดีไม่ได้อย่างที่คิดไว้แต่เราไม่ได้ไปซีเรียส 7 ก็คือ 7 หลุมต่อมาก็เบอร์ดี้ได้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 07

ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำความเข้าใจและยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่อยู่นอกเหนือการควบคุมเหล่านั้นได้ ดังเช่นข้อความ “ทำตามแผนที่เราวางไว้” เช่นเดียวกันกับการยอมรับและปล่อยวางเมื่อได้แสดงผลงานอย่างเต็มที่และทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

แก่นสาระหลัก 2 การมีเป้าหมายและความมั่นใจ

แก่นสาระหลักนี้สะท้อนถึงการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยว่าสภาวะสิ้นไหลเป็นผลมาจาก การตั้งเป้าหมายที่ทำนายพอเหมาะกับความสามารถของตนเอง การฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ ความท้าทายที่สอดคล้องกันกับความสามารถของบุคคล และคำพูดเชิงบวกของผู้อื่น

2.1 การตั้งเป้าหมายที่ทำนายพอเหมาะความสามารถของตนเอง ผู้เข้าร่วมวิจัยรับรู้สถานการณ์หนึ่งที่ทำให้เกิดสภาวะสิ้นไหลได้เมื่อความท้าทายของเหตุการณ์นั้นสอดคล้องกันกับทักษะของบุคคลนั้น ๆ เช่น หากสถานการณ์มีความท้าทายที่ต่ำกับทักษะที่ต่ำ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเฟื่องฟู ไม่อยากรับรู้ ไม่อยากสร้างหรือเปลี่ยนแปลงให้อะไรเกิดขึ้น โดยบุคคลมีความรู้สึกที่ไม่ต้องการทำอะไร ถ้านักกีฬาที่มีความท้าทายที่สูงกับทักษะที่ต่ำ นักกีฬาจะเกิดภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์เกิดขึ้น

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬากอล์ฟอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

[ก็น่าจะมีนะครับ พอเหมือนสิ่งที่ทำมันยากกว่าความสามารถของเรานิดหน่อย มันเหมือนกับเราจะเพ่ง สมาธิมันจะสูงขึ้นอะไรอย่างนี้หรือเปล่า มันเลยทำให้เหมือนเราจะเข้าไปอยู่ในโซนได้ง่ายกว่า เพราะว่าถ้าสิ่งที่ทำมันง่าย มันก็น่าจะไม่ถึงให้เราต้องมีสมาธิที่แบบต้องเพิ่มมากขึ้นอะไรทำนองนี้ครับอะไรเงี้ยครับ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 03

[หลุม 3 เป็นพาร์ 3 แล้วผมตีไปตกทรายแล้วพอผมระเบิดทรายลูกมันก็อ่อนไกลมาก เราต้องเซฟพาร์ไกล แล้วเราก็บอกตัวเองว่าหลุมนี้ถ้าเราพัตต์ลง เราตีอันเตอร์แน เหมือนเราบอกกับตัวเองนะว่าถ้าลูกนี้เราเซฟได้ แล้วพัตต์ไกลมาก 2 คันธง ลง เซฟลงจริง แล้วต่อมามันเป็นพาร์ 5 สั้น แล้วมันก็มี เราวางแผนมาอยู่แล้ว จากนั้นมาสภาวะที่เรา in zone (สภาวะหนึ่งที่บุคคลจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า) หรือลื่นไหลเนี่ย มันมาเลย ตั้งแต่หลุม 4 จนถึงหลุม 10 ผมตีเบอร์ดีทุกหลุมเลย 7 หลุมติด หลุม 4 หลุม 5 หลุม 6 หลุม 7 8 9 10 ก็คือผมตี 7 เบอร์ดีติด มาคิดดูถ้าวันนั้นผมพัตต์ไม่ลง ผมอาจจะไม่มี 7 เบอร์ดีติดก็ได้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 05

[แต่พอมันมาถึงจุดหนึ่งที่เล่นไปแล้ว แล้วมันรู้สึกว่ามันน่าจะเป็นหลุมที่เราารู้สึกว่ามันยากหรือช็อตที่มันยาก แต่เราสามารถทำได้อะไรประมาณนี้ หลังจากนั้นมันก็เลยรู้สึกว่าทุกอย่างมันทำได้แล้ว] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

[น่าจะเป็นช็อตที่สำคัญ ๆ ที่มันต้องใช้ความท้าทาย มันต้องใช้สกิลที่สูง แล้วก็ รวมกับกอล์ฟที่มันยาก เพราะว่าตีได้ช็อตเดียว มันท้าทายตรงที่ว่าเราจะทำได้ไหม ที่จะทำให้ตรงนั้นได้หรือเปล่า น่าจะเป็น เขาเรียกว่า เป็นคำบรรยายของสภาวะลื่นไหลในตอนที่เราแข่งกอล์ฟละ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 10

ผู้เข้าร่วมวิจัยเล่าถึงเหตุการณ์ที่มีความท้าทายแล้วพวกเขาสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ แม้สิ่งนั้นจะดูยากและโอกาสทำสิ่งนั้นสำเร็จค่อนข้างน้อย ดังเช่น “สิ่งที่ทำมันยากกว่าความสามารถของเรานิดหน่อย” ทำให้ตนมีสมาธิสูงขึ้น เช่นเดียวกันกับ “ดีช็อตหนึ่งที่มันรู้สึกว่ามันยากแต่เราทำได้” และ “ความท้าทายของช็อตที่เราจะตีไป” เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถแสดงทักษะและทำสิ่งนั้นสำเร็จ จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้พวกเขาเข้าสู่สภาวะลื่นไหลต่างส่งผลให้เข้าสู่สภาวะลื่นไหลได้ง่ายขึ้น

2.2 การฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ ผู้เข้าร่วมวิจัยหมายถึงการที่เขาได้ฝึกฝนร่างกายจนมีความชำนาญที่เขารับรู้ว่ามีขีดความสามารถของตนเองนั้นเพิ่มขึ้น ส่งผลให้พวกเขาสามารถแสดงทักษะต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

[มัน Visualize เห็นภาพแล้วแล้วเราก็แค่ทำตาม ภาพในหัวแล้วมันก็ทำได้แค่นั้น เช่นเวลาเราซ้อมเราเห็นภาพแล้วเรารู้สึกว่าลูกมันออกไปอย่างนั้นรู้สึกได้ว่าเราตีโดนลูกแบบนั้นลูกมันไปอย่างนั้นมันเข้าไปแบบนี้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 02

ในมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นกล่าวถึงประสิทธิภาพของความสามารถในการจินตนาการและวางแผนถึงรูปแบบการเล่นได้อย่างดี “Visualize เห็นภาพแล้วแล้วเราก็แค่ทำตาม”

[ซ้อมร่างกาย ซ้อมทักษะกอล์ฟ ซ้อมในเรื่องความคิดและจิตใจมันก็หลาย ๆ อย่างประกอบกัน] ผู้เข้าร่วมวิจัย 04

[เพราะฉะนั้นก็ต้องเกี่ยวกับการฝึกซ้อมการเตรียมตัว หัวสมองในตอนนั้นว่าเราคิดอะไรวางแผนได้ขนาดไหนมากกว่าก็รวมรวมเรื่องที่พูดมาทั้งหมด] ผู้เข้าร่วมวิจัย 06

จากข้อความของผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น “ฝึกซ้อมการเตรียมตัว หัวสมอง” จำเป็นต้องฝึกซ้อมให้ครบรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย ทักษะกอล์ฟและความคิดจิตใจจนเกิดความชำนาญเพื่อทำให้สภาวะลื่นไหลเกิดขึ้น

2.3 การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้สำเร็จ โดยสภาพแวดล้อมภายนอกบางส่วนเข้ามามีส่วนช่วยให้เกิดสภาวะลื่นไหล แต่ในขณะเดียวกันผลลัพธ์จากบางข้อมูลก็แสดงให้เห็นในทิศทางตรงกันข้าม หมายถึง สภาพแวดล้อมอาจส่งผลทำให้ไม่เกิดสภาวะลื่นไหลได้เช่นเดียวกัน รวมไปถึงคำพูดจากบุคคลภายนอกที่มีส่วนเสริมทั้งการสนับสนุนทำให้เกิดสภาวะลื่นไหลหรือไม่เกิดสภาวะลื่นไหลก็ได้

[ใช่ ๆ ๆ เราเป็นมาสักพักหนึ่งละ ที่ว่าถ้ามีคนดูเราจะเล่นได้ดี เราจะได้ตีขึ้นต้น ไม่ได้สั้น ไม่ได้กลัว ไม่ได้กลัวว่าจะทำอะไรเราอายุต่อหน้าผู้คน] ผู้เข้าร่วมวิจัย 06

ในทางกลับกันผู้เข้าร่วมวิจัยระบุถึงปัจจัยภายนอกที่ส่งต่อประสิทธิภาพในการเล่นของเขา คือ “คนดูเพื่ออยากที่จะแสดงผลงานของตนเองให้ออกมาดี ซึ่งเมื่อมีความตั้งใจที่เพิ่มมากขึ้น เขาจะไม่รู้สึกถึงความกดดันด้านลบอื่น ๆ เช่น “ไม่ได้ดีเท่าคนอื่น ไม่ได้เล่นไม่ได้กลัว ไม่ได้กลัวว่าจะทำอะไรน่าอายต่อหน้าผู้คน” เขาจึงสามารถแสดงผลลัพธ์ให้ออกมาได้ดี

2.4 คำพูดเชิงบวกของผู้อื่น ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวถึงการพูดคุยหรือคำพูดที่เชิญชวนให้ความคิดไปจดจ่อกับเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องกอล์ฟ การปรึกษาจากบุคคลภายนอกช่วยลดความกังวล ความเครียด ความกดดันและความรู้สึกด้านลบอื่น ๆ ได้ส่งผลให้นักกีฬาสามารถเข้าสู่สภาวะสิ้นไหลได้ง่ายมากขึ้น

[อย่างการอยู่ทิวอเมริกา เขาจะมี Assistant Coach ที่คอยช่วยเหลือเราได้ช่วยเหลือในที่นี้คือให้คำปรึกษาในระหว่าง round (รอบการแข่งขัน) เหมือนเดินมาพูดคุยอะไรแบบเนี่ยค่ะ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

[อย่างเช่นตีหลุมพาร์ 5 อันนี้อยู่ใช้ไหมคะแล้วมันเป็นพาร์ 5 ที่ค่อนข้างที่จะ challenging นิดนึง เราก็จะรู้สึกว่าในหัวเราถึงแม้จะบอกกับตัวเองว่า เฮ้ยมันจะต้องโฟกัสกับปัจจุบันนะแต่ในหัวเราก็จะมีความรู้สึกกังวลในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น แต่พอเรามี Assistant Coach ที่เขาเดินเข้ามาคุยกับเรา อาจจะเป็นเดินคุยว่าเสร็จจากอันนี้แล้วจะไปกินอะไรต่อ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

[ซึ่งเรารู้ว่าตัวเราเป็นคนที่มีกังวลเวลาตี ซึ่งเราแค่ต้องการใครสักคนที่มารับฟังหรือว่าชวนเราคุยในเรื่องอื่นที่จะ distract เรา (ทำให้ไขว้เขว) จากเรื่องที่เราคิดคือเรื่องกอล์ฟ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

ผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นได้กล่าวถึงนิสัยส่วนตัวของตนเองที่เป็นคนค่อนข้างมีความกังวลเกิดขึ้น เวลาตีกอล์ฟ แต่พอมีผู้ช่วยผู้ฝึกสอนได้เข้ามาพูดคุยเรื่องต่าง ๆ ที่มีทั้งเกี่ยวและไม่เกี่ยวกับเรื่องกอล์ฟ “ใครสักคนที่มารับฟังหรือว่าชวนเราคุยในเรื่องอื่นที่จะ distract เรา (ทำให้ไขว้เขว) จากเรื่องที่เราคิดคือเรื่องกอล์ฟ” สิ่งนี้ส่งผลให้ตนคลายความกังวลที่มีออกไปได้

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การรับรู้สภาวะสิ้นไหลในแต่ละแก่นสาระหลักนั้น แสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับและถ่ายทอดออกมาจากประสบการณ์ที่พบไปตามแต่ละคน ส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมวิจัยนิยามถึงสภาวะสิ้นไหลนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในตนเองได้แก่ ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ซึ่งพวกเขาสามารถแยกแยะความแตกต่างจากตอนที่ตนนั้นไม่ได้อยู่ในสภาวะสิ้นไหล หรือ เมื่อสภาวะสิ้นไหลเกิด หรือ อยู่ในสภาวะสิ้นไหลได้อย่างชัดเจน นักกอล์ฟอาชีพจะรู้สึกถึงความสุขและความสนุกในสิ่งที่ตนทำอยู่ได้อย่างดี สอดคล้องกับความมั่นใจและสมาธิที่ดีที่เกิดขึ้น ส่งผลให้การกระทำต่าง ๆ ที่สามารถทำได้อย่างเต็มความสามารถนั้นเกิดผลลัพธ์ที่ดีตามมา

อภิปรายผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 พบว่า แก่นสาระ “ความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิด” นี้มีความหมายคล้ายคลึงกับจากงานวิจัยของ Csikszentmihalyi, M. (1975) ได้ระบุถึงความหมายเพิ่มเติมที่บ่งบอกถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสิ้นไหลนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หรือ ความคิดของตนเองที่เข้มข้น เช่นเดียวกับกับงานวิจัยของ Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) ได้ระบุถึงการรับรู้และการควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเอง โดยความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิดทั้งทางความคิด จิตใจและร่างกายนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สภาวะสิ้นไหลเกิดขึ้น นอกเหนือจากนี้ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับงานวิจัยอื่น ๆ เช่นในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของ Swann et al. (2014) แก่นสาระของงานวิจัยนี้มีทั้งส่วนที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้อง รวมถึงมีปัจจัยที่แตกต่างกันออกไปตามบริบท สังคม และสภาพแวดล้อม โดยปัจจัยที่เหมือนกันนั้นประกอบด้วย Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2014) ได้อธิบายถึงปัจจัยผ่านความหมายของ การรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม (Perceptions of control) และจากประสบการณ์ของนักกอล์ฟอาชีพที่ได้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้สังเกตถึงความเห็นร่วมกันว่าสภาวะสิ้นไหลนี้นักกอล์ฟอาชีพเคยพบนั้น สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งแบบที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เช่นเดียวกับกับปัจจัยจากงานวิจัยของ (Swann et al., 2014) คือ การดึงดูด (Absorption) และในประสบการณ์ของนักกอล์ฟอาชีพไทยบางคนได้ระบุเพิ่มเติมว่าสภาวะสิ้นไหลนี้เกิดขึ้นเองอัตโนมัติโดยที่พวกเขาไม่รู้ตัวหรือไม่รู้สึกถึงสภาวะสิ้นไหลนี้ เช่นเดียวกับกับปัจจัยการเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ (Automaticity) ความคิดด้านลบเหล่านี้ ส่งผลให้นักกีฬามีความเครียดและความกดดันแก่ตนเองมากไป ทำให้ขาดสมาธิและการจดจ่อกับกิจกรรมตรงหน้าที่ดี ซึ่งจากเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมตรงหน้าที่ของนักกีฬาที่ลดลง

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬากอล์ฟอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

หรือไม่สามารถทำได้ตามระดับของฝีมือของตนเอง โดยปัจจัยนี้มีความคล้ายคลึงกับปัจจัยในงานวิจัยของ Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2014) คือ การหายไปของความคิดด้านลบ (Absence of negative thought)

แก่นสาระ “การมีเป้าหมายและความมั่นใจ” สะท้อนถึงการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยว่าสภาวะสิ้นไหวของแก่นสาระหลักนี้เกิดจากการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การตั้งเป้าหมายที่ทำนายพอเหมาะกับความสามารถของตนเอง และการฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ โดยส่วนใหญ่ของการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยได้กล่าวถึงสภาวะสิ้นไหวนี้มีความหมายที่ใกล้เคียงคือ “ความท้าทายที่สอดคล้องกันกับความสามารถของบุคคล” เช่นเดียวกันกับความหมายจากงานวิจัยของ Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) ได้ระบุถึงสถานการณ์หนึ่ง เมื่อบุคคลได้รับรู้ถึงทักษะของตนเองนั้นมีความสอดคล้องและเหมาะสมสำหรับความท้าทายของงานและสามารถรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้น โดยเงื่อนไขของการเกิดสภาวะนี้จะต้องมีความสมดุลกันระหว่างความท้าทายและทักษะของบุคคล ส่งผลให้เกิดสภาวะสิ้นไหวได้ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Chavez (2008) ได้ระบุไว้ถึง การรับรู้ทางร่างกาย (Body sensation) และจากข้อมูลที่ได้รับ ผู้เข้าร่วมวิจัยให้คำตอบที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของร่างกาย มีพลังที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ จากคำตอบส่วนนี้สอดคล้องกับข้อมูลจากงานวิจัย Jackson, S. A. (1995).

สรุปผลและอภิปรายผล

หากเมื่อพูดถึงตัวตนแล้ว จากงานวิจัยนี้พบว่าสภาวะสิ้นไหวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล โดยแต่ละบุคคลมีความรู้สึกและการรับรู้ในประสบการณ์กับเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันออกไป บางปัจจัยสามารถเป็นตัวที่ทำให้เกิดสภาวะสิ้นไหวได้ในนักกีฬากอล์ฟอาชีพบางคน แต่ขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นตัวที่ทำให้สภาวะสิ้นไหวไม่เกิดขึ้นก็เป็นได้ เช่นเดียวกันกับ Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) ได้นิยามไว้ว่าประสบการณ์ของสภาวะสิ้นไหวมีความเฉพาะของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับทุกอย่างที่เข้ามาด้วยกันระหว่างสถานการณ์ที่ท้าทายและความรู้สึกที่ถูกดึงดูด ณ จุดนั้น ย้อนนำพามาซึ่งความรู้สึกที่ดีความสุข และความสนุกกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้า โดยความรู้สึกที่ดีนั้นเกิดจากการที่นักกีฬาได้ทำในกิจกรรมที่มีความยากหรือความท้าทายกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าที่สอดคล้องกันกับทักษะของนักกีฬา โดยสิ่งเหล่านี้จะสร้างความรู้สึที่ดีและแรงจูงใจที่ต้องการจะทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้

สุดท้ายนี้การศึกษาการรับรู้สภาวะสิ้นไหวของนักกีฬากอล์ฟอาชีพไทยต้องการศึกษาการรับรู้สภาวะสิ้นไวนั้นเกิดขึ้นอย่างไรกับประสบการณ์หรือสภาพแวดล้อมในบริบทต่าง ๆ จากการรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่เกิดขึ้นในบริบทและสภาพแวดล้อมของนักกีฬากอล์ฟอาชีพของประเทศไทยเท่านั้นซึ่งความแตกต่างจากบริบทของงานวิจัยในต่างประเทศเนื่องจากมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสิ้นไหวในต่างประเทศจำนวนมากเกิดขึ้นตั้งแต่ปี 1992 ที่ช่วงเวลาของ Csikszentmihalyi and Jackson จนถึง 2010s แต่ในประเทศไทยนั้นยังมีข้อมูลและการศึกษาที่น้อย งานวิจัยนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ที่มีอยู่เกี่ยวกับสภาวะสิ้นไหวในนักกีฬากอล์ฟอาชีพในเชิงลึกยิ่งขึ้น แต่ยังช่วยพัฒนาองค์ความรู้ในประเด็นดังกล่าวให้มีความครอบคลุมในบริบทเฉพาะของนักกีฬากอล์ฟอาชีพไทย ซึ่งผู้วิจัยมุ่งหวังว่าองค์ความรู้ที่เกิดจากงานวิจัยนี้จะสามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสภาวะสิ้นไหวในนักกีฬากอล์ฟ และอาจหมายรวมถึงกีฬาประเภทอื่น ๆ อันเป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทยเพื่อให้มีความสามารถในการแข่งขันทั้งในระดับชาติและนานาชาติสืบต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

บทความนี้เสนอปัจจัยในการเกิดสภาวะสิ้นไหว ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปพัฒนานักกีฬาที่นอกเหนือจากการฝึกฝนด้านร่างกายและทักษะแล้ว การให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจจะเป็นทางเลือกอีกการฝึกหนึ่งที่จะเป็นตัวพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นไปอีกระดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกฝนทักษะจิตใจที่ส่งผลต่อการเกิดสภาวะสิ้นไหวด้วยโปรแกรมการฝึกควบคุมความคิด การควบคุมอารมณ์ การฝึกการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและสอดคล้องกับความสามารถของตน รวมถึงปรับเปลี่ยนทัศนคติเพื่อสร้างความมั่นใจให้มากขึ้นในตนเอง จะสามารถก่อให้เกิดประโยชน์แก่

นักกอล์ฟหลาย ๆ ระดับ ที่นอกเหนือจากกลุ่มนักกอล์ฟอาชีพ เช่น กลุ่มนักกอล์ฟเยาวชนที่ต้องการพัฒนาในสังคมไทยต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต

งานวิจัยนี้พบว่าสภาวะสั่นไหวเป็นประโยชน์แก่นักกีฬาทั้งในด้านจิตใจและความคิด เกี่ยวข้องกับความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับทักษะของตน และการจัดการอารมณ์และความคิดของตน หากทำความเข้าใจความหมายของแก่นสาระให้ชัดเจนมากขึ้นในบริบทของกีฬาแต่ละประเภทเพื่อศึกษาและค้นคว้าปัจจัยการเกิดสภาวะสั่นไหวได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น การพัฒนาแบบฝึกที่ทำให้โอกาสการเกิดสภาวะสั่นไหวให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับนักกอล์ฟในระดับอื่น ๆ เช่นเยาวชน หรือนักกีฬาประเภทอื่น ๆ จะเป็นการสร้างโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาในหลาย ๆ ระดับในประเทศไทยต่อไป

บทความนี้นำเสนอตัวเลือกหนึ่งในการพัฒนานักกีฬาที่นอกเหนือจากการฝึกฝนร่างกายและทักษะแล้ว การให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจจะเป็นทางเลือกอีกการฝึกหนึ่งที่จะเป็นตัวพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นไปอีกระดับได้จากผลลัพธ์ของงานวิจัยพบว่า หากสามารถการศึกษาถึงการพัฒนารูปแบบในการฝึกเพื่อให้โอกาสในการเกิดสภาวะสั่นไหวมีมากขึ้น การทำความเข้าใจให้ละเอียดและเจาะจงกับชนิดกีฬาต่าง ๆ ให้ละเอียดขึ้น รวมถึงการผสมผสานองค์ความรู้ของสภาวะสั่นไหวกับสภาวะทางจิตใจด้านอื่น ๆ เช่น งานวิจัยสภาวะสั่นไหวที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ของ (Jackman et al., 2016) การศึกษารูปแบบนี้จะต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป และจะส่งผลให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้นแก่นักกีฬามากหลายชนิด งานวิจัยต่อไปในอนาคต สามารถศึกษาสภาวะสั่นไหวในนักกอล์ฟระดับอื่น ๆ เช่น นักกอล์ฟเยาวชนในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย หรือศึกษาในกีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น กีฬาบอคซหรือกีฬาประเภททีม เพราะจากบริบทการศึกษานั้น การศึกษาและตีความหมายต่าง ๆ บริบท สภาพแวดล้อม และปัจจัยภายนอกอื่น ๆ มีส่วนต่อการเกิดสภาวะสั่นไหวได้ทั้งสิ้น

เอกสารอ้างอิง

- Boonveerabutr, S. (1998). Sport Psychology. Chonburi: Thailand National Sport University.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Catley, D. & Duda, J. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-322.
- Chavez, E. (2008). Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 28, 69-91.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Jackman, P. C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65.

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

-
- Kwanboonjan, S. (1998). Sports psychology. Bangkok: Srinakharinwirot university.
- Panuthai, S. (2013). Sport psychology. (1st edition). Bangkok: Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports
- Srichannil, C. (2017). Interpretative Phenomenological Analysis: A Qualitative Methodology for Psychological Research. *Journal of Education*, 28(3), 1-13.
- Srichannil, C. (2020). Research Paradigms and Philosophy of Science. (Slide PowerPoint).
- Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2014). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(2), 210-234.
- Swann, C., Crust, L., Vella, S. A. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48-53.
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M., & Vella, S. A. (2018). A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis, and a Progressive Shift. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3), 249-271.

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

Phongsuthee Thongsawas^{*}, Chidchamai Visuttakul

Curriculum and Instruction, Suryadhep Teachers College, Rangsit University, Thailand

^{*}Corresponding author

E-mail address: Phongsuthee.t64@rsu.ac.th

Received: November 18, 2022

Revised: December 28, 2022

Accepted: December 30, 2022

Abstract

The objectives of this research article were 1) to compare the physical skills of cheerleaders before and after the TGT technique training program with coaching; 2) to study the teamwork of cheerleaders before and after the TGT technique training program with coaching; and 3) to investigate the cheerleaders' perceptions of the TGT technique training program with coaching. The samples consisted of thirty elementary school cheerleaders from a private school in Pathum Thani Province. The research instruments included: 1) three training programs and lesson plans using the TGT technique training program with coaching; 2) twenty-four items of physical skill evaluation form; 3) twenty-four items of teamwork skills assessment form; and 4) an interview form for cheerleading using the TGT technique training program with coaching. The statistics used in data analysis were the mean and standard deviation.

The findings revealed that

1) the mean score of physical skills after using the TGT technique training program with coaching was at a high level, with an average of 3.80 (S.D.=0.34), which was higher than the pre-test score at a moderate level, with an average of 2.96 (S.D.=0.34)

2) the mean score of teamwork after using the TGT technique training program with coaching was at a high level, with an average of 4.07 (S.D.= 0.35)

3) the majority of cheerleaders enjoyed learning and were interested in activities that can improve their physical skills and teamwork.

Keywords: training program, TGT technique, coaching, physical skills, teamwork, cheerleaders

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกาย และการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

พงศ์สุธี ทองสวัสดิ์ ชิดขไม วิสุตกุล

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครูสุริยเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต

*Corresponding author

E-mail address: Phongsuthee.t64@rsu.ac.th

รับบทความ: 18 พฤศจิกายน 2565

แก้ไขบทความ: 28 ธันวาคม 2565

ตอบรับบทความ: 30 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ก่อนและหลังเรียนรู้ โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช 2) ศึกษาการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ หลังเรียนรู้โดยใช้ โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช และ 3) ศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการเรียนรู้ โดยใช้ โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับ ประถมศึกษาของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึก และแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช จำนวน 3 แผน 2) แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย จำนวน 24 ข้อ 3) แบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีม จำนวน 24 ข้อ และ 4) แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการ เรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า

- 1) นักกีฬามีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ใน ภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=3.80, S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย=2.96, S.D.=0.34)
- 2) นักกีฬามีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ใน ภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=4.07, S.D.= 0.35)
- 3) นักกีฬาส่วนใหญ่รู้สึกสนุกและสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึก, เทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT, การโค้ช, ทักษะด้านร่างกาย, การทำงานเป็นทีม, นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์
ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

บทนำ

กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่เรียกว่า “เชียร์ลีดดิ้งแบบสากล” เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานรูปแบบของศิลปะการแสดงที่ผนวกศาสตร์แห่งการเต้นรำและกายยิมนาสติกเข้าไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน มีต้นกำเนิดมาจากดินแดนทางประเทศตะวันตกและได้แผ่ขยายเข้าสู่ประเทศไทยอย่างเห็นได้ชัดในช่วงประมาณปี พ.ศ. 2536 โดยใช้ชื่อการแข่งขันว่า “ชีคอนสแควร์เชียร์ลีดเดอร์แห่งประเทศไทย” ซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นแห่งการจัดแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งแบบสากลอย่างเป็นทางการขึ้นในประเทศไทย โดยการแสดงเชียร์ลีดดิ้งแบบสากลยังได้ถูกผนวกเข้าเป็นรูปแบบของการกีฬาประเภทหนึ่งอีก (Chandhasaro, D. 2014) นับจากนั้นเป็นต้นมามีกีฬานี้ก็เป็นที่แพร่หลายและได้รับความสนใจจากเยาวชนและสถาบันศึกษาทั้งในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาทั่วประเทศ โดย ดร.อาทิตย์ อุไรรัตน์ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมเชียร์ลีดดิ้งว่าเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์เยาวชนที่มีคุณภาพ พัฒนาทั้งคุณธรรมและจริยธรรม โดยส่งเสริมให้เยาวชนเห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และรักสามัคคี นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ถือได้ว่ากีฬาเชียร์ลีดดิ้งช่วยเสริมสร้างทั้งพลังกายและพลังใจให้กับผู้เล่น ทำให้ได้รู้จักการทำกิจกรรมเป็นทีม มีความสมัครสมานสามัคคี ไว้วางใจกันเป็นทีม เพราะต้องคอยป้องกันความปลอดภัยให้แก่กันและกัน อีกทั้งยังเห็นความสำคัญของการปลูกฝังทักษะและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนด้วยกิจกรรมที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของทีมเวิร์ค (Thairath online ,2012)

การแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งแบบสากลในประเทศไทย มีระบบการแข่งขันของการแสดงโดยรวมทั้งหมด ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ส่วนสำคัญๆ ได้แก่ การต่อตัว (Pyramid) การร้องเชียร์ (Cheer and Chant) การแสดงยิมนาสติก (Gymnastic and Tumbling) และการเต้นรำ (Dance) (Dharakorn Chandhasaro ,2014) โดยองค์ประกอบสำคัญของการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง คือต้องมีพื้นฐานของกายยิมนาสติก การเต้น ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และมีความยืดหยุ่น รวมถึงมีความตั้งใจ ทุ่มเท และมีใจรักในกีฬาประเภทนี้ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการสร้างวินัยในตนเอง หมั่นศึกษาวิธีฝึกซ้อมจากผู้ที่มีความรู้ และเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ๆ ตลอดเวลา (Thumrongkul Phokasab and Lucksana Klaiakao ,2018) อย่างไรก็ตาม กีฬาเชียร์ลีดดิ้งในประเทศไทยก็ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาจากการขาดผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความชำนาญและสื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทำให้กลุ่มเยาวชนรวมตัวและฝึกฝนด้วยตนเองโดยขาดความรู้ขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องจนเกิดอุบัติเหตุ ให้นักกีฬาได้รับบาดเจ็บไปจนถึงขั้นเสียชีวิต (Thailand Federation of Cheerleading ,2010)

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์เพื่อเพิ่มความสนใจในการฝึกฝนให้กับนักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกาย และส่งเสริมการทำงานเป็นทีม นั่นคือ การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT (Team-Games-Tournament) เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้โดยจัดผู้เรียนเป็นกลุ่มที่ละความสามารถและเพศ โดยกำหนดให้สมาชิกของกลุ่มได้แข่งขันกันในเกมการเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดเตรียมไว้แล้วทำการทดสอบโดยใช้เกมการแข่งขัน คะแนนที่ได้จากการแข่งขันของสมาชิกแต่ละคนในลักษณะการแข่งขันตัวต่อตัวกับทีมอื่น นำเอามาบวกเป็นคะแนนรวมของทีม ผู้สอนจะต้องใช้เทคนิคการเสริมแรง เช่น ให้รางวัล คำชมเชย เป็นต้น ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ Peerawat Srimuang. (2022) ผลของทักษะมวยไทย โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผ่านตามเกณฑ์ผลเนื่องมาจากผู้วิจัยได้ใช้การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค TGT และผู้วิจัยต้องการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสนใจ การทำงานเป็นทีม และสนุกสนานในการจัดการเรียนการสอนผู้เรียนจึงเกิดการพัฒนาทักษะ ประกอบกับสื่อที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสนใจและสนุกสนานในกิจกรรมการเรียนการสอนที่มากขึ้น และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค TGT นอกจากการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิค TGT ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยยังเน้นพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเป็นรายบุคคลโดยการโค้ช โดยที่ครูผู้สอนคอยทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แนะและอำนวยความสะดวก รวมถึงสร้างบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ และที่สำคัญคือการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ให้ผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดแรงบันดาลใจที่จะเรียนรู้ และนำไปสู่การเกิดความสนใจเกิดการศึกษาแสวงหาเพิ่มเติม จน

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

นำไปสู่การเรียนรู้ที่สามารถบรรลุตามเป้าหมาย เพราะการโค้ชเป็นการกระตุ้นให้เกิดทักษะหลายประการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระบวนการคิด ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ (Wichai Wongyai and Marut Phatphol, 2019)

อีกทั้งทีมที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานคือนักกีฬาทุกคนต้องปฏิบัติตามกันและทุกคนต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Krittanai Kongdanphrai. (2019) ได้กล่าวไว้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลที่มีสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ต้องตระหนักในความสัมพันธ์ของกันและกัน มีจุดมุ่งหมายและเป้าหมายร่วมกัน การที่สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนกระตุ้นให้เกิดกิจกรรม ร่วมกันของกลุ่ม โดยเฉพาะจุดประสงค์ มักจะนำมาซึ่งความสำเร็จของการทำงานได้ง่าย ส่วนการมีโครงสร้างของทีม ระบบ พฤติกรรม อาจจะเป็นกลุ่มแบบทางการ (Formal Group) หรือกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ (Informal Group) ก็ได้ สมาชิกทุกคนของกลุ่มจะต้องยอมรับและปฏิบัติตามเป็นอย่างดี รวมถึงสมาชิกทุกคนต้องมีบทบาทและมีความรู้สึกร่วมกัน รวมทั้งความสามารถของสมาชิก โดยการจัดแบ่งบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบ กระจายงานกันตามความรู้ ความสามารถ และ ความถนัดของสมาชิก

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง ซึ่งทักษะการใช้ร่างกายฝึกได้โดยใช้วิธีการต่างๆ และหนึ่งในนั้นคือการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ประโยชน์ที่ได้รับสามารถนำไปเสริมทักษะด้านร่างกายในการเล่นกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ดิ้ง และนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง ส่งเสริมให้นักกีฬารู้จักการทำงานเป็นทีมและสนุกในการเรียนรู้รูปแบบใหม่ ๆ มีความสนใจที่จะเรียนรู้มากขึ้น

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อเปรียบเทียบทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช
- 2) เพื่อศึกษาการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช
- 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยเรื่องนี้ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบตามมาตรฐานการดำเนินงานของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงานจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต การรับรองเลขที่ COA. NO. RSUERB2022-074

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน เป็นนักกีฬาเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี ซึ่งเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถทางกีฬาเชียร์ลีดดิ้งในระดับเก่ง ปานกลางและอ่อนละกัน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ 1) ทักษะด้านร่างกาย 2) การทำงานเป็นทีม 3) ความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์
ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช เรื่อง Cheerleading แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความแข็งแรง (2) ความอ่อนตัว และ (3) ยิมนาสติก มีลักษณะเป็นตารางการฝึกซ้อมจำนวน 3 สัปดาห์ โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้รวมในโปรแกรมฝึก จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง

2) แบบประเมินทักษะด้านร่างกาย เป็นแบบประเมินก่อนเรียนและหลังเรียน ในการปฏิบัติท่าบังคับของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ จำนวน 24 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3) แบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีม เป็นแบบประเมินหลังเรียน ในการปฏิบัติงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ จำนวน 24 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

4) แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างจำนวน 7 ข้อ ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ

เครื่องมือวิจัยที่ 1-4 ได้ผ่านการประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ จำนวน 3 คน โดยใช้การประเมินความสอดคล้องของข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่าสอดคล้องของแต่ละรายข้ออยู่ที่ 1.00

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1) ก่อนการทดลอง

1.1) นำหนังสือขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยเสนอต่อผู้บริหารโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี

1.2) ชี้แจงจุดประสงค์ เนื้อหารายละเอียดขั้นตอนในการใช้โปรแกรมฝึก การวัดและประเมินผลในการวิจัยครั้งนี้กับกลุ่มเป้าหมาย

2) ระหว่างการทดลอง

2.1) ประเมินนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ก่อนใช้โปรแกรมการฝึก ด้วยแบบประเมินทักษะด้านร่างกาย โดยผู้ประเมินจำนวน 2 คน ได้แก่ ผู้วิจัย และผู้ฝึกสอนประจำ ให้คะแนนและเก็บบันทึกคะแนนไว้

2.2) ดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมการฝึกด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง

2.3) ประเมินนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์หลังใช้โปรแกรมการฝึก ด้วยแบบประเมินทักษะด้านร่างกายและแบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีม โดยผู้ประเมินจำนวน 2 คน ได้แก่ ผู้วิจัย และผู้ฝึกสอนประจำ ให้คะแนนและเก็บบันทึกคะแนนไว้ และดำเนินการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 12 คน ซึ่งเป็นตัวแทนจากกลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน กลุ่มละ 4 คน โดยการเลือกจากคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายในระดับสูง 2 คน และระดับต่ำ 2 คน

3) หลังการทดลอง

3.1) เก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ อภิปรายและสรุปผลการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้

1) วิเคราะห์คะแนนแบบประเมินทักษะด้านร่างกายและแบบประเมินทักษะการทำงานเป็นทีม โดยการหาคำนวนค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ตามเกณฑ์การประเมินของ Montri Wongsaphan (2020) ดังนี้

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

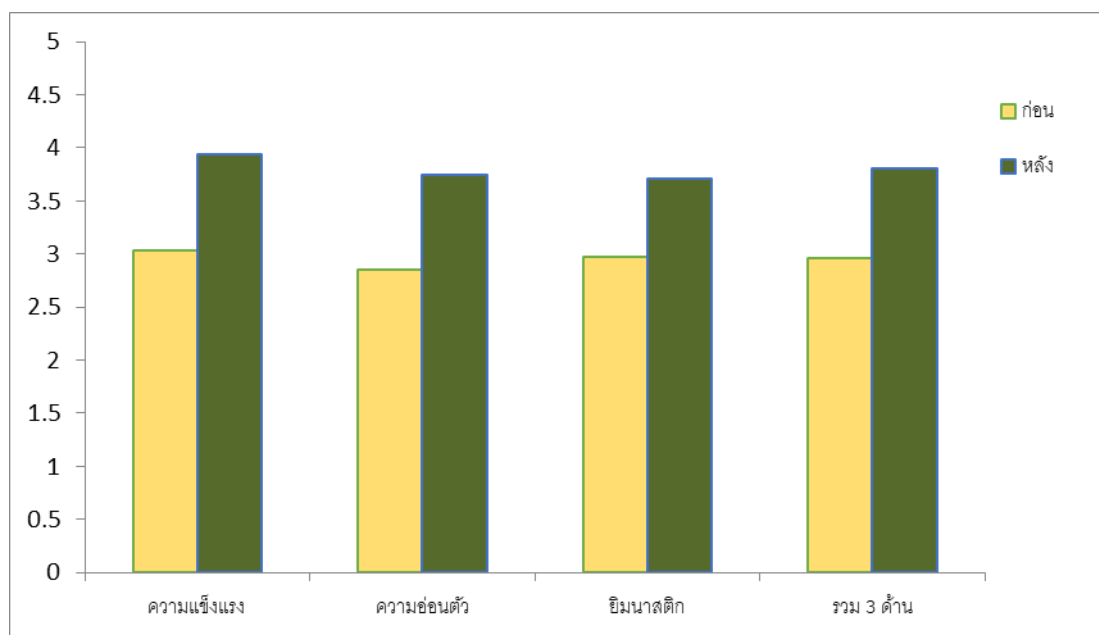
THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51-5.00 หมายถึง ปฏิบัติได้มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50 หมายถึง ปฏิบัติได้มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50 หมายถึง ปฏิบัติได้ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50 หมายถึง ปฏิบัติได้น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.50 หมายถึง ปฏิบัติได้น้อยที่สุด

2) วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1) นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.80 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D.=0.34)



ภาพที่ 1 นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (เก่ง ปานกลาง และอ่อน) มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.80 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D.=0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า (1) ด้านความแข็งแรง นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.94 (S.D.=0.34) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.03 (S.D.=0.34) (2) ด้านความอ่อนตัว นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.74 (S.D.=0.37) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.85 (S.D.=0.42) และ (3) ด้านยิมนาสติก นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.71 (S.D.=0.28) สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.97 (S.D.=0.25)

2) นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 (S.D.= 0.35)

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์
ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ของนักกีฬาทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม (N=30) เป็นรายชื่อ

พฤติกรรมการทำงานเป็นทีม	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม
ก่อนกิจกรรม			
1.มีการปรึกษาและวางแผนร่วมกันก่อนปฏิบัติ	3.58	0.59	มาก
2.มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่	3.53	0.56	มาก
3.แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม	3.63	0.60	มาก
ระหว่างกิจกรรม			
4.มีการปฏิบัติตามขั้นตอน	4.20	0.60	มาก
5.มีการให้ความช่วยเหลือกัน	4.20	0.66	มาก
6.มีการเคารพกติกาของกลุ่ม	4.20	0.66	มาก
7.ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	4.28	0.67	มาก
หลังกิจกรรม			
8.มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	4.18	0.71	มาก
9.ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มจนสำเร็จ	4.45	0.38	มาก
10.ผลงานมีความถูกต้องและเสร็จทันเวลากำหนด	4.45	0.50	มาก
รวม	4.07	0.35	มาก

ตารางที่ 1 แสดงผลการประเมินการทำงานเป็นทีมของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ทั้งหมดทั้ง 3 กลุ่ม จำนวน 30 คน หลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 (S.D.= 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า รายการประเมินที่มีผลประเมินสูงที่สุดเท่ากันอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.45 ได้แก่ ข้อที่ 9 ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มจนสำเร็จ (ค่าเฉลี่ย 4.45, S.D.=0.38) และข้อที่ 10 ผลงานมีความถูกต้องและเสร็จทันเวลากำหนด (ค่าเฉลี่ย 4.45, S.D.=0.50) รองลงมาได้แก่ข้อที่ 7 ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.28 (S.D.= 0.67) สำหรับรายการที่มีผลการประเมินต่ำสุด ได้แก่ ข้อที่ 2 มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่ มีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.53 (S.D.= 0.56)

3) นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกสนุกและสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า (1) ด้านเนื้อหา มีความน่าสนใจ อยู่ในระดับพอดี และนักเรียนได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างเพิ่มเติมและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งเนื้อหาในโปรแกรมการฝึกเหมาะกับนักกีฬา (2) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนใหญ่ทั้งหมดรู้สึกชอบ สนุกสนาน และประทับใจ ครูผู้สอน ช่วยทำให้บรรยากาศดีอยากซ้อมมากขึ้น ตลอดจนได้มีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกับผู้อื่นให้มีความสามัคคี และ (3) ด้านประโยชน์ที่ได้รับ นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ได้ความรู้เพิ่มขึ้น ความแข็งแรงและความชัดเจนของท่า ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะได้ดีขึ้น และนักกีฬามีความสามัคคีกันกับทีมมากขึ้น

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

สรุปผลและอภิปรายผล

1) นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีผลการประเมินทักษะด้านร่างกายหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.80 สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า 1) ด้านความแข็งแรง พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.94 สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.03 2) ด้านความอ่อนตัว พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.74 สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.85 3) ด้านยิมนาสติก พบว่า นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์มีผลการประเมินหลังเรียน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.71 สูงกว่าก่อนเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.97 อภิปรายผลได้ว่าอาจเป็นเพราะการนำโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ทำให้นักกีฬาได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ อาทิเช่น โปรแกรมการฝึกซ้อมที่ต่างจากเดิมและนำเกมมาร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนได้ใช้เทคนิค TGT เป็นการเรียนแบบร่วมมือกันแข่งขันกิจกรรม มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีกระบวนการหลากหลายขั้นตอน

โดยที่ผู้สอนจัดให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 4-6 คน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และร่วมกันรับผิดชอบงานในกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้เกิดเป็นความสำเร็จของกลุ่มโดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 : ขั้นเตรียม ขั้นที่ 2 : ขั้นอธิบาย-สาธิต ขั้นที่ 3 : ขั้นปฏิบัติ ขั้นที่ 4 : ขั้นนำไปใช้ และขั้นที่ 5 : ขั้นสรุป ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเหมาะสมกับการจัดการเรียนรู้ในการสอนแบบจัดทีมและการแข่งขัน เพื่อการยอมรับความสำเร็จของทีม และยังประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของสมาชิกกลุ่มอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Phakarin Aroka (2020) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิคที่จีทีที่มีผลต่อทักษะยิมนาสติก พบว่า ผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิคที่จีทีก่อนผู้สอนจะนำไปจัดการเรียนการสอนควรศึกษาขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนซึ่งจากการศึกษาพบว่าทั้ง 2 แบบ เหมาะกับการนำไปใช้จัดการเรียนและควรศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือตามเทคนิคที่จีทีและโปรแกรมการฝึกด้วย

อีกทั้งผู้สอนยังใช้กระบวนการโค้ชเข้ามาร่วมกับโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT เพื่อเน้นการพัฒนาทักษะด้านร่างกายของนักกีฬาเป็นรายบุคคล เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักกีฬา การให้คำแนะนำ การกระตุ้นและเสริมแรง การทบทวนความรู้ การให้ผลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ทำให้นักกีฬามีกำลังใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ และการอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนของครู สอดคล้องกับคำว่าโค้ชเป็นวิธีการสอนการทำงานให้กับเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ได้ร่วมงาน ตลอดจนการสนับสนุนส่งเสริม และพัฒนาให้กับผู้ร่วมงาน เป็นการอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนของครู คือการใช้คำถามที่ท้าทายความคิด การตรวจสอบความถูกต้องของความคิดที่เกิดจากการร่วมระดมจากหลายฝ่าย (Wichai Wongyai and Marut Phatphol, 2015) ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชสามารถพัฒนาทักษะทางด้านร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะนักกีฬาในกลุ่มอ่อนมีการพัฒนาทางด้านทักษะทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งอ้างอิงได้จากผลการประเมินหลังเรียนเพิ่มขึ้น เนื่องจากนักกีฬาได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม น่าสนใจ อีกทั้งโดยพื้นฐานของนักกีฬากลุ่มอ่อนยังขาดความรู้ความเข้าใจในท่าปฏิบัติ จึงทำให้นักกีฬามีความสนใจในการร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก และผู้ฝึกสอนควรเลือกกิจกรรมและเทคนิคที่หลากหลายให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน ผู้ฝึกสอนควรวางแผนเรื่องเวลาในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน และควรใช้เวลาให้เหมาะสมกับนักกีฬาในการฝึกฝน

2) นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา มีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมหลังเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.07 โดยนักกีฬาในกลุ่มอ่อนมีผลการประเมินการทำงานเป็นทีมสูงที่สุด อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 4.34 รองลงมาได้แก่นักกีฬาในกลุ่มปานกลาง อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.98 และนักกีฬาในกลุ่มเก่ง อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.90 อภิปรายผลได้ว่า อาจจะเป็นเพราะนักกีฬาในกลุ่มอ่อนทุกคนมีการแบ่งหน้าที่และปฏิบัติตามหน้าที่ โดยมีการปฏิบัติตามขั้นตอนมากกว่ากลุ่มอื่น อีกทั้งมีความเป็นผู้นำตามที่ดี ร่วมมือกันปฏิบัติงานกลุ่มและมี

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์
ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

ผลงานถูกต้อง เช่นเดียวกับทีมที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานคือนักกีฬาทุกคนต้องปฏิบัติตามกันและทุกคนต้องมีส่วนในกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Krittana Kongsanphrai (2019) ได้กล่าวไว้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลที่มีสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ต้องตระหนักในความสัมพันธ์ของกันและกัน มีจุดมุ่งหมายและเป้าหมายร่วมกัน การที่สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมร่วมกันของกลุ่ม โดยเฉพาะจุดประสงค์ มักจะนำมาซึ่งความสำเร็จของการทำงานได้ง่าย ส่วนการมีโครงสร้างของทีมระบบพฤติกรรม อาจจะเป็นกลุ่มแบบทางการ (Formal Group) หรือกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ (Informal Group) ก็ได้ สมาชิกทุกคนของกลุ่มจะต้องยอมรับและปฏิบัติตามเป็นอย่างดี รวมถึงสมาชิกทุกคนต้องมีบทบาทและมีความรู้สึกร่วมกัน รวมทั้งความรู้ความสามารถของสมาชิก โดยการจัดแบ่งบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบ กระจายงานกันตามความรู้ ความสามารถ และความถนัดของสมาชิก

3) นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกสนุกและสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช สามารถพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า (1) ด้านเนื้อหา มีความน่าสนใจ ไม่ยากและไม่ง่ายเกินไป และนักเรียนได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างเพิ่มเติมและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งเนื้อหาในโปรแกรมการฝึกเหมาะกับนักกีฬา (2) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนใหญ่ทั้งหมดรู้สึกชอบ สนุกสนาน และประทับใจครูผู้สอน ช่วยบรรยากาศทำให้อยากซ้อมมากขึ้น ตลอดจนได้มีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้มีความสามัคคี และ (3) ด้านประโยชน์ที่ได้รับ นักกีฬาได้พัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ได้ความรู้เพิ่มขึ้น ความแข็งแรงและความชัดเจนของท่า ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะได้ดีขึ้น และนักกีฬามีความสามัคคีกันกับทีมมากขึ้น จากผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ Itsarapong Sophahai (2017) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม โดยใช้การเรียนรู้ด้วยเทคนิค TGT สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยนวมินทราชูติ พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เทคนิค TGT มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 83.06 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75 จำนวน 20 คน และนักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกับ Dikdik Fauzi Dermawan and Ade Rahmatullah Muttaqin (2016) ที่ได้ศึกษาและค้นคว้าเรื่องผลการเรียนของผู้เรียนที่ใช้รูปแบบการด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน Team Game Tournament (TGT) ในการสอนการตีลูกแบดมินตัน ผลการวิจัยยังแสดงข้อมูลในเชิงบวกต่อระดับของความสำเร็จเกี่ยวกับทักษะการปฏิบัติการ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

- 1.1) ผู้ฝึกสอนควรวางแผนเรื่องเวลาในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน และควรใช้เวลาให้เหมาะสมกับนักกีฬาในการฝึกฝน
- 1.2) ผู้ฝึกสอนควรเลือกกิจกรรมและเทคนิคที่หลากหลายให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน
- 1.3) ผู้ฝึกสอนต้องมีความอดทนและยอมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขกับการเรียน กล่าวพูด กล่าวแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและทางความคิด
- 1.4) ผู้ฝึกสอนควรอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรมการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ช รวมทั้งประโยชน์ที่ผู้เรียนได้รับให้เข้าใจโดยละเอียดอย่างชัดเจนก่อนจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนรับทราบและปฏิบัติไปในทางเดียวกัน เนื่องจากผู้เรียนมีอายุที่แตกต่างกัน และมีความสามารถในการรับรู้ที่แตกต่างกัน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1) ควรนำโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชไปจัดการเรียนการสอนร่วมกับวิธีหรือเทคนิคอื่นๆ เพื่อพัฒนานักกีฬาประเภทอื่นๆ ในด้านร่างกาย การทำงานเป็นทีม ระเบียบวินัย และการตรงต่อเวลา
- 2.2) ควรศึกษาความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค TGT ร่วมกับการโค้ชของครูผู้สอนเพื่อนำผลวิจัยมาปรับปรุงในการเรียนการสอนต่อไป

การใช้โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิคกลุ่มแข่งขัน TGT ร่วมกับการโค้ช เพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกายและการทำงานเป็นทีม ของนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ ระดับประถมศึกษา

THE USE OF TGT TECHNIQUE TRAINING PROGRAM WITH COACHING TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND TEAMWORK OF CHEERLEADERS IN A PRIMARY SCHOOL

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ดร.ชิตชไม วิสูตรกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร. จินตวิทย์ คล้ายสังข์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิภาพร สกุลวงศ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธิติพงษ์ สุขดี ดร.ปภักร พิษณุชนกร และ อาจารย์ จิตราภรณ์ รัตนแก้ว ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ที่กรุณาช่วยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูบุคลากรทุกท่านและนักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์ระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี ที่ให้ความร่วมมือและเป็นการกำลังใจอย่างยิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

- Dharakorn Chandnasaro. (2014). Choreographic Principle for Cheerleading Tournament: A Case Study of the Choreography of Sarawut Samniangdee. *Journal of Fine and Applied Arts Khon Kaen University*, 3(1), 55–83.
- Dikdik fauzi dermawan and Ade Rahmatullah muttaqin. (2016). Teaching badminton smash by using team game tournament (TGT) model in smp muhammadiyah karawang.
<http://2017.yishpess.uny.ac.id/content/proceeding/145-Dikdik>
- Itsarapong Sophahai. (2017). The Development of Learning Achievement and Working Group Behaviors through the TGT Cooperative Learning for Mathayomsuksa 1 Students of Mahawichanukul School. (Unpublished Master's thesis). Rajabhat Mahasarakham University.
- Krittana Kongdanphrai. (2019). Development of Grade Nine Students' Ability to Solve Problems in the Football Subject through problem-based learning and teamwork Skills, Master of Education Program in Curriculum and Instruction, Dhurakij Pundit University, Bangkok.
- Montri Wongsaphan. (2020). Fundamentals of research in curriculum and teaching. (1st ed). Maha Sarakham : Sarakham Company Limited edition.
- Peerawat Srimuang. (2022). Effects of Muaythai Skills Using Cooperative Learning by TGT Technique of Grade 7 Students. *Journal of Research and Development Institute*, Rajabhat Maha Sarakham University.
- Phakarin Aroka. (2020). Comparison of the results of Simpson's practical skill learning management model and cooperative learning management based on techniques TGT affecting gymnastic skills Department of Health and Physical Education. Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Thailand Federation of Cheerleading. (2010). History of Cheerleading. <https://www.facebook.com/tfc.cheer/>
- Thairath online. (2012, September 27). Benefits of Cheerleading Activities.
<https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/293999>
- Thumrongkul Phokasab and Lucksana Klaikao. (2018). Create and research interactive cheerleading coaching method for high school students. (Unpublished Master's thesis). Rangsit University, Phatum thani.
- Wichai Wongyai and Marut Phatphol. (2015). Cognitive Coaching. (5th ed). Bangkok: Charansanitwong printing.
- Wichai Wongyai and Marut Phatphol. (2019). Coaching to develop learner potential. (1st ed). Bangkok: Charansanitwong printing.

EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

**Arunya Buttichak¹, Sarawut Poca¹, Chaowanan Tanok¹, Sompoph Sopath¹, Dissaphon Boobpachart²,
Chaiyawat Namboonlue^{3*}**

¹Area of Physical Education, Faculty of Liberal Arts, Ubon Ratchathani University

²Program of Physical Education, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

³Program of Sports and Exercise Science, Faculty of Science, Ubon Ratchathani Rajabhat University

*Corresponding author

E-mail address: chaiyawat.n@ubru.ac.th

Received : December 8, 2022

Revised : December 28, 2022

Accepted : December 30, 2022

Abstract

The purpose of this study was to examine and compare the effects of fitball training on body composition and maximum oxygen consumption in overweight middle-aged women. In this study, 26 middle-aged women aged 40-50 years old with a BMI of 25 kg/m² were recruited from Ubon Ratchathani University. The participants were randomly separated into two groups: 13 female fitball training participants and 13 female control participants. The training group participated fitball exercise for 60 min per day, 3 days a week (Monday, Wednesday and Friday) for 6 consecutive weeks. The control group went about their everyday lives as usual. Body composition and maximum oxygen consumption were measured before and after a 6-week training period. The data from pre and after training were then compared and analyzed using the paired samples t-test and the independent samples t-test. The test for statistical significance at the .05 level.

The results were as follow: after the 6-week training,

1) The fitball training group showed substantially improvement in body weight, BMI and body fat (-0.92%, -1.34% and -1.43% respectively, $p < .05$) when compared to their baseline. In addition, fitball training group showed a substantial decrease in body weight (-0.92%, $p < .05$) compared with control group (-0.12%, $p < .05$).

2) The fitball training group's maximum oxygen consumption was substantially higher (9.79%) than the control group's (0.15%, $p < .05$).

Conclusion: Six weeks of fitball training is effective in improving for body composition and maximum oxygen consumption in overweight middle-aged women.

Keywords: fitball, body composition, maximum oxygen consumption, middle-aged women, overweight

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

อริญญา บุทธิจักร¹ สรวุฒิ โภคา¹ เชวณันท์ ทะนอก¹ สมภพ โสพัฒน¹ ดิศพล บุญผาชาติ² ไชยวัฒน์ นามบุญลือ^{3*}

¹แขนงวิชาเอกพลศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

²สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

³สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

*Corresponding author

E-mail address: chaiyawat.n@ubru.ac.th

รับบทความ: 8 ธันวาคม 2565

แก้ไขบทความ: 28 ธันวาคม 2565

ตอบรับบทความ: 30 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้หญิงวัยกลางคน อายุระหว่าง 40-50 ปี ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (≥ 25 กก./ตร.ม.) จำนวน 26 คน เป็นบุคลากรในสังกัดของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 13 คน (เข้าร่วมการฝึกด้วยฟิตบอล 3 วัน/สัปดาห์ ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครึ่งละ 60 นาที) และกลุ่มควบคุม จำนวน 13 คน (ไม่ได้รับการฝึกฟิตบอลดำเนินกิจกรรมตามปกติ) ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบองค์ประกอบของร่างกายและทดสอบสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ทำการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มโดยทดสอบค่าที่แบบรายคู่ (Paired t-test) และวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย พบว่า หลังการฝึก 6 สัปดาห์

1) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านองค์ประกอบร่างกาย ได้แก่ น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย และมวลไขมัน มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (-0.92%, -1.34% และ -1.43% ตามลำดับ, $p < .05$) เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง นอกจากนี้ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวมีการเปลี่ยนแปลงที่ลดลงในกลุ่มทดลอง (-0.92%) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (-0.12%, $p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดมีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง (9.79%) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (0.15%, $p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย การฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล 6 สัปดาห์ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้

คำสำคัญ: ฟิตบอล, องค์ประกอบร่างกาย, สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด, ผู้หญิงวัยกลางคน, ภาวะน้ำหนักเกิน

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) เป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเมตาบอลิกซินโดรม ความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ และโรคข้อเข่าเสื่อม (Tan et al., 2012) มีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นในทุกเพศและทุกช่วงวัย ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านสาธารณสุข ซึ่งพบปัญหานี้ส่วนใหญ่ในช่วงวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง พบว่ามีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นสูงกว่าในเพศชายหากแนวโน้มความชุกยังคงเป็นเช่นนี้ต่อไปจะส่งผลต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพ ส่งผลต่อการเกิดโรคต่าง ๆ (Ogden et al., 2012) ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง นอกจากนี้ยังพบมวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดลดลง (Pudcharakuntana et al., 2015)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ และการเต้นแอโรบิก รวมทั้งกิจกรรมทางกายประเภทโยคะสามารถส่งผลกระทบต่อลดลงของปริมาณไขมันในร่างกาย พัฒนาการประกอบของร่างกายของบุคคลที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายดังกล่าวอาจต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น ความถี่ของการฝึก ระดับความหนักของการฝึก ระยะเวลาในการฝึก ประเภทของกิจกรรมในการฝึก ตลอดจนการรับประทานอาหารและการนอนหลับ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ การออกกำลังกายหรือกิจกรรมการฝึกในรูปแบบต่าง ๆ อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เนื่องจากบุคคลดังกล่าวจะมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความอดทนของกล้ามเนื้อต่อการออกกำลังกายที่ลดลง การเคลื่อนไหวในลักษณะที่มีการกระแทกของข้อต่อที่รับน้ำหนักอาจส่งผลกระทบต่อความรุนแรงที่กระแทกข้อต่อที่มากเกินไป ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อได้ง่าย (Howley, 2001) การออกกำลังกายด้วยฟิตบอลจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยในผู้หญิงวัยกลางคน

จากรายงานการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วน อายุระหว่าง 45-60 ปี พบว่าการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงภายหลังการฝึก 16 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามไม่มีการประเมินผลทางด้านสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่ให้ผลทางคลินิก (Buttichak, 2018) การศึกษาของ Khumprommarach & Kritpet, 2011 ทำการศึกษาการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลในหญิงวัยทำงาน อายุระหว่าง 30-49 ปี เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่ามีผลทำให้สุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น และการศึกษาของ Ayudthaya & Kritpet, 2015 ทำการศึกษาการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำร่วมกับฟิตบอลในกลุ่มหญิงวัยทำงาน อายุระหว่าง 35-45 ปี เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่ามีผลดีต่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยเฉพาะความอ่อนตัวของหลังส่วนล่าง และสามารถชะลอการสลายมวลกระดูกได้ นอกจากนี้ Buttichak et al., 2019 พบว่าค่าดัชนีมวลกายและมวลไขมันในผู้หญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอายุระหว่าง 30-45 ปี กล่าวว่าการพัฒนาองค์ประกอบร่างกายต้องอาศัยหลักการฝึกทางสรีรวิทยาในการออกกำลังกายมาใช้ในการเสริมสร้างและฝึกกล้ามเนื้อของร่างกายให้มีประสิทธิภาพในการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น จึงอาจจะส่งผลกระทบต่อลดลงของสัดส่วนดังกล่าวได้ซึ่งกล้ามเนื้อขนาดใหญ่เป็นกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core muscles) ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อสะโพก เป็นต้น ทั้งนี้ผลของการฝึกเสริมกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวส่งผลต่อความสามารถในการรักษาเสถียรภาพของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกายให้เกิดประสิทธิภาพดีขึ้น อย่างไรก็ตามมีหลายรายงานการศึกษาที่ผ่านมาในการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่เน้นการหายใจช้า ๆ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความอ่อนตัว (Amin & Goodman, 2014) ความคล่องตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการควบคุมการทรงตัวในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว (Singh et al., 2011) และพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ (Shiraishi & Bezerra, 2016)

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้พัฒนาการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ที่มีต่อองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและเหมาะสมสำหรับผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (BUB-REC-95/2565)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้หญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีค่าดัชนีมวลกาย ≥ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป จำนวนทั้งหมด 26 คน อายุระหว่าง 40-50 ปี เป็นบุคลากรที่ทำงานในสังกัดหน่วยงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้แก่ อาจารย์ ข้าราชการ พนักงานของรัฐ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราว ปีการศึกษา 2565 คณะผู้วิจัยได้อ้างอิงการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาของ Singh et al., 2015 โดยใช้โปรแกรม n4Studies version 1.4.1 เพื่อเปรียบเทียบ Outcome ที่เป็น Continuous data ที่เป็นอิสระต่อกัน (Testing two independent means formula) คำนวณที่ระดับ Power 80% จากการคำนวณต้องได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 13 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับสลาก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 13 คน กำหนดให้กลุ่มทดลอง (เข้าร่วมการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 17.00-18.00 น. ครั้งละ 60 นาที) และกลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับการฝึกและดำเนินชีวิตประจำวันปกติ) ระยะเวลาทดลอง 6 สัปดาห์

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Inclusion criteria)

- 1) เพศหญิง อายุระหว่าง 40-50 ปี มีค่าดัชนีมวลกาย ≥ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป
- 2) ผ่านการตรวจสุขภาพจากแพทย์ โดยมีใบรับรองจากแพทย์ว่าสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 3) เป็นผู้ที่ไม่มีเอกสารรับรองการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างน้อย 2 เข็ม

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมวิจัย (Exclusion criteria)

1) มีภาวะการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นข้อต่อต่าง ๆ หรือมีโรคอื่นแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง เป็นต้น

- 2) เข้าร่วมโครงการไม่ถึงร้อยละ 80 ของระยะเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Termination criteria)

1) เกิดเหตุสุดวิสัย ที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อได้ เช่น เกิดอุบัติเหตุในขณะทำการทดลอง หรือเกิดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง เป็นต้น

- 2) อาสาสมัครไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) การฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล รายสัปดาห์ จำนวน 2 แผน ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ดังแสดงในตารางที่ 1-2 ระดับค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 ค่าความตรง เท่ากับ 0.90 (ผลจากการประเมิน IOC จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน)

2) อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกออกกำลังกาย ได้แก่ เบาะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฟิตบอลขนาดเส้นรัศมีที่ระดับ 65 เซนติเมตร

- 3) เครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบในร่างกาย (Body composition) รุ่น TANITA; MC-980 MA, Japan

4) การทดสอบสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Maximum oxygen consumption) อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่ จักรยานวัดงาน (Monark 828E, Sweden) และ Hart rate monitor (Polar H10, Finland) คาดอกเพื่อควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ

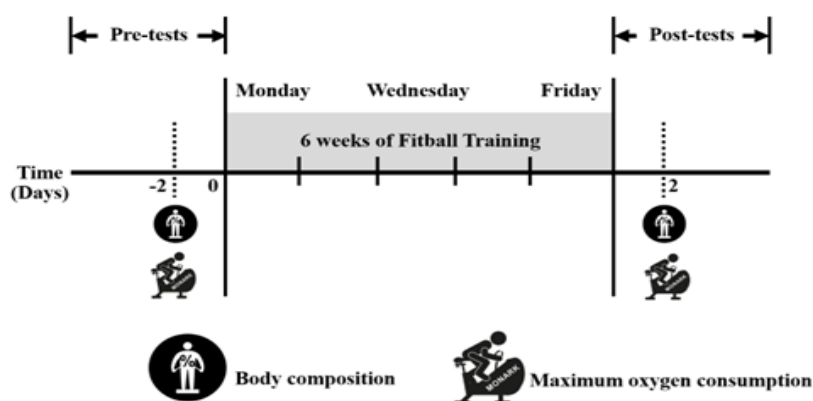
- 5) แบบบันทึกการทดสอบ

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

- 1) ทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยฟิตบอลในผู้หญิงวัยกลางคน
- 2) สร้างเครื่องมือการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล และหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
- 3) เสนอขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
- 4) ทำการศึกษาก่อนการวิจัย (Pilot study) มีการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน และนำผลปรึกษากับทีมวิจัย
- 5) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย โดยการประกาศรับอาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ โดยได้จัดทำส่งเป็นหนังสือเวียนไปยังคณะ หน่วยงานสังกัดต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ผ่านใบประกาศประชาสัมพันธ์
- 6) ทำการคัดกรองอาสาสมัคร โดยคณะผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำวิจัย การดูแลด้านความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัวของข้อมูลอาสาสมัคร และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับ
- 7) ดำเนินการทดลอง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ณ ห้อง ILC 204 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
- 8) ทำการทดสอบองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ทั้งหมด 2 ครั้ง ได้แก่ ทดสอบครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (Pre-test) และทดสอบครั้งที่ 2 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 (Post-test) ดังแสดงในภาพที่ 1
 - องค์ประกอบของร่างกาย ได้แก่ น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย มวลไขมัน และมวลกล้ามเนื้อ โดยให้อาสาสมัครถอดรองเท้ายืนบนเครื่องนานประมาณ 5 นาที
 - สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด แบบวิธีทางอ้อมด้วยการปั่นจักรยานวัดงาน ตามวิธีการของ Astrand - rhyming ภายใต้การดูแลของคณะผู้วิจัย ซึ่งจะควบคุมตลอดการประเมินใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการฝึกและการทดสอบ



ผลของการฝึกด้วยพิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีความอ้วนเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

ตารางที่ 1 แสดงแผนที่ 1 การฝึกออกกำลังกายด้วยพิตบอล สัปดาห์ที่ 1-3 ช่วงระยะสร้างความคุ้นเคยกับท่าฝึกพิตบอล
3 วัน/สัปดาห์ วันละ 60 นาที (ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์) เวลา 17.00 - 18.00 น.

วัน	ขั้นตอน	รูปแบบการฝึก	เวลา (นาที)
จันทร์ พุธ ศุกร์	1. ขั้นนำ (Warm-up) การอบอุ่นร่างกาย	ท่าที่ 1 ท่าไหว้พระจันทร์ (Moon salutation) ท่าที่ 2 ท่าสุนัขก้มหน้า (Downward facing dog) ท่าที่ 3 ท่าแมว (Cat pose) ท่าที่ 4 ท่าปลาฉลาม (Matsyasana) (ยืดเหยียดท่าฝึกละ 2 ครั้ง/เซต ทำทั้งหมด 2 เซต พร้อมการเดินเหยาะ ๆ เบา ๆ ก่อนเข้าสู่การฝึก)	10
	2. ขั้นฝึก (Work out) การออกกำลังกาย ด้วยท่าฝึกพิตบอล	ท่าที่ 5 ท่าภูเขา (Mountain pose) ท่าที่ 6 ท่านกพิราบ (Pigeon pose) ท่าที่ 7 ท่างูเห่า (Cobra's pose) ท่าที่ 8 ท่าธนู (Bow pose) ท่าที่ 9 ท่างู (Cobra pose) ท่าที่ 10 ท่าอูฐ (Camel pose) ท่าที่ 11 ท่าสะพาน (Bridge pose) ท่าที่ 12 ท่าพระจันทร์เสี้ยว (Crescent lunge) ท่าที่ 13 ท่าจิ้งจก (Lizard pose) ท่าที่ 14 ท่าสุนัขเหยงหน้า (Upward facing dog pose) ท่าที่ 15 ท่ากระต่าย (Rabbit pose) ท่าที่ 16 ท่าเก้าอี้ (Chair pose) *จำนวน 2 ครั้ง/เซต ทั้งหมด 2 เซต ต่อท่าฝึก *ระยะเวลาการค้างไว้ ของแต่ละท่าฝึก คือ 10 วินาที	40
	3. ขั้นคลายอุ่น (Cool-down)	ท่าที่ 16 ท่าเก้าอี้ (Chair pose) ท่าที่ 17 ท่าเด็ก (Child's pose) ท่าที่ 18 ท่ายืดก้มตัว (Standing forward fold) ท่าที่ 19 ท่าสุนัขก้มหน้า (Downward facing dog) ท่าที่ 20 ท่าปลาโลมา (Dolphin pose) *ท่าฝึกละ 2 ครั้ง/เซต ทำทั้งหมด 2 เซต พร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เบา ๆ	10

*ระยะเวลาการพัก พัก 2 วินาที/ต่อการเปลี่ยนท่าฝึก

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

ตารางที่ 2 แสดงแผนที่ 2 การฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล สัปดาห์ที่ 4-6 ช่วงระยะพัฒนาทักษะ 3 วัน/สัปดาห์ วันละ 60 นาที

วัน	ขั้นตอน	รูปแบบการฝึก	เวลา (นาที)
จันทร์ พุธ ศุกร์	1. ขั้นนำ (Warm-up) การอบอุ่นร่างกาย	ท่าที่ 1 ท่าไหว้พระจันทร์ (Moon salutation) ท่าที่ 2 ท่าสุนัขก้มหน้า (Downward facing dog) ท่าที่ 3 ท่าแมว (Cat pose) ท่าที่ 4 ท่าปลาหมึก (Matsyasana) (ยืดเหยียดท่าฝึกละ 4 ครั้ง/เซต ทำทั้งหมด 2 เซต พร้อมการเดินเหยาะ ๆ เบา ๆ ก่อนเข้าสู่ออกกำลังกาย)	10
	2. ขั้นฝึก (Work out) การออกกำลังกายด้วย ท่าฝึกฟิตบอล	ท่าที่ 5 ท่าภูเขา (Mountain pose) ท่าที่ 6 ท่านกพิราบ (Pigeon pose) ท่าที่ 7 ท่างูเห่า (Cobra's pose) ท่าที่ 8 ท่าธนู (Bow pose) ท่าที่ 9 ท่างู (Cobra pose) ท่าที่ 10 ท่าอูฐ (Camel pose) ท่าที่ 11 ท่าสะพาน (Bridge pose) ท่าที่ 12 ท่าพระจันทร์เสี้ยว (Crescent lunge) ท่าที่ 13 ท่าจิ้งจก (Lizard pose) ท่าที่ 14 ท่าสุนัขเอนหน้า (Upward facing dog pose) ท่าที่ 15 ท่ากระต่าย (Rabbit pose) ท่าที่ 16 ท่าเก้าอี้ (Chair pose) *จำนวน 3 ครั้ง/เซต ทั้งหมด 2 เซต ต่อท่าฝึก *ระยะเวลาการค้างไว้ ของแต่ละท่าฝึก คือ 10 วินาที	40
	3. ขั้นคลายอุ่น (Cool-down)	ท่าที่ 17 ท่าเด็ก (Child's pose) ท่าที่ 18 ท่ายืดก้มตัว (Standing forward fold) ท่าที่ 19 ท่าสุนัขก้มหน้า (Downward facing dog) ท่าที่ 20 ท่าปลาโลมา (Dolphin pose) *ท่าฝึกละ 4 ครั้ง/เซต ทำทั้งหมด 2 เซต พร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเบา ๆ	10

(ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์) เวลา 17.00 - 18.00 น.

*ระยะเวลาการพัก พัก 2 วินาที/ต่อการเปลี่ยนท่าฝึก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มโดยทดสอบค่าที่แบบ
รายคู่ (Paired t-test)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยมีผลการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อมูลพื้นฐาน	กลุ่มควบคุม (n = 13)	กลุ่มทดลอง (n = 13)
อายุ (ปี)	45.46 ± 3.23	46.15 ± 3.65
น้ำหนักตัว (กก.)	68.75 ± 10.01	70.09 ± 7.48
ส่วนสูง (ซม.)	156.54 ± 6.62	158.77 ± 5.83
ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	28.00 ± 2.20	27.66 ± 2.85
อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	77.54 ± 6.39	78.31 ± 5.82
ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (มม.ปรอท)	127.54 ± 4.48	129.08 ± 5.01
ความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (มม.ปรอท)	86.62 ± 5.62	81.38 ± 8.06

p>.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลค่าเฉลี่ยของข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ อายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก และความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัวขณะพักของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

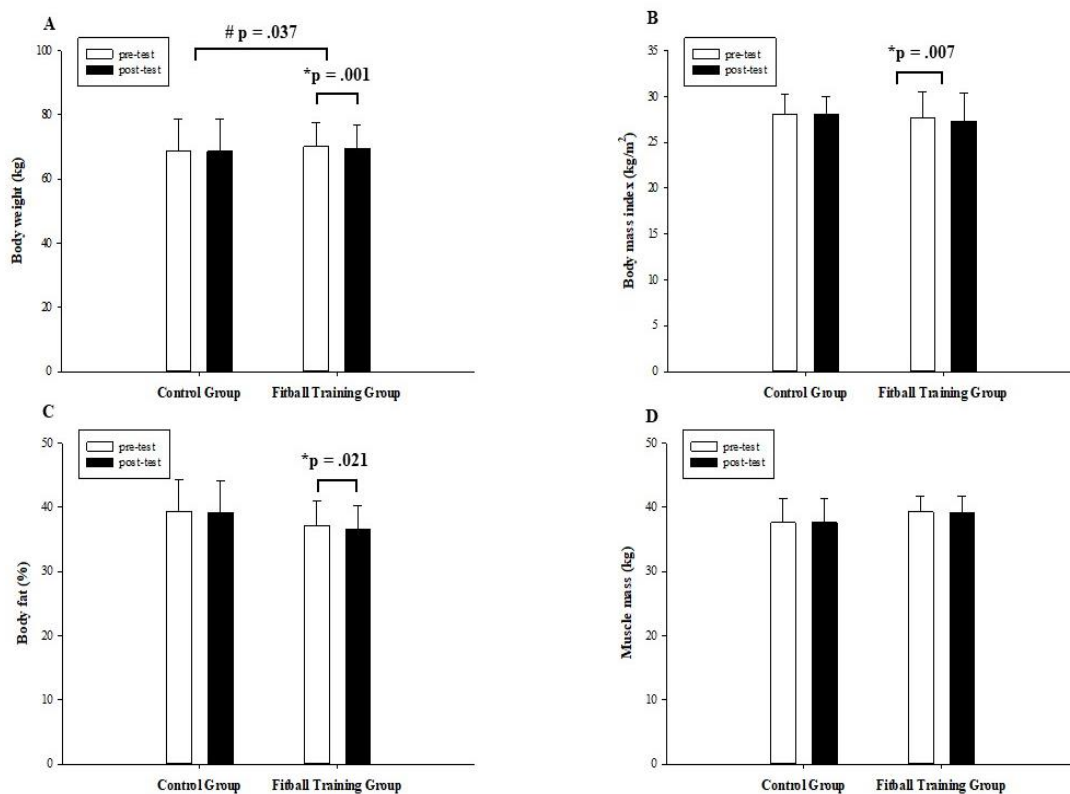
ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n = 13)			กลุ่มทดลอง (n = 13)			p-value
	Pre-test	Post-test	%Change	Pre-test	Post-test	%Change	
องค์ประกอบของร่างกาย							
น้ำหนักตัว (กก.)	68.75 ± 10.01	68.67 ± 9.96	-0.12	70.09 ± 7.48	69.45 ± 7.41	-0.92*	.037 [#]
ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	28.00 ± 2.20	28.01 ± 1.99	0.03	27.66 ± 2.85	27.28 ± 3.05	-1.34*	.080
มวลไขมัน (%)	39.31 ± 4.95	39.24 ± 4.95	-0.19	37.19 ± 3.71	36.66 ± 3.55	-1.43*	.053
มวลกล้ามเนื้อ (กก.)	37.63 ± 3.81	37.62 ± 3.77	-0.02	39.26 ± 2.46	39.13 ± 2.57	-0.33	.384
สมรรถภาพการใช้	24.73 ±	24.77 ±	0.15	22.02 ±	24.17 ±	9.79*	.041 [#]
ออกซิเจนสูงสุด (มล./กก./นาที)	2.40	2.75		3.94	3.78		

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

* $p < .05$ แตกต่างกับก่อนการทดลอง, # $p < .05$ แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

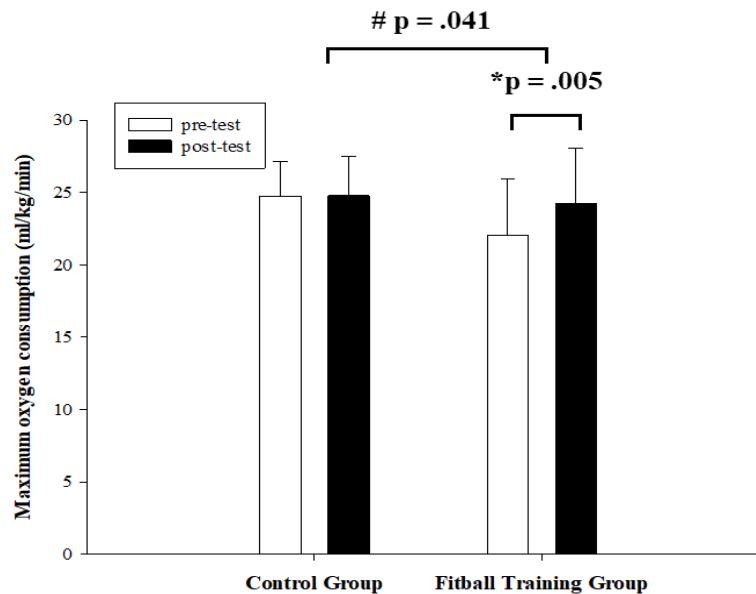
จากตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านองค์ประกอบของร่างกาย ได้แก่ น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย และมวลไขมัน มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (-0.92%, -1.34% และ -1.43% ตามลำดับ, $p < .05$) ในทำนองเดียวกันสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น (9.79%, $p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง ดังภาพที่ 2 นอกจากนี้ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในกลุ่มทดลอง (-0.92% และ 9.79%) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (-0.12% และ 0.15%, $p = .037$ และ $p = .041$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพที่ 2A และภาพที่ 3

ภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมาตรฐานองค์ประกอบของร่างกายก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (* $p < .05$ แตกต่างกับก่อนการทดลอง, # $p < .05$ แตกต่างกับกลุ่มควบคุม)



ภาพที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (* $p < .05$ แตกต่างกับก่อนการทดลอง, # $p < .05$ แตกต่างกับกลุ่มควบคุม)

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN



อภิปรายผล

การฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สามารถพัฒนาองค์ประกอบร่างกาย (น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย และมวลไขมัน) และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำหนักตัวและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม อาจเป็นเพราะว่าการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลเป็นรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกใช้หลักการเช่นเดียวกับพิลาทิส การเต้นแอโรบิก ลีลาศ และกิจกรรมทางกายประเภทการฝึกโยคะ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกที่นานและมีความต่อเนื่องกัน และในขณะที่การฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลมีการเกร็งค้างมัดกล้ามเนื้อไว้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งการออกกำลังกายดังกล่าวสามารถเพิ่มความหน่วงของกล้ามเนื้อ เพิ่มการขยายของพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า การฝึกออกกำลังกายด้วยโยคะร่วมกับฟิตบอลส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย มวลไขมันที่ลดลง และส่งผลต่อมวลกล้ามเนื้อในร่างกายของผู้หญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนดีขึ้น ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ และ 16 สัปดาห์ เนื่องจากการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในการเผาผลาญพลังงานของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี การฝึกต่อเนื่องกันยังส่งผลต่อการเพิ่มระดับการควบคุมการทรงตัวในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่และเคลื่อนไหว ส่งผลต่อความสามารถของร่างกายสามารถปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี (Buttichak et al., 2019) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผลของการออกกำลังกายด้วยฟิตบอล ช่วยทำให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มสมรรถภาพด้านการใช้ออกซิเจนสูงสุด เพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (Badwal & Singh, 2013) แต่อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ภายหลังการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลสามารถส่งผลต่อน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย และมวลไขมันในผู้หญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินลดลง อาจเนื่องมาจากการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลระยะเวลานานต่อเนื่องกัน สามารถส่งผลต่อระบบกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย โดยร่างกายจะดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงานสอดคล้องกับการศึกษาการฝึกออกกำลังกายที่ต่อเนื่องกันเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ 30 นาที/วัน สามารถส่งผลต่อระบบกระบวนการเผาผลาญเมตาบอลิซึมในระหว่างการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญในระดับเซลล์จะเป็นการสลายปริมาณไขมันในกล้ามเนื้อเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลทำให้ปริมาณของมวลไขมันในร่างกายของผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วนลดลง (Tan et al., 2012)

การเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่เพิ่มขึ้นในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินสอดคล้องกับการศึกษาของ Ayudthaya & Kritpet, 2015 พบว่าการฝึกเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำร่วมกับฟิตบอลสามารถเพิ่มสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในหญิงวัยทำงานได้เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Khumprommarach & Kritpet, 2011 พบว่าการออกกำลังกาย

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

ด้วยมินิฟิตบอลมีผลทำให้สุขสมรรถนะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีขึ้นเหมาะกับการนำไปส่งเสริมสุขภาพและเป็นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกาย การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนในเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้นจากผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เกิดการพัฒนาสมรรถภาพด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ (Tanamsingha, 2011) อัตราการเต้นหัวใจขณะพักและความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ (Panitchareonnam, 2002) ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีและกลไกเพื่ออธิบายผลของการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล ซึ่งเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกที่เชื่อว่าผลของการออกกำลังกายเป็นระยะเวลานานและต่อเนื่องสามารถส่งผลต่อการเร่งอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อกระบวนการสลายไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี คนที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนจำเป็นต้องมีการเพิ่มระดับการเผาผลาญไขมันในร่างกายที่ระดับหนักปานกลางที่มีความนานต่อเนื่องกัน จึงจะสามารถส่งผลต่อการลดน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย และมวลไขมันในร่างกายลดลงได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต้องควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารที่ถูกต้องจึงจะสามารถช่วยควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมได้ (Voulgari et al., 2013)

สรุปผล

การฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอล 6 สัปดาห์ ส่งผลโดยรวมต่อการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ดีขึ้น จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพ ส่งผลเสียต่อเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อลดลง และเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้หญิงวัยกลางคน

ข้อเสนอแนะ

1. การฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลเป็นรูปแบบการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ที่มีอายุระหว่าง 40-50 ปี เป็นแนวทางการส่งเสริมและดูแลสุขภาพต่อไป
2. ควรเพิ่มระยะเวลาในการทดลองเป็น 8-12 สัปดาห์ เพื่อที่จะเห็นผลการทดลองที่ชัดเจนมากขึ้น และอาจจะนำรูปแบบการฝึกออกกำลังกายด้วยฟิตบอลไปใช้กับกลุ่มบุคคลอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพิ่มคุณภาพชีวิตต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณอาสาสมัครทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขอพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ ที่ให้ความรู้ คำแนะนำอันมีคุณค่ายิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้ และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่เอื้อเฟื้ออำนวยความสะดวกเครื่องมือในการเก็บข้อมูลวิจัย รวมทั้งทุนสนับสนุนการวิจัย จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ประจำปีงบประมาณ 2565

เอกสารอ้างอิง

- 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.
- Ayudthaya, N. W. & Kritpet, T. (2015). Effects of Low Impact Aerobic Dance and Fitball Training on Bone Resorption and Health-Related Physical Fitness in Thai Working Women. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(8), S52-S57.
- Badwal, K. K., & Singh, R. (2013). Effect of Short-Term Swiss Ball Training on Physical Fitness. *Biology of Exercise*, 9(2), 41–50.

ผลของการฝึกด้วยฟิตบอลที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
EFFECTS OF FITBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND MAXIMUM OXYGEN CONSUMPTION IN OVERWEIGHT MIDDLE-AGED WOMEN

- Buttichak, A. (2018). Effects of training Program with fit ball on body mass index, waist hip ratio, muscle mass and percent body fat in obese women. *Journal of Education Studies*, 46(4), 461-479.
- Buttichak, A., Leelayuwat, N., Bumrerraj, S., & Boonprakob, Y. (2019). The effects of a yoga training program with fit ball on the physical fitness and body composition of overweight or obese women. *Asia-Pacific Journal of Science and Technology*, 24(02), 1–11.
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(Supplement), S364–S369.
- Khumprommarach, S., & Kritpet, T. (2011). Effects of minifitball exercise program on health-related physical fitness and quality of life in working women. *Journal of Sport Science and Health*, 12(3), 122-133.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2012). Prevalence of Obesity and Trends in Body Mass Index Among US Children and Adolescents, 1999-2010. *JAMA*, 307(5), 483.
- Shiraishi, J. C., & Bezerra, L. M. A. (2016). Effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 22, 69–73.
- Panitchareonnam, S. (2002). *Aerobic Dance*. Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Pudcharakuntana, P., Khungtumneam, K., & Durongritichai, V. (2015). The factors asociated to the prevalence of obesity in adults in bang Sao thong municipality, samuth prakan province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 16(2), 131-139.
- Shiraishi, J. C., & Bezerra, L. M. (2016). Effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 22(02), 69-73.
- Singh, A., Singh, S., & Gaurav, V. (2011). Effects of 6-Weeks Yogasanas Training on Agility and Muscular Strength in Sportsmen. *International Journal of educational research and technology*, 2(2), 71-74.
- Singh, T., Singh, A., & Kumar, S. (2015). Effects of 8-week of Yoga training on muscular strength, muscular endurance, flexibility and agility of female Hockey players. *International journal of social science & management*, 5(7), 97-101.
- 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.
- Tan, S., Wang, X., & Wang, J. (2012). Effects of supervised exercise training at the intensity of maximal fat oxidation in overweight young women. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 10(2), 64–69.
- Voulgari, C., Pagoni, S., Vinik, A., & Poirier, P. (2013). Exercise improves cardiac autonomic function in obesity and diabetes. *Metabolism*, 62(5), 609–621.

EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON POLE PLANT ABILITY AMONG VAULTER ATHLETES

Kreeta Sintawacheewa^{*}, Rotjana Pongnoo, Thanyawat Homsombat

Physical Education and Sports Major, Faculty of Education, Thailand National Sports University Udonthani Campus

^{*}Corresponding author

E-mail address: coachpole@gmail.com

Received : November 21, 2022

Revised : December 28, 2022

Accepted : December 30, 2022

Abstract

This research is a Quasi Experimental Research. The purpose was to study and compare the effect of imagery training on pole plant ability among vaulter athletes. The samples were vaulters athlete training in Athletic Association of Thailand and Pole vault Center Wathuajorrake Wittayakom School Nakhonpathom 12 persons were subject divided to 7 males and 5 females aged between 16-25 years were selected by purposive sampling. The research instrument was an imagery training program created by the researcher. An experiment was conducted by having subjects do imaginary exercises before regular training 3 days a week for 8 weeks. The Researcher tested the pole plant ability by Pole plant ability assessment. Descriptive statistics, mean and standard deviation, were used to describe age, height, weight, and experience time of pole vault training and the inferential statistics were one-way repeated measure ANOVA to compare the mean differences in the pole plant ability of the samples in each period: before the experiment, after the 4th week of the experiment and after the 8th week of experiment. If a statistically significant difference was found at the .05 level, then the difference was tested in pairs by the Bonferroni method.

The research results showed that from the sample of 12 people, 7 males and 5 females had an average age of 17.75 years, height 173.85 cm, weight 65.75 kg, and experience time of pole vault training was 4.67 years have the pole plant ability (Body angle) before the experiment was 98.04 degrees, after the 4th week experiment was 96.53 degrees and after the 8th week experiment was 93.37 degrees. It showed that pole vaulters had different pole plant abilities than before receiving imaginary training at a statistical significance of .05. Bonferroni's method was therefore used to test individual pairs. After receiving imaginary training at the 4th and 8th weeks, all pairs of differences were statistically significant at .05. Therefore, it can be concluded that using an imagery training program to practice pole vaulting in pole vaulting athletes can help develop the ability to pole vault in pole vaulting athletes practicing in the Athletics Association of Thailand and Pole vault Center Wathuajorrake Wittayakom School Nakhonpathom.

Keywords: Imagery, Pole Plant Ability, Body degree of Pole plant

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำ
EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON POLE PLANT ABILITY AMONG VAULTER ATHLETES

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำ

กริธา สินธวาชีวะ รัชนา ป้องหนู ธัญญาวัดณ์ หอมสมบัติ

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

*Corresponding author

E-mail address: coachpole@gmail.com

รับบทความ : 21 พฤศจิกายน 2565

แก้ไขบทความ : 28 ธันวาคม 2565

ตอบรับบทความ : 30 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำ กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาระโดดค้ำที่ทำการฝึกซ้อมในสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยและศูนย์ฝึกกระโดดค้ำโรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม จังหวัดนครปฐม จำนวน 12 คน เพศชาย 7 คน เพศหญิง 5 คน อายุระหว่าง 16-25 ปี ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกจินตภาพก่อนการฝึกซ้อมปกติสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความสามารถในการปักไม้โดยแบบประเมินความสามารถในการปักไม้ค้ำโดยการวิเคราะห์มุมในการปักไม้ด้วยกล้องวีดีโอ ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาคือค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อใช้พรรณนา อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระยะเวลาที่ผ่านการฝึกกระโดดค้ำ และสถิติเชิงอนุมานคือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการปักไม้ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

ผลการวิจัย พบว่า จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 5 คน มีเกณฑ์เฉลี่ยอายุ 17.75 ปี ส่วนสูง 173.85 เซนติเมตร น้ำหนัก 65.75 กิโลกรัม และระยะเวลาที่ผ่านการฝึกกระโดดค้ำ 4.67 ปี มีความสามารถในการปักไม้ (องศาของร่างกาย) ก่อนการทดลองคือ 98.04 องศา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 คือ 96.53 องศา และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 คือ 93.37 องศา แสดงให้เห็นว่านักกระโดดค้ำมีความสามารถในการปักไม้แตกต่างจากก่อนได้รับการฝึกจินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงทำการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni พบว่า ก่อนได้รับการฝึกจินตภาพและหลังได้รับการฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงสรุปได้ว่าการใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพในการฝึกการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำสามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำที่ทำการฝึกซ้อมในสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยและศูนย์ฝึกกระโดดค้ำโรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม จังหวัดนครปฐมได้

คำสำคัญ: จินตภาพ, ความสามารถในการปักไม้, องศาของร่างกายในการปักไม้

บทนำ

กีฬาระโดดค้ำเป็นกีฬาที่นักกีฬาไทยมีความสามารถในการแข่งขันสูงที่สุดชนิดหนึ่งในกรีฑาของประเทศไทย โดยในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ในปี 2018 นักกระโดดค้ำของไทยสามารถคว้าเหรียญรางวัลได้ทั้งจากฝ่ายชายและฝ่ายหญิง อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากระโดดค้ำเป็นกรีฑาประเภทที่มีผลงานโดดเด่นของทีมชาติไทยแต่ในปัจจุบันนักกระโดดค้ำในประเทศไทยยังมีจำนวนน้อย จากการสำรวจการแข่งขันกระโดดค้ำในกรีฑาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยปี 2564 พบว่ามีจำนวนนักกระโดดค้ำที่เข้าร่วมแข่งขันทั้งชายและหญิงเพียง 14 คนเท่านั้น (Athletic Association of Thailand, 2021) สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากความยากในการฝึกและทักษะที่มีความละเอียดซับซ้อน ซึ่งกระโดดค้ำนับว่าเป็นกรีฑาประเภทหนึ่งที่มีความซับซ้อนทางทักษะมากที่สุด (Gross, 2019) ทั้งนี้ในการฝึกทักษะที่มีความยากและซับซ้อนนอกจากอาศัยการฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ การนำการฝึกจินตภาพเข้ามาช่วยในการฝึกอาจช่วยสร้างความเข้าใจต่อทักษะได้ง่ายขึ้น จากการศึกษาพบว่าในนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ 70-90% มีการใช้จินตภาพในการฝึกเพื่อช่วยพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬา (Onea, 2017) โดยการจินตภาพคือการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดเพื่อสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในใจ โดยจุดมุ่งหมายที่สำคัญในการสร้างจินตภาพคือความชัดเจน (Nanay, 2018)

จากอดีตจนถึงปัจจุบันมีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกกีฬาต่าง ๆ หลายชนิด เช่นการศึกษาของ Salinee Tilungkha. (2018) เรื่องการใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการชมวีดิทัศน์ที่มีผลต่อการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Front crawl) โดยการให้กลุ่มทดลองเรียนว่ายน้ำตามแผนการสอนปกติควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมด้วยการชมวีดิทัศน์การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Front crawl) และกลุ่มควบคุมให้ทำการเรียนว่ายน้ำตามแผนการสอนปกติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งได้อธิบายถึงสาเหตุไว้ว่ากลุ่มทดลองได้เรียนว่ายน้ำพร้อมด้วยฝึกจินตภาพควบคู่กับการดูทักษะการว่ายน้ำที่ถูกต้องจึงทำให้เกิดการพัฒนาทางทักษะที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในขณะที่การศึกษาของ Haruthai Petviset and Sasima Pakulanon (2015). ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อแบบต่อเนื่องและไม่ต่อเนื่องที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟและอัตราการเต้นของหัวใจ ผลการทดลองพบว่า ไม่พบความแตกต่างของความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟตะกร้อแบบไม่ต่อเนื่องและไม่พบความแตกต่างอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในขณะที่การทดลองของ Olsson (2008) ซึ่งทำการทดลองการฝึกจินตภาพในนักกีฬาระโดดสูง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองทำการฝึกจินตภาพควบคู่กับฝึกกระโดดสูงและกลุ่มควบคุมฝึกกระโดดสูงปกติ ทำการวัดผล 4 ด้าน คือ ด้านความสูง มุมในการกระโดด การเคลียร์ไม้พาด และจำนวนครั้งที่กระโดดไม่ผ่าน โดยผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาทักษะในการกระโดดสูงทั้ง 4 ด้านมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยได้อธิบายไว้ว่า การฝึกจินตภาพสามารถช่วยให้นักกีฬาคำนึงความเข้าใจกับทักษะที่ซับซ้อนได้มากขึ้นเนื่องจากการฝึกการทำงานของสมองที่ส่งผลต่อทักษะการเคลื่อนไหวที่โดยเฉพาะของนักกีฬา เช่นเดียวกับ Pichaya Kanha (2014) ได้อธิบายไว้ว่า จินตภาพหมายถึงการสร้างเรื่องราวการเคลื่อนไหวภายในใจก่อนการแสดงทักษะจริง เพื่อสร้างประสบการณ์ ทำการทบทวนหรือเรียนรู้ทักษะทางกีฬาต่าง ๆ ที่ดีให้เกิดขึ้นในใจทำให้มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น โดยการฝึกจินตภาพเป็นการที่ผู้ฝึกสร้างภาพทักษะหรือการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและพยายามรู้สึกถึงการปฏิบัตินั้น ทำให้ผู้ฝึกสามารถปรับปรุงและพัฒนาทักษะได้มากกว่าการฝึกทางร่างกายเพียงอย่างเดียว ถึงแม้ว่าการฝึกจินตภาพเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยพัฒนาทักษะทางการกีฬาได้แต่ยังไม่พบการนำการฝึกจินตภาพมาใช้ในการฝึกกระโดดค้ำ ซึ่งกีฬาระโดดค้ำนับว่าเป็นกีฬาที่มีทักษะซับซ้อน มีความยากในการฝึก ต้องอาศัยสมรรถภาพหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านทักษะในการกระโดดค้ำ (Gross, 2019)

การฝึกกีฬาระโดดค้ำผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะอย่างมาก เนื่องจากสมรรถภาพทางด้านอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น ความเร็ว ความแข็งแรง อาจไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการกระโดดค้ำได้มากเท่าที่ควรหากนักกระโดดค้ำขาดทักษะในการกระโดดค้ำที่ดี โดยทักษะในการกระโดดค้ำแบ่งออกเป็น 7 ขั้นตอนหลัก ๆ (Petrov, 2004) ซึ่งทักษะที่มักจะถูกให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก ๆ ในการฝึกกระโดดค้ำมักจะเป็นทักษะด้านความเร็วหรือการวิ่งเข้ากระโดด โดยเป็นที่ปรากฏชัดเจนว่าความเร็วในการวิ่งเข้าเพื่อทำการกระโดดส่งผลต่อความสูงในการกระโดดค้ำ (Cassirame, 2017) จึงมีความเข้าใจว่านักกระโดดค้ำที่มีความเร็วในการวิ่งที่ดีย่อมสามารถกระโดดได้สูง แต่ในการวิ่งเพื่อทำการกระโดดของกีฬาระโดดค้ำ นักกีฬาต้องทำการวิ่งพร้อม

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำ

EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON POLE PLANT ABILITY AMONG VAULTER ATHLETES

กับถือไม้ค้ำและปักไม้ให้พอดีกับจุดกระโดดของนักกีฬาแต่ละคน ทำให้นักกีฬาที่มีทักษะในการถือและปักไม้ดีสามารถทำความเร็วในการถือไม้วิ่งได้ใกล้เคียงกับความเร็วสูงสุดในการวิ่งปกติของตน Gros, H.J. & Kunkel, V. (1988) ทำการศึกษาถึงความเร็วในการวิ่งเข้ากระโดดของนักกระโดดค้ำโอลิมปิกพบว่าในการกระโดดค้ำนักกีฬามีความเร็วในการวิ่งเข้ากระโดดลดลงจากความเร็วในการวิ่งปกติ 7.5-11% ซึ่งนักกระโดดค้ำที่มีทักษะในการถือและปักไม้ดีจะสูญเสียความเร็วในการวิ่งเข้ากระโดดน้อย นอกจากนี้ Schade, F. & Arampatzis, A., (2012) ได้ทำการศึกษาเรื่องช่วงเวลาของการปักไม้ที่ส่งผลต่อแรงในการกระโดดค้ำ โดยทำการศึกษากการปักไม้ 3 แบบ คือ การปักไม้ก่อนถึงกันหลุม การปักไม้ใกล้ ๆ กับกันหลุม และการปักไม้ตรงกันหลุม ผลการทดลองพบว่าการปักไม้ก่อนถึงกันหลุมทำให้เกิดการสูญเสียพลังงานน้อยที่สุด โดยนักกระโดดค้ำจะได้ระยะที่เหมาะสมในการวางเท้าและเกิดการถ่ายเทพลังงานไปสู่ไม้ค้ำได้มากที่สุด สอดคล้องกับคำอธิบายของ Linthorne, (2000) ที่กล่าวว่าหัวใจสำคัญในขั้นตอนของการปักไม้ค้ำคือนักกีฬาต้องจัดระเบียบร่างกายให้อยู่ในมุมที่สูงที่สุดเพื่อให้เกิดการถ่ายเทแรงไปสู่ไม้ค้ำได้มากที่สุดซึ่งหมายถึงการมีระยะการวางเท้าที่เหมาะสมในการปักไม้ นอกจากนี้ในช่วงการปักไม้เพื่อทำการกระโดดยังเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานซึ่งจะทำให้เกิดการสูญเสียพลังงานในการกระโดดมากน้อยเพียงใดโดยนักกีฬาที่มีทักษะในการปักไม้ที่ดีจะสูญเสียความเร็วในการวิ่ง 3 ก้าวสุดท้ายก่อนการกระโดดน้อย ทำให้พลังงานที่จะส่งไปที่การกระโดดมีมาก (Schade & Arampatzis, 2012) ดังนั้นทักษะในการปักไม้เพื่อกระโดดจึงนับว่าเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกระโดดค้ำ

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาข้างต้นพบว่า กีฬากระโดดค้ำเป็นกีฬาที่นักกีฬาไทยมีศักยภาพในการแข่งขันสูง สามารถพัฒนาถึงระดับเอเชีย แต่ในปัจจุบันยังคงมีจำนวนนักกระโดดค้ำในประเทศน้อย สาเหตุหนึ่งอาจมาจากการฝึกฝนที่มีความยากทักษะที่มีความซับซ้อนสูง โดยเฉพาะการปักไม้ค้ำที่นับว่าเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการของการกระโดดค้ำเนื่องจากเป็นทักษะที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งก่อนทำการกระโดดและช่วงการปักไม้ค้ำเป็นช่วงสำคัญในการเปลี่ยนผ่านพลังงานจากการวิ่งเข้าสู่การกระโดด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาคควรให้ความสำคัญในทักษะการปักไม้ โดยในการฝึกทักษะที่มีความซับซ้อนการนำการฝึกจินตภาพมาช่วยฝึกอาจส่งผลให้นักกีฬามีความเข้าใจในทักษะได้ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษเกี่ยวกับผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้และความวิตกกังวลทางการกีฬาในนักกีฬากระโดดค้ำ

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ค้ำในนักกีฬากระโดดค้ำก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทํารวจวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายเลขใบรับรอง EDU 040/2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

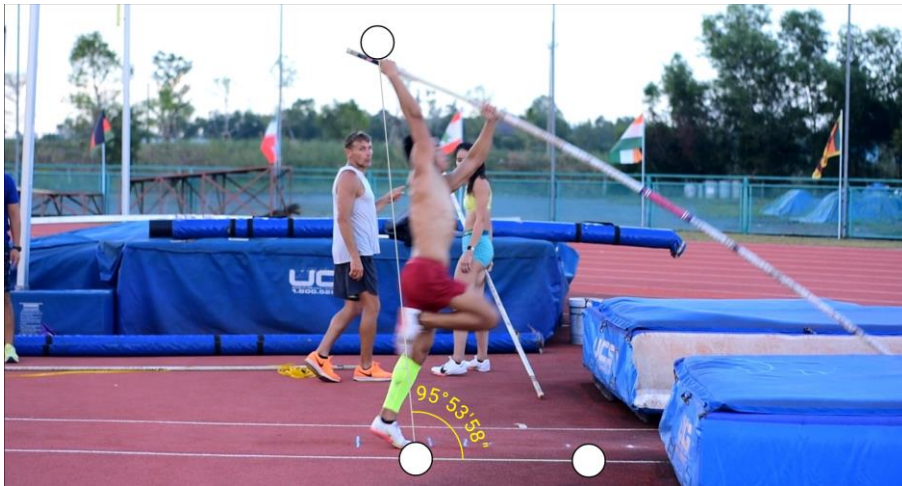
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬากระโดดค้ำในสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยและศูนย์ฝึกกระโดดค้ำโรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม จังหวัดนครปฐม จำนวน 14 คน ชาย 8 คน หญิง 6 คน อายุระหว่าง 16-25 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬากระโดดค้ำที่ทำการฝึกซ้อมในสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยและศูนย์ฝึกกระโดดค้ำโรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม จังหวัดนครปฐม มาจากการเลือกแบบเจาะจงโดยมีเกณฑ์คือ กลุ่มตัวอย่างต้องมีประสบการณ์ในการฝึกกระโดดค้ำอย่างน้อย 2 ปี ต้องไม่เคยผ่านการฝึกจินตภาพมาก่อน มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ ไม่มีอาการบาดเจ็บทางด้านการร่างกายและได้รับความยินยอมจากผู้ฝึกสอน ก่อนเริ่มการทดลองพบกลุ่มตัวอย่าง 2 คน มีอาการบาดเจ็บบริเวณข้อเท้าและหลัง จึงทำให้มีกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 12 คน แบ่งเป็นชาย 7 คน และหญิง 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้การฝึกจินตภาพภายใน (Internal Imagery) ด้วยการสร้างภาพโดยตรง (Direct Imagery) ถึงทักษะการปักไม้ในการกระโดดค้ำโดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้ามาในห้องที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างหลับตา สร้างสมาธิเข้าสู่ช่วงการฝึกจินตภาพถึงทักษะการปักไม้ โดยผู้วิจัยใช้การบรรยายวิธีการปักไม้ให้กลุ่มตัวอย่างนึกภาพตาม สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังปฏิบัติทักษะในการปักไม้ค้ำได้อย่างสมบูรณ์ ให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความรู้สึกที่ตนเองกำลังปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง โดยอาศัยหลักการฝึกจินตภาพในการกำหนดระยะเวลาในการฝึก ซึ่งระยะเวลาที่เหมาะสมในการฝึกจินตภาพสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ คือ 3-5 นาที เมื่อเริ่มชำนาญแล้วจึงเพิ่มระยะเวลาในการฝึกเป็น 15-20 นาที (เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์, 2554)

แบบประเมินความสามารถในการปักไม้ค้ำโดยการวิเคราะห์มุมในการปักไม้ด้วยกล้องวิดีโอ โดยทำการบันทึกวิดีโอ การกระโดดของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำวิดีโอที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการลากเส้นเพื่อหามุมของร่างกายในช่วงสุดท้ายของการปักไม้ โดยวิธีการคือ นำวิดีโอที่บันทึกเข้าโปรแกรม Adobe Premier Pro จากนั้นทำการเล่นวิดีโอและหยุดในช่วงสุดท้ายของการปักไม้ จากนั้นทำการลากเส้นในภาพ 2 เส้น คือเส้นที่ 1 ทำการลากจากจุดที่สูงที่สุดของมือที่จับไม้ค้ำลงมาสู่ปลายเท้าข้างที่ทำการกระโดดและเส้นที่ 2 ลากตามแนวของพื้นสนาม ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าปัจจัยสำคัญในขั้นตอนการปักไม้คือการยกแขนขึ้นให้สุด จัดระเบียบร่างกายให้เป็นเส้นตรงอยู่ในมุมฉาก (90 องศา) กับพื้นเพื่อการถ่ายเทแรงจากการวิ่งเข้าไปสู่ไม้ค้ำให้มากที่สุด (Hanley, 2019; Cassirame, 2019; Edouard, 2017)



ภาพ ตัวอย่างการลากเส้นเพื่อวิเคราะห์มุมในการปักไม้

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ดำเนินการหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของโปรแกรมการฝึกจินตภาพโดยนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผ่านการตรวจและปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง Index of Congruence หรือ (IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.8 จากนั้นนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อดูความเหมาะสม ความเข้าใจในเนื้อหา ความสามารถในการรับรู้ ระยะเวลาโดยรวมว่าเหมาะสมกันหรือไม่ ก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลอง

2. ดำเนินการหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบประเมินความสามารถในการปักไม้ค้ำโดยการวิเคราะห์มุมในการปักไม้ด้วยกล้องวิดีโอโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง Index of Congruence หรือ (IOC) ได้ค่าเท่ากับ 1.0 จากนั้นดำเนินการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำวิดีโอที่ได้บันทึกการปักไม้ค้ำมาวัดค่า เพื่อ

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬากระโดดค้ำ EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON POLE PLANT ABILITY AMONG VAULTER ATHLETES

คำนวณค่าความน่าเชื่อถือภายในตัวของผู้ประเมิน (Intra-rater Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในชั้น Intraclass Correlation Coefficient (ICC) โดยผู้ประเมิน 1 คนทำการวัดค่าจากผลการทดลองเดียวกัน 2 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างในการวัด 24 ชั่วโมง ได้ค่าเท่ากับ 0.99

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงก่อนการทดลอง ช่วงการทดลอง และช่วงหลังการทดลอง ดำเนินการทดลองระหว่างวันที่ 3 ตุลาคม – 28 พฤศจิกายน 2565 โดยมีรายละเอียดดังนี้

ช่วงก่อนการทดลอง

1. ดำเนินการติดต่อกลุ่มตัวอย่างจากสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยและศูนย์ฝึกกระโดดค้ำโรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัยจังหวัดนครปฐม อธิบายวิธีการดำเนินการทดลอง วัตถุประสงค์ รูปแบบการฝึก ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเข้าใจ
2. เก็บข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก จำนวนระยะเวลาที่ผ่านการฝึก เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน
3. ทำการทดสอบความสามารถในการปักไม้ค้ำก่อนการทดลอง (Pre-test)

ช่วงการทดลอง

1. ดำเนินการทดลองด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพ โดยทำการฝึกในห้องขนาด 8x8 เมตร เป็นห้องพักนักกีฬา ไม่มีเสียงรบกวน โดยทำการฝึกจินตภาพก่อนการฝึกซ้อมปกติของกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ในช่วงเวลาประมาณ 16.00-16.20 น.

1.1 สัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ฝึกจินตภาพในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นเวลาวันละ 5 นาที โดยแบ่งออกเป็นการฝึกสมาธิ 2 นาที และการฝึกจินตภาพ 3 นาที ผู้วิจัยทำการบรรยายถึงวิธีการในการปักไม้ให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการว่าตนกำลังถือไม้วิ่งในช่วง 3 ก้าวสุดท้ายก่อนทำการกระโดด จินตนาการถึงไม้ที่ค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ จากนั้นนึกถึงการวิ่ง 2 ก้าวสุดท้าย จินตนาการถึงการเปิดไม้ ค่อย ๆ ทำการเปิดไม้ให้กลุ่มตัวอย่างทำความเข้าใจถึงลำดับที่ยกสูงขึ้น พร้อม ๆ กับแขนที่กำลังยกขึ้น ยกขึ้นจนสุดแขนพร้อม ๆ กับการวางเท้าในก้าวสุดท้าย รู้สึกถึงความมั่นคง แข็งแรงในการวางเท้า ให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการถึงมือที่จับไม้ไว้อย่างแน่นและแข็งแรง ให้ทำความเข้าใจถึงความมั่นใจในการปักไม้พร้อมกับการวางเท้าในตำแหน่งที่เหมาะสม ลำตัวยืดออกเป็นเส้นตรง จากนั้นจินตนาการถึงการกระโดดพร้อม ๆ กับมือที่จับไม้ด้านล่าง ดันไม้ขึ้นไปด้วยความแข็งแรงจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

1.2 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ฝึกจินตภาพในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์เป็นเวลาวันละ 7 นาที โดยแบ่งออกเป็นการฝึกสมาธิ 3 นาทีและการฝึกจินตภาพ 4 นาที ผู้วิจัยทำการบรรยายถึงวิธีการในการปักไม้ให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการตาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการว่าตนกำลังถือไม้วิ่งในช่วง 3 ก้าวสุดท้ายก่อนทำการกระโดด จินตนาการถึงไม้ที่ค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ จากนั้นนึกถึงการวิ่ง 2 ก้าวสุดท้าย จินตนาการถึงการเปิดไม้ ค่อย ๆ ทำการเปิดไม้ให้กลุ่มตัวอย่างทำความเข้าใจถึงลำดับที่ยกสูงขึ้น พร้อม ๆ กับแขนที่กำลังยกขึ้น ยกขึ้น จนสุดแขน พร้อม ๆ กับการวางเท้าในก้าวสุดท้าย รู้สึกถึงความมั่นคง แข็งแรงในการวางเท้า ให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการถึงมือที่จับไม้ไว้อย่างแน่นและแข็งแรง ให้ทำความเข้าใจถึงความมั่นใจในการปักไม้พร้อมกับการวางเท้าในตำแหน่งที่เหมาะสม ลำตัวยืดออกเป็นเส้นตรง จากนั้นจินตนาการถึงการกระโดดพร้อม ๆ กับมือที่จับไม้ด้านล่างดันไม้ขึ้นไปด้วยความแข็งแรง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

1.3 สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 6 ฝึกจินตภาพในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์เป็นเวลาวันละ 10 นาที โดยแบ่งออกเป็นการฝึกสมาธิ 4 นาทีและการฝึกจินตภาพ 6 นาที ผู้วิจัยทำการบรรยายถึงวิธีการในการปักไม้และให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการและสร้างความรู้สึกว่าตนเองกำลังปฏิบัติตามโดยให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการว่าตนกำลังถือไม้วิ่งในช่วง 3 ก้าวสุดท้ายก่อนทำการกระโดด ให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความรู้สึกถึงไม้ที่ค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ รู้สึกถึงมือที่ถือไม้ รู้สึกถึงการทำงานร่วมกันของร่างกายกับไม้ค้ำในการวิ่ง สร้างความรู้สึกให้ชัดเจนที่สุด จากนั้นนึกถึงการวิ่ง 2 ก้าวสุดท้าย ให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความรู้สึกถึงการเปิดไม้ ค่อย ๆ ทำการเปิดไม้ให้กลุ่มตัวอย่างทำความเข้าใจถึงลำดับที่ยกสูงขึ้น พร้อม ๆ กับแขนที่กำลังยกขึ้น ยกขึ้น จนสุด

แขน พร้อม ๆ กับการวางเท้าในก้าวสุดท้าย รู้สึกถึงความมั่นคง แข็งแรงในการวางเท้า ให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความรู้สึกถึงมือที่จับไม้ไว้อย่างแน่นและแข็งแรง ให้ทำความรู้สึกถึงความมั่นใจในการปักไม้พร้อมกับการวางเท้าในตำแหน่งที่เหมาะสม ลำตัวยืดออกเป็นเส้นตรง จากนั้นสร้างความรู้สึกถึงการกระโดดพร้อม ๆ กับมือที่จับไม้ด้านล่างดันไม้ขึ้นไปด้วยความแข็งแรง สร้างความรู้สึกในการดันไม้ให้ชัดเจนที่สุด รู้สึกถึงมือทั้งสองข้างที่กำไม้ไว้อย่างแน่นถนัด รู้สึกถึงลำตัวที่ลอยขึ้นจากพื้น จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

1.4 สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 8 ฝึกจินตภาพในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์เป็นเวลาวันละ 15 นาที โดยแบ่งออกเป็นการฝึกสมาธิ 5 นาทีและการฝึกจินตภาพ 10 นาที ผู้วิจัยทำการบรรยายถึงวิธีการในการปักไม้และให้กลุ่มตัวอย่างจินตภาพและสร้างความรู้สึกว่าตนเองกำลังปฏิบัติตามโดยให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการว่าตนกำลังถือไม้วิ่งในช่วง 3 ก้าวสุดท้ายก่อนทำการกระโดด ให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความรู้สึกถึงไม้ที่ค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ รู้สึกถึงมือที่ถือไม้ รู้สึกถึงการทำงานร่วมกันของร่างกายกับไม้ค้ำในการวิ่ง สร้างความรู้สึกให้ชัดเจนที่สุด จากนั้นนึกถึงการวิ่ง 2 ก้าวสุดท้าย ให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความรู้สึกถึงการเปิดไม้ ค่อย ๆ ทำการเปิดไม้ ให้กลุ่มตัวอย่างทำความรู้สึกถึงลำตัวที่ยกสูงขึ้น พร้อม ๆ กับแขนที่กำลังยกขึ้น ยกขึ้น จนสุดแขน พร้อม ๆ กับการวางเท้าในก้าวสุดท้าย รู้สึกถึงความมั่นคง แข็งแรงในการวางเท้า ให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความรู้สึกถึงมือที่จับไม้ไว้อย่างแน่นและแข็งแรง ให้ทำความรู้สึกถึงความมั่นใจในการปักไม้พร้อมกับการวางเท้าในตำแหน่งที่เหมาะสม ลำตัวยืดออกเป็นเส้นตรง จากนั้นสร้างความรู้สึกถึงการกระโดดพร้อม ๆ กับมือที่จับไม้ด้านล่างดันไม้ขึ้นไปด้วยความแข็งแรง สร้างความรู้สึกถึงการดันไม้ให้ชัดเจนที่สุด รู้สึกถึงมือทั้งสองข้างที่กำไม้ไว้อย่างแน่นถนัด รู้สึกถึงลำตัวที่ลอยขึ้นจากพื้น จากนั้นค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

2. ดำเนินการทดสอบความสามารถในการปักไม้หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4

ช่วงหลังการทดลอง

1. ดำเนินการทดสอบความสามารถในการปักไม้หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8
2. เก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำและวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อใช้พรรณนา อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระยะเวลาที่ผ่านการฝึกกระโดดค้ำ และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการปักไม้ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ถ้าพบว่ามีค่าแตกต่าง จึงเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการวิเคราะห์พหุคูณ (Multiple comparison test) ด้วยวิธีการทดสอบของ Bonferroni Test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยมีผลการวิจัย ดังนี้

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระยะเวลาที่ผ่านการฝึกกระโดดค้ำ (n=12)

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.
อายุ	17.75	2.83
ส่วนสูง	173.83	7.92
น้ำหนัก	65.75	9.90
ระยะเวลาที่ผ่านการฝึก	4.67	2.87

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬากระโดดค้ำ

EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON POLE PLANT ABILITY AMONG VAULTER ATHLETES

จากตาราง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างด้านอายุเท่ากับ 17.75 (S.D 2.83) ด้านส่วนสูงเท่ากับ 173.83 (S.D 7.92) ด้านน้ำหนักเท่ากับ 65.75 (S.D 9.90) ด้านระยะเวลาที่ผ่านการฝึกเท่ากับ 4.67 (S.D 2.87)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬากระโดดค้ำ (n=12)

ระยะเวลาการฝึก	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	98.04	4.67
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	96.53	4.52
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	93.37	3.25

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬากระโดดค้ำ ก่อนการฝึก เท่ากับ 98.04 (S.D 4.67) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 96.53 (S.D 4.52) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 93.37 (S.D 3.25)

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬากระโดดค้ำระหว่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 (n=12)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระยะเวลาในการฝึก	136.52	2.00	68.26	28.50	.00*
ความคลาดเคลื่อน	52.69	22.00	2.39		

*P<.05

จากตาราง 3 พบว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬากระโดดค้ำระหว่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของนักกีฬากระโดดค้ำ พบว่าการฝึกจินตภาพส่งผลให้ความสามารถในการปักไม้ของนักกีฬากระโดดค้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ตามวิธีของ Bonferroni ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของระยะเวลาในการฝึกที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ของนักกีฬากระโดดค้ำ โดยวิธี Bonferroni

ระยะเวลา	ค่าเฉลี่ย	ก่อนฝึก	หลังฝึก 4 สัปดาห์	หลังฝึก 8 สัปดาห์
ก่อนฝึก	-		1.52*	4.67*
หลังฝึก 4 สัปดาห์			-	3.16*
หลังฝึก 8 สัปดาห์				-

*P<.05

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการปักไม้โดยวิธีการของ Bonferroni พบว่าความสามารถในการปักไม้ของนักกีฬาระโดดค้ำ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 5 คน มีเกณฑ์เฉลี่ยอายุ 17.75 ปี ส่วนสูง 173.85 เซนติเมตร น้ำหนัก 65.75 กิโลกรัม และระยะเวลาที่ผ่านการฝึกกระโดดค้ำ 4.67 ปี
2. ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยความสามารถในการปักไม้ทำการวัดโดยการวัดองศาของร่างกายในช่วงการปักไม้ก่อนการทดลองคือ 98.04 องศา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 คือ 96.53 องศา และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 คือ 93.37 องศา พบว่าหลังได้รับการฝึกโดยโปรแกรมการฝึกจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการปักไม้แตกต่างจากก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของ Bonferroni
3. ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ก่อนได้รับการฝึกจินตภาพและหลังได้รับการฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการทดลองการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬาระโดดค้ำ พบว่าก่อนได้รับการฝึกจินตภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการปักไม้ (องศาของร่างกาย) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนได้รับการฝึกจินตภาพค่าเฉลี่ยของมุมในการปักไม้ของกลุ่มตัวอย่างคือ 98.04 องศา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของมุมในการปักไม้ลดลงมาอยู่ที่ 96.53 องศา และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของมุมในการปักไม้คือ 93.37 องศา อันเป็นผลมาจากกลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ทักษะด้วยการใช้การฝึกจินตภาพให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นภาพและคิดตามตลอดจนสร้างความรู้สึกรับรู้ถึงการปฏิบัติ ซึ่งการฝึกในลักษณะนี้สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทักษะได้ซึ่งผลการทดลองนี้ยังสอดคล้องกับผลการทดลองจากงานวิจัยของ Olsson (2008) ที่ทำการศึกษการฝึกจินตภาพในนักกีฬาระโดดสูง โดยพบว่านักกระโดดสูงที่ได้รับการฝึกจินตภาพมีมุมในการกระโดดสูงแตกต่างจากก่อนได้รับการฝึกจินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยการฝึกจินตภาพนับว่าเป็นอีกหนึ่งวิธีการที่ใช้สำหรับการฝึกทักษะที่มีความยากและซับซ้อน การฝึกจินตภาพสามารถช่วยให้นักกีฬาสื่อ่อนการพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวของพวกเขาคือได้ และนักกีฬามากถึง 70-90% ใช้การจินตภาพเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาของตน (Onea, 2017) โดยงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้การฝึกจินตภาพภายในด้วยการจินตภาพทางตรง คือการสร้างภาพของตนเองปฏิบัติทักษะที่ต้องการได้อย่างถูกต้องและสวยงาม มีการสร้างความรู้สึกว่าตนเองกำลังปฏิบัติทักษะนั้นอยู่จริง ๆ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกตั้งแต่ 5-15 นาทีดังที่ Tianchai Channarongsak.(2011) ได้อธิบายไว้ว่าควรใช้ระยะเวลาที่เหมาะสมในการฝึกจินตภาพ โดยในระดับเริ่มต้นควรใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที และเมื่อเริ่มชำนาญกับการฝึกแล้วจึงเพิ่มเวลาเป็น 15-20 นาที โดยกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ไม่มีประสบการณ์ในการฝึกจินตภาพมาก่อน ใน 4 สัปดาห์แรกจึงใช้การฝึกจินตภาพ 5-7 นาทีต่อครั้ง และเพิ่มขึ้นเป็น 10-15 นาที ใน 4 สัปดาห์ถัดไป ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยที่ได้รับในการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของ Bonferroni จะเห็นได้ว่าความแตกต่างของมุมในการปักไม้ (องศาของร่างกาย) จากผลของการฝึกจินตภาพระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อยู่ที่ 1.52 และความแตกต่างระหว่างหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อยู่ที่ 3.16 ซึ่งเพิ่มมากขึ้นตามระยะเวลาในการฝึกจินตภาพที่มากขึ้นในสัปดาห์ที่ 4-8 และจากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีมุมในการปักไม้ (องศาของร่างกาย) อยู่ที่ 98.04 องศา ซึ่งในการปักไม้ของการกระโดดค้ำนักกีฬาคควรมุมในการปักไม้ (องศาของร่างกาย) ที่เหมาะสมกับความสูงในการจับไม้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการกระโดดจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักกระโดดค้ำควรมีระยะการวางเท้าในการปักไม้ที่เหมาะสม โดยหากทำการวัดระยะห่างในแนวนอนจากหลุมที่ใช้ในการปักไม้ มือที่จับไม้และเท้าที่ทำการกระโดดควรอยู่ในระยะห่างจากหลุมเท่าๆ กัน อีกทั้งทั้งระยะทางในการวางเท้าสุดท้ายก่อนการกระโดดควรเป็นระยะที่เหมาะสมกับความสูงในการจับไม้ที่นักกระโดดค้ำแต่ละคนจับ

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการปักไม้ในนักกีฬากระโดดค้ำ

EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON POLE PLANT ABILITY AMONG VAULTER ATHLETES

(Cassirame, 2019) ซึ่งหากทำการวัดโดยการลากเส้น 2 เส้น โดยเส้นที่ 1 คือร่างกายของนักกระโดดค้ำและเส้นที่ 2 คือเส้นในแนวนอน (Horizontal line) จากทางวิ่งของนักกระโดดค้ำ พบว่ามุมที่ได้จากจุดตัดของเส้น 2 เส้น คือมุม 90 องศา ดังที่ Rosa (1994) ได้อธิบายไว้ว่า ในช่วงของการกระโดด (Take off) นักกระโดดค้ำจะต้องพยายามทำให้ร่างกายเป็นเส้นตรง (ในแนวดิ่ง) มากที่สุด เพื่อที่จะลดการสูญเสียพลังงานที่เกิดจากความเร็วในการวิ่ง ในขณะเดียวกันก็เพื่อให้ร่างกายอยู่ในจุดที่ดีที่สุดที่จะถ่ายเทพลังงานจากการกระโดด (Take off) ไปสู่ไม้ค้ำ ในการกระโดด (Take off) นักกระโดดค้ำจะต้องวางเท้าที่กระโดดให้อยู่ได้มีบบนที่จับไม้ค้ำโดยให้ร่างกายเป็นเส้นตรงและเป็นแนวดิ่งจากจากพื้นดิน (90 องศา) หากเท้าที่กระโดดอยู่ข้างหลังมีบบนมากเกินไปจะทำให้เกิดความยากในการพาไม้เข้าไปข้างในเบาะ และหากวางเท้าเลยมีบบนเข้าไปด้านหน้ามากเกินไปจะทำให้สูญเสียพลังงานที่จะใช้ในการดันไม้ ซึ่งคำอธิบายนี้สอดคล้องกับคำอธิบายของ Petrov (2004) ที่กล่าวว่านักกระโดดค้ำจะต้องทำการเปิดไม้ขึ้นไปอยู่เหนือศีรษะจัดระเบียบร่างกายตั้งแต่แขนลงมาสู่ลำตัวให้เป็นเส้นตรงมากที่สุดก่อนที่จะทำการวางเท้าก้าวสุดท้ายโดยในการวางเท้าก้าวสุดท้ายร่างกายจะทำตัวเป็นมุมฉากกับพื้นสนาม ซึ่งหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกจินตภาพเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มุมในการปักไม้ (องศาของร่างกาย) ของกลุ่มตัวอย่างลดลงจาก 98.04 องศา เป็น 93.37 องศา ซึ่งมีการลดลงในระดับที่ใกล้เคียงกับมุมในการกระโดดที่เหมาะสม (90 องศา) มากขึ้น

อย่างไรก็ตามความสามารถในการปักไม้ เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่อาจส่งผลต่อความสูงในการกระโดดค้ำเท่านั้น เนื่องจากยังมีปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่างที่สามารถส่งผลต่อความสูงในการกระโดดค้ำได้ ไม่ว่าจะเป็น ความเร็ว ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความสามารถทางยิมนาสติก ความสามารถในการกระโดด (Take off) ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความสูงในการกระโดดค้ำทั้งสิ้น การที่มีมุมในการปักไม้ที่ดีจึงเป็นเพียงหนึ่งในขั้นตอนที่สามารถเพิ่มโอกาสในการสร้างความสูงที่มากขึ้นในการกระโดดค้ำ ดังนั้นการวัดทักษะต่าง ๆ ในการกระโดดค้ำนั้น เป็นแค่เพียงเพื่อการศึกษาแนวทางในการปฏิบัติเท่านั้น ไม่สามารถใช้เป็นเครื่องยืนยันได้ว่าหากปฏิบัติได้เช่นนี้แล้วจะทำให้กระโดดได้สูง เนื่องจากกีฬากระโดดค้ำเป็นกีฬาที่มีความซับซ้อนทางทักษะในนักกีฬาแต่ละคนอาจมีความถนัดในทักษะที่แตกต่างกันและส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดที่แตกต่างกันออกไป

ข้อเสนอแนะ

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้น หากมีการทดลองโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ อาจทำให้ได้เห็นความแตกต่างที่เกิดจากการฝึกจินตภาพได้ชัดเจนมากกว่านี้

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.รจนา ป้องหนู ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รศ.ดร.ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน พล.ต.ต.สุรพงษ์ อาริยะมงคล ร.ต.อ.สมพงษ์ โสมบ้านกวย ผศ.พ.อ.ทรัพย์ วิเศษรัมย์ นายเอกวิทย์ แสงผล และ นายชาญวิทย์ อินทร์รักษ์ ที่กรุณาช่วยตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบคุณนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกระโดดค้ำสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยและศูนย์ฝึกกระโดดค้ำโรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย จังหัดนครปฐม ที่ให้ความร่วมมือ ในการเข้ารับการฝึก

เอกสารอ้างอิง

- Cassirame, G. (2017). The Elevated Track in Pole Vault: An Advantage During Run-Up. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(6), 717-723.
- _____. (2019). Differences in approach run kinematics: successful vs. unsuccessful jumps in the pole vault. *The International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 794-808.

- Edouard, P. (2019). Biomechanical Pole Vault Patterns Were Associated With a Higher Proportion of Injuries. *Front Sports Act Living*, 1(20), 201-212.
- Gros, H.J. & Kunkel, V. (1988). Biomechanical analyses of the pole vault. *Scientific Research Project at the Games of the XXIVth Olympiad Seoul 1988*, 1(5), 219–260.
- Gross, P. (2019). Prioritizing Physical Determinants of International Elite Pole Vaulting Performance. *Journal of strength and conditioning research*, 34(1), 162-171.
- Hanley, B. (2019). *Biomechanical Report for the IAAF World Indoor Championships 2018: Pole Vault Men*. Birmingham UK: International Association of Athletics Federations.
- Haruthai Petviset and Sasima Pakulanon. (2015). The Comparison of Imagery Training Combined with Serving Skill Training Continuous and Non-Continuous on The Accuracy of Serving, Heart Rate and Salivary Alpha-amylase During Serving in SEPAK TAKRAW Athletes. *Journal of Sports Science and Technology*, 15(2), 101-110.
- Linthorne, Nicholas P. (2000). Energy loss in the pole vault take-off and the advantage of the flexible pole. *Sport engineering*, 4(3), 205-218.
- Nanay, Bence. (2018). Multimodal mental imagery. *Cortex*, 2018(105), 125-134.
- Olsson, C. J. (2008). Internal imagery training in active high jumpers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 133–140.
- Onea, G. A. (2017) Theoretical and Pracital Dimensions of Motor Imagery applied for Hurdles, Pole Vault and Throwing Events. *Sciences of Human Kinetics*, 10(59), 59-64.
- Petrov, V. (2004). Pole Vault state of art. *IAAF*, 19(3), 23-32
- Pichaya Kanha. (2014). *The Effect of the Imagery Training Programs on the Level of Confidence and Accuracy of Goal Shooting in Hockey*. [Master's Thesis]. Kasersart University.
- Rosa, M. (1994). Biomechanical Analysis of the Pole Vault Event. *Journal of Applied Biomechanics*, 10(2), 147-165.
- Salinee Tilungkha. (2018). *The Effect of Swimming Instruction Using Imagery Training Program Watching VDO on Crawl Style Swimming Skill*. [Master's Thesis] Ramkhamhang University.
- Schade, F. & Arampatzis, A. (2012). Influence of pole plant time on the performance of a special jump and plant exercise in the pole vault. *Journal of Biomechanic*, 45(9), 1625-1631.
- Tianchai Channarongsak. (2011). *The Effects of Imagery Relaxation Training Upon Heart Rate Variability*. [Master's Thesis] Srinakharinwirot University.

IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

Pimthip Laeieddeen, Salee Supaporn^{*}

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

^{*}Corresponding author

E-mail address: Pimthip.la@hotmail.com

Received : November 7, 2022

Revised : December 27, 2022

Accepted : December 30, 2022

Abstract

The purpose of this study was to determine (1) the impact and working barriers (2) the quality of life of hotel fitness instructors during the COVID-19 pandemic; and (3) the earnings before and during the pandemic. Twenty fitness instructors, working for 4–5 star hotels in Bangkok, were purposively selected as participants. Data were collected using interview, critical incidence, and stimulated recall. Data were inductively analyzed and established trustworthiness through triangulation. Findings indicated four themes. First, the impact of COVID-19 pandemic included 6 categories; (1.1) inadequate expense; (1.2) reduction in work days; (1.3) shifting to work in other divisions; (1.4) working from home; (1.5) getting fired; and (1.6) irritation of nostrils because of too many Antigen Test Kit/ATK. Second, obstacles to work as fitness instructors involved with five categories, namely: (2.1) difficulty breathing with a mask; (2.2) injured hands due to frequent washing and spraying alcohol; (2.3) increasing fitness cleaning tasks; (2.4) having problems related to social distance; and (2.5) not complying with fitness rules for preventing COVID-19 among users. Third, self-evaluation mean scores related to the impact on quality of life, (from 1-9, lower scores represented a lower impact than those higher scores), was 6.90, indicated the great impact of the COVID-19 pandemic. Forth, the monthly income of participants decreased 47.6% during the COVID-19 pandemic. In conclusion, the COVID-19 pandemic had a negative impact, hindered the jobs of fitness instructors, as well as reduced income and quality of life.

Keywords: Impact, COVID-19 Pandemic, Quality of Life, Fitness Instructor

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานครและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานคร และคุณภาพชีวิต

พิมพ์ทิพย์ ละเอียดดินันท์ สาลี สุภาภรณ์ *

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: Pimthip.la@hotmail.com

รับบทความ : 7 พฤศจิกายน 2565

แก้ไขบทความ : 27 ธันวาคม 2565

ตอบรับบทความ : 30 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เพื่อศึกษา (1) ผลกระทบและอุปสรรคในการทำงาน (2) คุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 และ (3) รายได้ช่วงก่อนกับช่วงแพร่ระบาด คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบบเจาะจงจากผู้ฝึกสอนฟิตเนสที่ทำงานในโรงแรม 4-5 ดาวในกรุงเทพฯ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการกระตุ้นความจำวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้ 4 ประเด็น คือ หนึ่ง ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 สรุปได้ 6 ข้อ คือ (1.1) เงินไม่พอใช้จ่าย (1.2) วันทำงานลดลง (1.3) ถูกย้ายไปช่วยงานแผนกอื่น (1.4) ทำงานอยู่ที่บ้าน (1.5) ถูกปลดออก (1.6) ระคายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit/ATK) บ่อย สอง อุปสรรคในการทำงานเป็นผู้ฝึกสอนฟิตเนส มี 5 ข้อ คือ (2.1) การสวมหน้ากากอนามัยหายใจลำบาก (2.2) มือเป็นแผลเพราะล้างและพ่นแอลกอฮอล์บ่อย (2.3) งานทำความสะอาดในฟิตเนสมากขึ้น (2.4) มีปัญหาเกี่ยวกับการรักษาระยะห่างทางสังคม และ (2.5) ผู้ใช้บริการฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19 ของฟิตเนส สาม คะแนนเฉลี่ยการประเมินตนเองเกี่ยวกับผลกระทบที่มีต่อคุณภาพชีวิต (จาก 1-9, คะแนนต่ำ คือ มีผลกระทบน้อยกว่าคะแนนสูง) เท่ากับ 6.90 แสดงว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบบ้าง สี่ รายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดลงร้อยละ 47.6 สรุปได้ว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบบ้าง เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของฟิตเนส รวมถึงรายได้และคุณภาพชีวิตลดลง

คำสำคัญ: ผลกระทบ, การแพร่ระบาดของโควิด-19, คุณภาพชีวิต, ผู้ฝึกสอนฟิตเนส

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานครและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

บทนำ

การแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัส (Coronavirus) หรือที่เรียกว่า โควิด-19 (COVID-19) เริ่มต้นที่เมืองหูอัน (Wuhan) ประเทศจีน ในปี พ.ศ. 2563 และมีการแพร่ระบาดไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจทั่วโลก โดยเฉพาะธุรกิจการท่องเที่ยว และการโรงแรม (Agarwal, 2021; Artharn & Pooripakdee, 2021) เพราะปริมาณนักท่องเที่ยวหรือแขกที่พักอาศัยในโรงแรมลดลง หรือบางแห่งไม่มีแขกเข้าพัก (Fjallman, 2020) ทั้งนี้เนื่องจากระยะแรกของการแพร่ระบาดยังไม่มีวัคซีนป้องกันทำให้มียอดผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตในแต่ละวันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้โควิด-19 เป็นโรคระบาด (World Health Organization, 2020a; 2020b) ทำให้แต่ละประเทศมีการประกาศนโยบายด้านสุขภาพเพื่อเป็นการป้องกัน และลดการแพร่ระบาดของโรคให้น้อยลง ซึ่งรัฐบาลไทยได้ดำเนินการหลายอย่าง เช่น ประกาศภาวะฉุกเฉิน ประกาศช่วงล็อกดาวน์ คำสั่งลดการเดินทางข้ามพื้นที่ ข้ามจังหวัดและเดินทางออกนอกประเทศให้น้อยลง มีการกำหนดพื้นที่ซึ่งมีการแพร่ระบาดมากเป็นพื้นที่สีแดงและสีส้ม การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล การไม่ทานอาหารหรือใช้ภาชนะร่วมกัน การวัดอุณหภูมิร่างกาย การล้างมือให้สะอาดบ่อย ๆ ตลอดจนการงดกิจกรรมที่มีการรวมตัวของคนจำนวนมาก ฯลฯ (Chan-o-cha, 2020; Sirilak, 2020) นโยบายดังกล่าวส่งผลกระทบต่อธุรกิจโรงแรมอย่างมาก โดยเฉพาะโรงแรมระดับ 4-5 ดาว ในกรุงเทพมหานคร กล่าวคือไม่มีแขกเข้าพักเมื่อเทียบกับภาวะปกติซึ่งมีทั้งนักท่องเที่ยว แขกชาวไทยและชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก

การที่โรงแรมขาดรายได้ ส่งผลทำให้พนักงานของโรงแรมทุกแผนกได้รับผลกระทบโดยตรง เช่น ถูกเลิกจ้าง ถูกลดเงินเดือน มีการเปลี่ยนหรือย้ายแผนกที่ทำงาน รวมถึงลดจำนวนวันในการทำงานให้น้อยลง ฯลฯ (Agarwal, 2021; Cheer, 2020) ซึ่งฟิตเนสของโรงแรมนั้นเป็นหน่วยงานหนึ่งที่ได้รับผลกระทบโดยตรง เนื่องจากฟิตเนสเป็นสถานที่ซึ่งมีคนมารวมตัวกันเพื่อออกกำลังกายทั้งส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม มีการหมุนเวียนกันใช้เครื่องมือและอุปกรณ์การออกกำลังกาย ใช้ห้องสตูดิโอ สระว่ายน้ำ ฯลฯ ดังนั้น ฟิตเนสจึงถูกกำหนดให้เป็นสถานที่ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการแพร่ระบาดของโควิด-19 (Jang, Han, & Rhee, 2020) ทำให้รัฐบาลมีนโยบายและมาตรการป้องกัน รวมถึงประกาศต่าง ๆ เกี่ยวกับฟิตเนสเป็นระยะ ๆ เช่น สั่งปิดฟิตเนสชั่วคราวในระยะสั้นและระยะยาว (1-3 เดือน) มีนโยบายการผ่อนปรนมาตรการเปิดให้บริการบางส่วน แต่จำกัดจำนวนผู้ใช้บริการ (The Government Public Relations Department, 2020) มีนโยบายการรักษาระยะห่างของการจัดวางตำแหน่งการให้บริการของเครื่องมือออกกำลังกาย ผู้ใช้บริการเองก็ต้องรักษาระยะห่าง รวมทั้งนโยบายเพิ่มการทำความสะอาดพื้นที่ออกกำลังกายให้บ่อยขึ้น ฯลฯ ทำให้ผู้ฝึกสอนฟิตเนสมีภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น มีขั้นตอนการทำงานที่ยุ้งยากมากขึ้นกว่าเดิมซึ่งสวนทางกับรายได้ที่ลดน้อยลงเพราะพนักงานส่วนใหญ่ถูกลดเงินเดือน (Artharn & Pooripakdee, 2021; Chron, 2020)

ผู้ฝึกสอนฟิตเนส (Fitness Instructor) ของโรงแรมมีหน้าที่คอยดูแลห้องยิมหรือห้องออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ ห้องกิจกรรม (Studio) โดยคอยอำนวยความสะดวก รวมถึงให้คำแนะนำในการใช้อุปกรณ์ และเครื่องมือออกกำลังกายต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการ ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกประจำ (รายเดือน หรือรายปี) หรือแขกของโรงแรมก็ตาม งานผู้ฝึกสอนฟิตเนสจึงเป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมที่ช่วยสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้ที่มาใช้บริการ (Chron, 2020; Nasrulloh et al., 2021)

สำหรับฟิตเนสของโรงแรมระดับ 4-5 ดาว นั้นส่วนใหญ่เน้นการให้บริการเพื่อให้แขกหรือลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการเกิดความประทับใจ พึงพอใจ มากกว่าที่จะเน้นการทำกำไร หรือขายแพ็คเกจสุขภาพ (Truefitness, 2015) เงินเดือนที่ผู้ฝึกสอนฟิตเนสได้รับในแต่ละเดือนจึงไม่มาก คือประมาณ 10,000-15,000 บาท ต่อเดือน นอกจากนั้นก็มีเงินเซอร์วิสชาร์จรายเดือนซึ่งแตกต่างกันไปตามผลการประกอบการของโรงแรมแต่ละแห่ง เฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 10,000 บาท หรือมากกว่า รายได้ในแต่ละเดือนของผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมจึงอยู่ที่ประมาณ 20,000 บาท ขึ้นไป อย่างไรก็ตาม โรงแรมมีสวัสดิการด้านอาหารฟรี 2-3 มื้อในวันทำงาน (Erdem & Duman, 2016; Nanu et al., 2020) ทำให้พนักงานทุกแผนก รวมทั้งผู้ฝึกสอนฟิตเนสไม่ต้องเสียค่าอาหารในช่วงวัน และเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่ในแผนกของตน คือ ถ้าทำงาน 5-6 วันต่อสัปดาห์ก็สามารถทานอาหารที่โรงแรมจัดไว้ให้ ซึ่งค่าอาหารที่ผู้ฝึกสอนฟิตเนสรับประทานเมื่อคำนวณเป็นค่าใช้จ่ายก็มีมูลค่าเกินกว่า 10,000 บาท ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การ

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานครและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

กีฬาและสุขภาพจำนวนมากจึงสนใจทำงานในตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟิตเนสของโรงแรม เพราะแม้ว่าเงินเดือนจะไม่มากแต่เมื่อรวมกับเงินเซอร์วิสชาร์จและสวัสดิการด้านอาหารก็ทำให้ผู้ที่ประกอบอาชีพนี้ดำรงชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ด้วยดี อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อรายได้ของโรงแรม พนักงานทุกคนของโรงแรมรวมทั้งผู้ฝึกสอนฟิตเนสจึงได้รับผลกระทบไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นในด้านการทำงาน รายได้และคุณภาพชีวิต กล่าวคือ มีรายได้ต่อเดือนลดลง มีอุปสรรคในการทำงานมากขึ้นส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยตรง

คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การมีสุขภาพกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้ความสามารถที่ดี มีอารมณ์และความรู้สึกที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม มีความพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมที่ตนเองดำรงชีวิตอยู่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคมได้ (Boonsorn, 2022) หรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต มีองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม รายได้ การทำงาน จริยธรรม ครอบครัว ความปลอดภัย การคมนาคมและการสื่อสาร รวมทั้งด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ได้กำหนดตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตไว้ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การวิจัยนี้จึงประเมินคุณภาพชีวิตใน 4 ด้านดังกล่าว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประเมินผลกระทบระยะยาว (พ.ศ. 2563-2565) ของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง

เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ค่อนข้างยาวนาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563-2565 ซึ่งในแต่ละช่วงเวลาระดับความรุนแรงของการแพร่ระบาดมีความแตกต่างกัน ทำให้รัฐบาลมีประกาศและนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฟิตเนสแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ณ ช่วงเวลานั้นๆ โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลซึ่งเป็นจังหวัดที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 มาก เนื่องจากมีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่น (Department of Health, 2021; Virakul, Chiangmai, & Senasu, 2022) ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องทำการศึกษาถึงผลกระทบ อุปสรรคในการทำงาน และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนฟิตเนสช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจให้กับผู้ที่ต้องการทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟิตเนส และผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลของโรงแรม อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อสถาบันการศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการผลิตบัณฑิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคตเพราะเป็นการยากที่จะคาดเดาว่าสถานการณ์โควิด-19 จะยาวนานเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้เพื่อศึกษา (1) ผลกระทบและอุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนสช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 (2) คุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนฟิตเนสช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 และ (3) รายได้ของผู้ฝึกสอนฟิตเนสช่วงก่อนและช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19

คำถามในการวิจัย

- 1) การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบและเป็นอุปสรรคต่ออาชีพผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมอย่างไรบ้าง
- 2) การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมอย่างไร
- 3) รายได้ของผู้ฝึกสอนฟิตเนสช่วงก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/EG-259/2564

กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาโดยไม่มีการสุ่มจากประชากร ถูกต้องตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Supaporn, 2007; Thomas, Nelson, & Silverman, 2005) โดยคัดเลือกจากอาสาสมัครที่เป็นผู้ฝึกสอนฟิตเนสชายและหญิงที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 20 คน เป็นชาย 13 คน หญิง 7 คน (ดังแสดงในตารางที่ 1) ทุกคนลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อยืนยันการเข้าร่วมการวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ

- 1) เป็นผู้ฝึกสอนฟิตเนสชายหรือหญิงที่สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- 2) เป็นผู้ฝึกสอนฟิตเนสของโรงแรมระดับ 4-5 ดาว ในเขตกรุงเทพมหานคร
- 3) มีประสบการณ์ทำงานในตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟิตเนสไม่น้อยกว่า 4 ปี
- 4) ประเมินการแพร่ระบาดของโควิด-19 ว่ามีผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเองปานกลางหรือมาก (จากคะแนน 1-9 ซึ่งคะแนน 1-3 หมายถึง มีผลน้อย, 4-6 มีผลปานกลาง และ 7-9 มีผลมาก)

เกณฑ์การคัดออก

- 1) กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วน
- 2) กลุ่มตัวอย่างถอนตัวหรือยกเลิกไม่ประสงค์จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยอีกต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและแบบกระตุ้นความจำด้วยภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีการนำไปศึกษานำร่อง (Field Test) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือก่อนที่จะนำไปใช้จริง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ยังไม่สิ้นสุด ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลทางออนไลน์ ด้วยวิธี (1) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งมีข้อความ 12 ข้อ (2) การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ 2 แบบ คือ แบบที่ 1 บรรยายเหตุการณ์วันที่ผู้ฝึกสอนฟิตเนสได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 มากกว่าวันอื่นๆ และแบบที่ 2 บรรยายเหตุการณ์วันที่ผู้ฝึกสอนฟิตเนสได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 น้อยกว่าวันอื่นๆ และ (3) การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย โดยผู้ฝึกสอนฟิตเนสแต่ละคนจะส่งภาพถ่ายที่มีผลกระทบต่อการทำงานและคุณภาพชีวิตมากจำนวน 3 ภาพ และส่งผลน้อย จำนวน 3 ภาพ รวม 6 ภาพ ก่อนนัดหมายกับผู้วิจัยเพื่ออธิบายและตอบคำถามจากภาพถ่าย จนครบทั้ง 6 ภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) โดยทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้าของวิธีวิจัย (Triangulation of Methods) จากข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการกระตุ้นความจำด้วยภาพ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องตรงกันของข้อมูลที่สรุปเป็นผลการวิจัย (Supaporn, 2007) และมีการคำนวณร้อยละของรายได้ต่อเดือนที่ลดลงของผู้ฝึกสอนฟิตเนส

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยจะได้นำกล่าวถึงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 อุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนส การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง และการเปลี่ยนแปลงของรายได้ต่อเดือนช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยสรุปผลในตารางที่ 1-2 และภาพประกอบที่ 1-2 จากนั้นทำการอภิปรายผลแต่ละประเด็นตามลำดับ

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานครและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

ตารางที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อสมมติ	เพศ/ อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กก.)/ ส่วนสูง (ซม.)	การศึกษา สูงสุด/ สาขา**	ระดับดาว	ประสบการณ์ ทำงาน	ย้าย โรงแรม	เปลี่ยน งาน
1. FFI 1	1*/30	56/167	โท**	5	8		
2. FFI 2	1*/33	55/160	เอก**	5	6		/
3. FFI 3	1*/28	54/157	โท**	5	5		
4. FFI 4	1*/27	51/162	ตรี**	4	4		
5. FFI 5	1*/29	73/180	ตรี**	5	8		
6. MFI 6	2*/29	90/174	ตรี**	5	5		
7. MFI 7	2*/29	65/171	ตรี**	5	4	/	
8. MFI 8	2*/34	70/165	เอก**	5	7	/	/
9. MFI - 9	2*/42	88/173	ตรี**	5	8		
10. MFI 10	2*/36	70/168	ตรี**	5	6		
11. MFI 11	2*/26	68/177	ตรี**	5	4		
12. MFI 12	2*/27	62/172	ตรี**	5	5		
13. FFI 13	1*/26	57/165	ตรี**	5	4		
14. MFI 14	2*/29	100/176	ตรี**	5	7		
15. MFI 15	2*/27	61/169	ตรี**	5	5		
16. MFI 16	2*/40	68/175	ตรี**	4	8		
17. MFI 17	2*/26	59/177	ตรี**	4	4		
18. FFI 18	1*/27	59/160	ตรี**	5	4		
19. MFI 19	2*/26	58/175	ตรี**	5	4	/	
20. MFI 20	2*/36	78/180	โท**	5	13		/
$\bar{X}$	30.35				9.5		

หมายเหตุ : FFI = Female Fitness Instructor (ผู้ฝึกสอนฟิตเนสหญิง), MFI = Male Fitness Instructor (ผู้ฝึกสอนฟิตเนสชาย),
1* = เพศหญิง, 2* = เพศชาย, ** = สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี

จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 20 คน เป็นชาย 13 คน และหญิง 7 คน อายุระหว่าง 26-42 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 30 ปี น้ำหนัก 51-100 กิโลกรัม ส่วนสูง 157-180 เซนติเมตร สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก คือ ปริญญาตรี 15 คน ปริญญาโท 3 คน และปริญญาเอก 2 คน ทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟิตเนสของโรงแรมเขตกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว 17 คน และระดับ 4 ดาว 3 คน ประสบการณ์ในการทำงาน 4-13 ปี เฉลี่ย 9.5 ปี กลุ่มตัวอย่างมีการย้ายโรงแรมที่ทำงานจำนวน 3 คน เพราะ ถูกให้ออกจากงาน 1 คน จึงเปลี่ยนไปทำอาชีพผู้ฝึกสอนฟิตเนสฟรีแลนซ์ และอีก 2 คน ลาออกเพื่อเปลี่ยนงานไปประกอบอาชีพอาจารย์ (ดำเนินการเก็บข้อมูลช่วงเดือนมิถุนายน 2564-เดือนเมษายน 2565)

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานครและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

ตารางที่ 2 ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 และอุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนส

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19	อุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนส
1. เงินไม่พอใช้จ่าย 2. วันทำงานลดลง 3. ถูกย้ายไปช่วยงานแผนกอื่น 4. ทำงานอยู่ที่บ้าน 5. ถูกปลดออก 6. ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit/ATK) บ่อย	1. การสวมหน้ากากอนามัย (Mask) หายใจลำบาก 2. มือเป็นแผลเพราะล้างและพ่นแอลกอฮอล์บ่อย 3. งานทำความสะอาดในฟิตเนสมากขึ้น 4. มีปัญหาเกี่ยวกับการรักษาระยะห่างทางสังคม 5. มีผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19 ของฟิตเนส

จากตารางที่ 2 สรุปผลได้ 2 ประเด็นคือ ประเด็นแรก ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 สรุปได้ 6 ข้อ และประเด็นที่ 2 อุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนส สรุปได้ 5 ข้อ ซึ่งจะได้อภิปรายผลตามลำดับ

1. ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19

การวิจัยนี้พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนส 6 ข้อ คือ (1) เงินไม่พอใช้จ่าย (2) วันทำงานลดลง (3) ถูกย้ายไปช่วยงานแผนกอื่น (4) ทำงานอยู่ที่บ้าน (5) ถูกปลดออก และ (6) ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit/ATK) บ่อย ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้จำนวนลูกค้าที่เข้าพักและเข้ามาใช้บริการโรงแรมในกรุงเทพฯ ลดลงอย่างมาก โดยเฉพาะช่วงปี พ.ศ. 2563 ซึ่งมีมาตรการสั่งห้ามอากาศยานทำการบินเข้าสู่ประเทศไทยตามที่มีประกาศใช้ พ.ร.ก. ฉุกเฉินในช่วงเดือนเมษายน-กันยายน 2563 ส่งผลให้จำนวนลูกค้าต่างชาติที่เป็นกลุ่มลูกค้าหลักของโรงแรมเข้ามาพักและใช้บริการในโรงแรมน้อยลง (Saxon, Sodprasert, & Sucharitakul, 2021) นอกจากนั้น ยังมีคำสั่งให้ประชาชนซื้ออาหารกลับไปทานที่บ้าน มี พ.ร.ก. ฉุกเฉิน และมีคำสั่งให้ปิดฟิตเนส สปาและสระว่ายน้ำเป็นการชั่วคราว (Chan-ocha, 2020) ทำให้โรงแรมได้รับผลกระทบโดยตรง รายได้ลดลงแต่ค่าใช้จ่ายยังคงมีมาก การที่จะประคองธุรกิจของโรงแรมให้ดำเนินต่อไปได้ ผู้บริหารจึงจำเป็นต้องกำหนดมาตรการหลายอย่าง ได้แก่ การลดเงินเดือนพนักงานทุกแผนก ปลดพนักงานออก การลดวันทำงานให้น้อยลง ให้พนักงานโรงแรมทำงานที่บ้าน และย้ายพนักงาน เช่น ผู้ฝึกสอนฟิตเนสให้ย้ายไปช่วยงานแผนกอื่นช่วงที่มีการปิดฟิตเนสเป็นระยะๆ ส่งผลให้ผู้ฝึกสอนฟิตเนสมีเงินไม่พอใช้จ่ายเพราะรายได้ลดลง แต่รายจ่ายเพิ่มขึ้นเนื่องจากเคยได้รับสวัสดิการด้านการทานอาหารฟรีในวันที่มาทำงานในโรงแรม เมื่อต้องทำงานที่บ้าน หรือลดวันทำงานลง ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ จึงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเรื่องค่าอาหารที่ต้องหาซื้อเอง เงินรายเดือนจึงไม่พอใช้จ่าย ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนฟิตเนส สอดคล้องกับงานวิจัยของ Artharn and Pooripakdee (2021) ที่ศึกษาผลกระทบการตอบสนองภาวะวิกฤตของธุรกิจโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร และพบว่า ธุรกิจโรงแรมมีการตอบสนองในช่วงแพร่ระบาดของโควิด-19 หลายด้าน ได้แก่ (1) ด้านการปรับโครงสร้างองค์กร โดยการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานและพนักงานได้รับมอบหมายให้ทำงานได้หลากหลายหน้าที่รวมถึงการทำหน้าที่ทดแทนกันได้ (2) การลดค่าใช้จ่าย เช่น เงินเดือน มีการลดเงินเดือนลงตามลำดับตำแหน่งของงาน การให้วันหยุดประจำปี การให้ลาพักแบบไม่ได้เงินเดือน การลดวันทำงานให้น้อยลง และการเลิกจ้าง ตามลำดับ (Thanapotivirat & Jithpakdeepornrat, 2021) นอกจากนั้น เชื้อไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 ซึ่งมีหลายสายพันธุ์ ทำให้มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดด้วยการให้ผู้ฝึกสอนฟิตเนสทำการตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit, ATK) ซึ่งช่วงแรกของการแพร่ระบาดนั้นมีวิธีตรวจเอทีเคแบบเก็บสารคัดหลั่งจากโพรงจมูกแบบเดียวเท่านั้น กล่าวคือ มีการสอดไม้สวอป (Swab) เข้าทางรูจมูกให้ลึกประมาณ 2 เซนติเมตร จากนั้นหมุนไม้สวอป ประมาณ 10 วินาที เพื่อเก็บตัวอย่างเชื้อ ซึ่งหากผู้ตรวจไม่มีความชำนาญ อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองหรือบาดเจ็บจากการตรวจ ทำให้เยื่อโพรงจมูกอักเสบ มีเลือดกำเดาไหล และหากเสียบไม้สวอปลึกเกินไปอาจทะลุถึงดวงตาและไซนัส หรือไม้สวอปหัก ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ผู้ฝึกสอนฟิตเนสของโรงแรมหลายแห่งต้องตรวจเอทีเค ทุกวันก่อนเข้า

ทำงาน ทำให้เกิดการระคายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเคบ่อยเกินไป อีกทั้งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการนำเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย (Thai PBS, 2021)

2. อุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนส

อุปสรรคในการทำงาน สรุปได้ 5 ข้อ คือ (1) การสวมหน้ากากอนามัย (Mask) หายใจลำบาก (2) มือเป็นแผลเพราะล้างและฟ้นแอลกอฮอล์บ่อย (3) งานทำความสะอาดในฟิตเนสมากขึ้น (4) มีปัญหาเกี่ยวกับการรักษาระยะห่างทางสังคม และ (5) มีผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19 ของฟิตเนส กล่าวได้ว่า ตัวผู้ฝึกสอนฟิตเนสเองมีปัญหาเกี่ยวกับการสวมหน้ากากอนามัย ทั้งวันหรือตลอดเวลาที่ปฏิบัติงานเนื่องจากเกิดความอึดอัด หายใจลำบาก และเมื่อนำกิจกรรมการออกกำลังกาย หน้ากากอนามัยเปียกเหงื่อ ทำให้หายใจลำบากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการทำงานในโรงแรมของเกาหลีซึ่งพบว่า การสวมหน้ากากอนามัย ในขณะที่งานทำให้พนักงานโรงแรมหายใจไม่สะดวก หายใจลำบาก (Kong, Oh, & Lam, 2021) นอกจากนี้ งานด้านการทำความสะอาดที่เพิ่มขึ้นและต้องทำซ้ำหลายครั้ง ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าอย่างมาก อีกทั้งการต้องรักษาความสะอาดส่วนบุคคลของตนเองไม่ว่าจะเป็น การจับลูกบิดประตู การใช้ห้องน้ำ รวมถึงการจับต้องเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ ทำให้ต้องล้างมือและฟ้นแอลกอฮอล์ที่มือบ่อย ๆ ส่งผลให้มือแห้ง มือเป็นแผล รวมถึงงานทำความสะอาดเครื่องมือและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ต้องทำทันทีหลังการใช้งาน และต้องทำบ่อยขึ้น ปริมาณงานในห้องฟิตเนสแต่ละวันจึงเพิ่มมากกว่าภาวะปกติ ผู้ฝึกสอนฟิตเนสจึงเหนื่อยมากกว่าเดิม (Agarwal, 2021; Artharn & Pooripakdee, 2021) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Srimaca and Muneenam (2021) ที่พบว่า ช่วงแพร่ระบาดของโควิด-19 มีงานด้านสุขลักษณะของอาคารและสถานที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ต้องทำความสะอาดทั่วบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ ให้บ่อยขึ้น การกำหนดช่วงเวลาในการทำความสะอาด ตลอดจนการทำความสะอาดทุกครั้งที่พื้นที่จบกิจกรรมในห้องนั้น ๆ ตามด้วยการฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทั่วบริเวณพื้นที่โดยรอบ

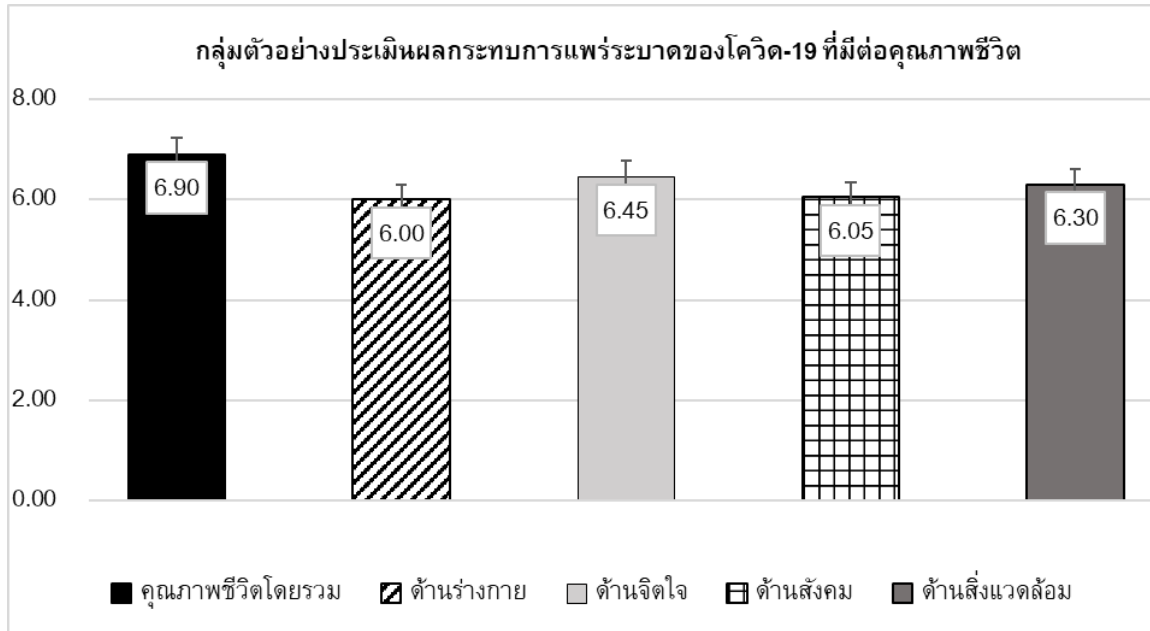
ด้านมาตรการในการรักษาระยะห่างนั้นฟิตเนสของโรงแรมกำหนดให้มีการรักษาระยะห่างของสมาชิกที่มาใช้บริการคือ ต้องไม่ยืนหรือนั่งหรือทำกิจกรรมในพื้นที่ซึ่งใกล้กันเกินไป ตลอดจนต้องจัดตั้งเครื่องออกกำลังกายให้ห่างกันหรือมีการเว้นระยะคือใช้เครื่องหนึ่ง เว้นว่างอีกเครื่องหนึ่ง ทำนองเดียวกับการนั่งเก้าอี้ นั่งตัวเว้นตัว เป็นต้น ทำให้จำนวนเครื่องออกกำลังกายเหลือน้อยลงเพราะต้องดัดใช้เป็นบางเครื่อง นอกจากนี้ พื้นที่ในการทำกิจกรรมก็ลดลงเพราะต้องเว้นระยะห่างให้มากขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรม เช่น โยคะ แอโรบิก ต้องจำกัดจำนวนคนให้น้อยลงเพื่อรักษาระยะห่าง (Chron, 2020; National Center for Immunization and Respiratory Diseases, 2020) สำหรับการใส่สว่นำน้ำนั้นต้องทำการกันแบ่งลู่ (Lane) วายน้ำได้บางลู่ เท่านั้นไม่สามารถวายนน้ำได้ทุกลู่ ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดูแลลูกค้า หรืออธิบายให้ลูกค้าเข้าใจ อนึ่ง ลูกค้าส่วนหนึ่งมาจากต่างประเทศ ซึ่งนโยบายป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของแต่ละประเทศ หรือแต่ละจังหวัดมีความเข้มงวดแตกต่างกัน (Department of Health, 2021) แต่สำหรับในกรุงเทพฯ นั้นถูกกำหนดเป็นพื้นที่สีแดงหรือสีส้มเนื่องจากพบผู้ติดเชื้อโควิด-19 จำนวนสูงกว่าพื้นที่อื่น ๆ จึงมีความเสี่ยงสูง ผู้ฝึกสอนฟิตเนสจึงต้องปฏิบัติตามมาตรการต่าง ๆ อย่างเข้มงวด บางแห่งผู้ที่ใช้บริการในฟิตเนสต้องจองหรือรอคิวเพื่อออกกำลังกาย ทำให้ลูกค้าหรือผู้ให้บริการไม่พอใจ การที่ผู้ฝึกสอนฟิตเนสจะสร้างความประทับใจในการให้บริการช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 จึงเป็นไปได้ยากมาก

ข้อกำหนดและมาตรการหลายอย่างตามประกาศของรัฐบาลและของโรงแรมซึ่งต้องปฏิบัติตาม โดยเฉพาะเรื่องการให้บริการหรือดูแลห้องฟิตเนสให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อของผู้มาใช้บริการให้น้อยที่สุด ก่อให้เกิดความไม่พอใจแก่ลูกค้า โดยเฉพาะเรื่องการสวมหน้ากากอนามัยขณะออกกำลังกายหรือใช้เครื่องมือในห้องฟิตเนส ซึ่งเป็นไปตามประกาศของ พ.ร.ก.ฉุกเฉินที่มีการกำหนดนโยบายและมาตรการของการป้องกันควบคุมโรคโควิด-19 ในสถานประกอบการประเภทสถานที่ออกกำลังกายอย่างเคร่งครัด (Department of Health, 2021; Feng et al., 2020) ลูกค้าหรือแขกบางคนฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามกฎการใช้ฟิตเนส เช่น ดึงหน้ากากอนามัยมาห้อยไว้ใต้คางหรือไม่สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยอ้างว่าหายใจไม่ออก หายใจไม่สะดวกเมื่อออกกำลังกาย ประเด็นดังกล่าวเป็นอุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนสอย่างมาก เพราะต้องมีการขอร้องหรือเตือนให้ผู้ใช้บริการฟิตเนสปฏิบัติตามกฎอยู่บ่อย ๆ สร้างความขุ่นเคืองใจและความไม่พอใจให้กับผู้ให้บริการ และก่อให้เกิดความเครียดต่อตัวผู้ฝึกสอนฟิตเนสเองด้วย (Amagasa et al., 2020; Kong, Oh, & Lam, 2021)

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

3. การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง

ภาพประกอบที่ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยการประเมินผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิต (จาก 1-9 คะแนน*)

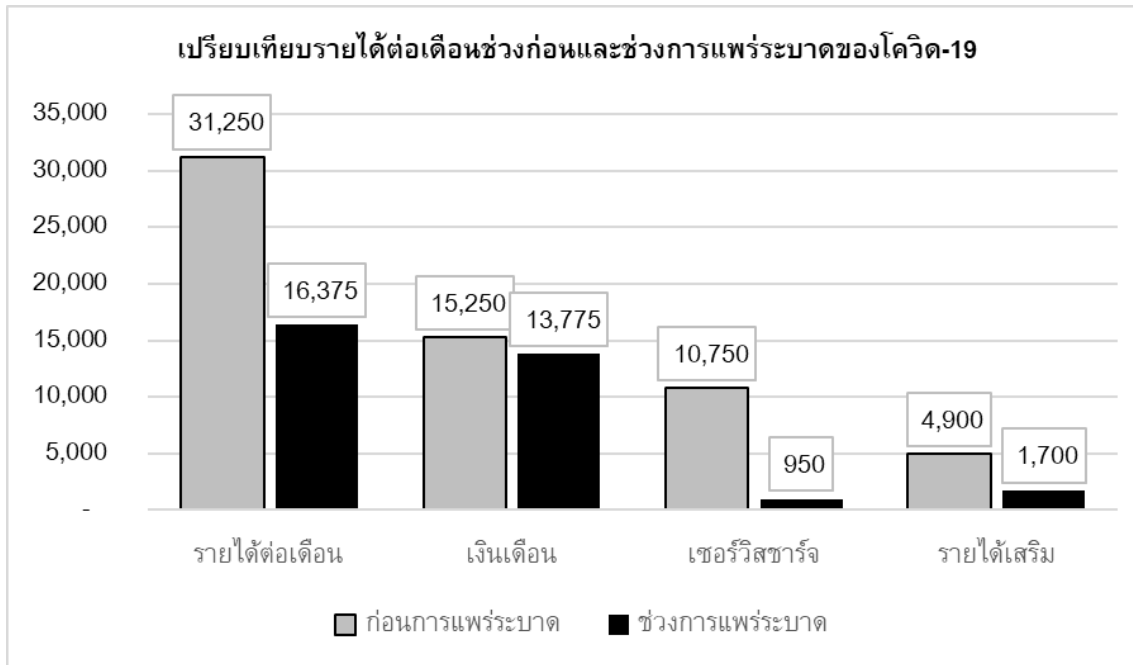


หมายเหตุ : คะแนนประเมินผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตจาก จาก 1-9 คะแนน* (1-3 คือ มีผลกระทบน้อย, 4-6 มีผลกระทบปานกลาง, 7-9 มีผลกระทบมาก)

ภาพประกอบที่ 1 แสดงการประเมินผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตจาก 1-9 โดยประเมินจากช่วงที่เริ่มมีการแพร่ระบาด (มกราคม 2563) ถึงเดือนเมษายน 2565 ซึ่งผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนฟิตเนสทำการประเมินผลโดยรวมและประเมินผลแยกรายด้าน (การประเมินตนเองจากคะแนน 1-9, คะแนน 1-3 คือ มีผลต่อคุณภาพชีวิตน้อย, 4-6 มีผลต่อคุณภาพชีวิตปานกลาง, 7-9 มีผลต่อคุณภาพชีวิตมาก) คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 6.90 และแยกเป็นรายด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเท่ากับ 6.00, 6.45, 6.05, 6.30 ตามลำดับ แสดงว่าผู้ฝึกสอนฟิตเนสมีคุณภาพชีวิต (ช่วงปี 2563-2565) ที่ไม่ดี คือ ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ โควิด-19 โดยรวมอยู่ในระดับมาก (6.90) แต่เมื่อจำแนกรายด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง (6.00, 6.45, 6.05, 6.30) สอดคล้องกับ Thaitrakulpanich (2021) ที่พบว่า คนจำนวนมากตกงาน ถูกเลิกจ้าง ไม่มีงานทำ มีรายได้ลดลง หรือไม่มีรายได้ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 คุณภาพชีวิตจึงต่ำลง และ แม้รัฐบาลจะมีการจ่ายเงินเยียวยาให้เป็นระยะ ๆ แต่ก็ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพของประชาชนในทุก ๆ อาชีพเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงปกติ ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 (Chalamwong, Jitsuchon, & Tharisung, 2020)

4. รายได้ต่อเดือนช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

ภาพประกอบที่ 2 กราฟแสดงรายได้ต่อเดือนของผู้ฝึกสอนฟิตเนสช่วงก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19



จากกราฟในภาพประกอบที่ 2 ซึ่งแสดงค่าเฉลี่ยของรายได้ต่อเดือนของผู้ฝึกสอนฟิตเนสช่วงก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 (N=20) พบว่า รายได้ต่อเดือนเปลี่ยนแปลงไป จาก 31,250 บาท ลดลงเหลือ 16,375 บาท คือ ลดลงมากถึง 47.6% ทั้งนี้เพราะรายได้ต่อเดือนมาจากเงินเดือน (15,250, 13,775) เงินค่าเซอร์วิสชาร์จ (10,750, 950) และเงินจากรายได้เสริม (4,900, 1,700) สาเหตุสำคัญเนื่องจากโรงแรมส่วนใหญ่ไม่มีแขกเข้าพัก พนักงานโรงแรมรวมทั้งผู้ฝึกสอนฟิตเนสจึงถูกลดเงินเดือน ลดวันทำงาน รวมทั้งถูกปลดออกหรือถูกจ้างให้ออก นอกจากนั้นรายได้จากค่าเซอร์วิสชาร์จของโรงแรมส่วนใหญ่ไม่มี หรือมีก็น้อยมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งพบว่า การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อรายได้ของพนักงานโรงแรมทุกแผนก (Fjallman, 2020; Hervie et al., 2022)

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาผลกระทบและอุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนสของเอกชน
- 2) ควรเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนฟิตเนสก่อนและหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้สละเวลาเพื่อให้อำนาจการวิจัยนี้สำเร็จลง ได้ด้วยดี

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานครและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

เอกสารอ้างอิง

- Agarwal, P. (2021). Shattered but smiling: Human resource management and the wellbeing of hotel employees during COVID-19. *International Journal of Hospitality Management*, 93, 102765. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102765>
- Amagasa, S., Machida, M., Ding, D., & Inoue, S. (2020). Preventing infectious diseases outbreaks at exercise facilities. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 22-25. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1779116>
- Artharn, D., & Pooripakdee, S. (2021). Crisis response strategies of hotel business in Bangkok during the COVID-19 epidemic. *Journal of Accountancy and Management Mahasarakham Business University*, 13(4), 82-97. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/mbs/article/view/250979>
- Boonsorn, N. (2022). Bhavana dhamma: The principle of dhamma for promotion of the quality of work life. *Journal of Interdisciplinary Innovation Review*, 5(1), 220-231. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jidir/article/view/257562>
- Chalamwong, Y., Jitsuchon, S., & Tharisung, K. (2020, June 29). *Impact of Covid-19 on the Thai Labor Market: Empirical Data*. TDRI Policy Series on Fighting Covid-19. <https://tdri.or.th/2020/06/covid-19-labour-market-impact-in-thailand/>
- Chan-o-cha, P. (2020, March 25). *Unofficial Translation: Regulation Issued under Section 9 of the Emergency Decree on Public Administration in Emergency Situations B.E. 2548 (2005) (No.1)*. Royal Thai Government. <https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/28025>
- Cheer, J. M. (2020). Human flourishing, tourism transformation and COVID-19: A conceptual touchstone. *Tourism Geographies*, 22(3), 1–11. <https://doi.org/10.1080/14616688.2020.1765016>
- Chron. (2020, June 22). *What do Gym Attendants Do?* <https://work.chron.com/gym-attendants-do-6181.html>
- Department of Health. (2021, February 6). *Guidelines for Allegations against Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Fitness Establishments (Fitness Center) and Gym. Thai stop Covid plus*. https://stopcovid.anamai.moph.go.th/attach/w774/f20210622134452_75AMNdpuhC.pdf
- Erdem, H., & Duman, M. Ç. (2016). The effect of perceived quality of meal service provided by organization on organizational commitment and job satisfaction. *Business and Economics Research Journal*, 7(2), 135-148. <https://ideas.repec.org/a/ris/buecrj/0228.html>
- Feng, S., Shen, C., Xia, N., Song, W., Fan, M., & Cowling, B. L. (2020). Rational use of face masks in the COVID-19 pandemic. *The Lancet Respiratory Medicine*, 8(5), 434-436. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30134-X)
- Fjallman, A. (2020, March 26). *The State of the Global Hotel Industry Following COVID-19 and What Hoteliers Can Do Now*. ATOMIZE. <https://atomize.com/blog/hotel-industry-covid-19-hoteliers/>
- Hervie, D. M., Amoako-Atta, E., Hossain, M. B., Illes, C. B., & Dunay, A. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on hotel employees in the greater accra region of Ghana. *Sustainability*, 14(5), 2509. <https://doi.org/10.3390/su14052509>
- Jang, S., Han, S. H., & Rhee, J. Y. (2020). Cluster of coronavirus disease associated with fitness dance classes, South Korea. *Emerging Infectious Diseases*, 26(8), 1917-1920. <https://doi.org/10.3201/eid2608.200633>
- Kong, A., Oh, J. E., & Lam, T. (2021). Face mask effects during COVID-19: Perspectives of managers, practitioners and customers in the hotel industry. *International Hospitality Review*, 35(2), 195-207. <https://doi.org/10.1108/IHR-07-2020-0025>

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพมหานครและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

- Nanu, L., Cobanoglu, C., Yilmaz, I. H., & Dis, T. (2020). Impact of employee meals on employee satisfaction and hotel financial performance: An experimental study. *Journal of Hospitality Financial Management*, 28(2), Article 3. <https://doi.org/10.7275/0tft-v911>
- Nasrulloh, A., Sumaryanto, S., Nugroho, S., & Antoni, M. S. (2021). Does the implementation of the management function have an impact on service quality? A study at the HSC fitness center. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1019-1028. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090524>
- National Center for Immunization and Respiratory Diseases (U.S.). (2020, November 12). *COVID-19 Employer information for gyms and fitness centers*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/97119>
- Saxon, S., Sodprasert, J., & Sucharitakul, V. (2021, November 30). *Reimagining Travel: Thailand Tourism after the COVID-19 Pandemic*. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/industries/travel-logistics-and-infrastructure/our-insights/reimagining-travel-Thailand-tourism-after-the-covid-19-pandemic>
- Sirilak, S. (2020, August). *Thailand's experience in the COVID-19 response*. Department of Disease Control. https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/file/pub_doc/LDoc9.pdf
- Srimaca, P., & Muneenam, U. (2021). Adaptation of Thai boxing camps for tourism amid the COVID-19 pandemic in Phuket province. *Journal of International and Thai Tourism*, 17(1), 164-181. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jitt/article/view/248199>
- Supaporn, S. (2007). *Qualitative Research in Physical Education and Sports*. Bangkok: Samlada.
- Thai PBS. (2021, August 27). *The Doctor Opened the Technique to Tease ATK the Right Way to Avoid Nosebleeds - the Swab Stick Broke in the Nose*. <https://www.thaipbs.or.th/news/content/307375>
- Thairakulpanich, A. (2021, January 6). *The Bike Stops Here: Gyms Hit Hard by 2nd COVID Shutdown*. Khaosod English. <https://www.khaosodenglish.com/news/crimecourtsclamity/2021/01/06/the-bike-stops-here-gyms-hit-hard-by-2nd-covid-shutdown/>
- Thanapotivirat, P., & Jithpakdeepornrat, T. (2021). Adaptation strategies for Thailand hotel business during the coronavirus disease (Covid-19) pandemic. *Academy of Strategic Management Journal*, 20(5), 1-14. <https://www.abacademies.org/articles/adaptation-strategies-for-thailand-hotel-business-during-the-coronavirus-disease-covid19-pandemic-12215.html>
- The Government Public Relations Department. (2020, March 21). *Announcement to Close Temporarily Certain Places in Bangkok to Combat COVID-19*. https://thailand.prd.go.th/ewt_news.php?nid=9170&filename=index
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Truefitness. (2015, June 15). *Gym Duties for Your Hotel Staff*. <https://truefitness.com/resources/gym-duties-for-your-hotel-staff/>
- Virakul, B., Chiangmai, C. N., & Senasu, K. (2022). Thailand and COVID-19 pandemic: Lessons learned, challenges, and the silver linings. *Community, Economy and COVID-19*, 505-530. https://doi.org/10.1007/978-3-030-98152-5_24
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL : Measuring Quality of Life*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482>

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรมในกรุงเทพและคุณภาพชีวิต
IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON HOTEL FITNESS INSTRUCTORS IN BANGKOK AND QUALITY OF LIFE

- World Health Organization. (2020a, March 11). *WHO Director-general's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID-19. 2020.* <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-March-2020>
- World Health Organization. (2020b, March 12). *Coronavirus Disease (COVID-19) Situation Reports; Situation Reports 52.* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

Aree Teeranapanya*, Sossathorn Sumon

Department of Recreation, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding author

E-mail address: a_teeranapanya@hotmail.com

Received : November 28, 2022

Revised : December 27, 2022

Accepted : December 30, 2022

Abstract

This study aimed to develop a learning kit with songs to enhance the kindergartens' development in musical creativities and rhythmic dances and to make a comparison between the abilities of the kindergartens' development in musical creativities and rhythmic dances before and after employing this learning kit. The participants in the study were kindergartens, both boys and girls, 4-5 years old, in kindergarten 2, Municipal 1 Wat Srimuang School, provincial administrative organization, Nakonnayok Province, selected through the purposive sampling and multi-stage sampling. The research instruments were a study plan and an evaluation form for the abilities of the kindergartens' development in musical creativities and rhythmic dances. The statistical methods used to analyze the data were mean, standard deviation and a hypothesis test with t – test

The learning kit included a lesson plan with the title of the activity, the duration, the purposes, materials and equipment/media, the procedure, and the evaluation method; and a manual for the kit with a preface, background and significance, philosophy, purposes, duration, materials and equipment/media, and the evaluation method. The findings of this research showed that 1) The efficiency of the learning kit with songs to enhance the kindergartens' development in musical creativities and rhythmic dances was at a high level ($\bar{X}=4.75$, $SD=0.35$). Compared to the evaluation criteria, the result showed that the learning kit was the highest efficient; 2) the abilities of the kindergartens' development in musical creativities and rhythmic dances after taking the lesson and doing the activities were significantly higher than before at the .05 level.

Keywords: learner kit with songs, abilities in musical creativities, music and rhythm

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรี และการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย

อารี ติรณปัญญา* ศศธร สุ่มน

ภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: a_teeranapanya@hotmail.com

รับบทความ : 28 พฤศจิกายน 2565

แก้ไขบทความ : 27 ธันวาคม 2565

ตอบรับบทความ : 30 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัยและเปรียบเทียบความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดประสบการณ์ด้วยชุดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัย ชาย-หญิง อายุ 4-5 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 1 วัดศรีเมือง สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดนครนายก โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงและแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการจัดประสบการณ์ 2) แบบประเมินความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทดสอบสมมติฐานโดยใช้ $t - test$

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย ได้แก่ แผนการจัดประสบการณ์ ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม ระยะเวลา จุดประสงค์ สื่อ/วัสดุและอุปกรณ์ การดำเนินการ การวัดและประเมินผล คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรี ประกอบด้วย คำนำ ความเป็นมาและความสำคัญ ปรัชญา วัตถุประสงค์ ระยะเวลา สื่อ วัสดุและอุปกรณ์ การวัดประเมินผล โดยผลจากการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.75 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.35 เมื่อเทียบกับเกณฑ์การประเมิน ปรากฏว่า ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย มีประสิทธิภาพมากที่สุด 2) ความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดประสบการณ์ มีค่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลง, การสร้างสรรค์ทางดนตรี, ดนตรีและการเคลื่อนไหว

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

บทนำ

ปัจจุบันทรัพยากรมนุษย์ถือเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศ หากประเทศใดสามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพได้ ประเทศนั้นย่อมได้เปรียบทางการแข่งขัน ดังนั้นหลายประเทศจึงได้ให้ความสนใจต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างจริงจัง เมื่อทรัพยากรมนุษย์มีการพัฒนาจะทำให้ชุมชน สังคม และประเทศมีการพัฒนาตามด้วย สำหรับประเทศไทยก็มี Office of the National Economic and Social Development Council (2016) ได้กล่าวถึง ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ในเรื่องความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่กลุ่มเด็กปฐมวัยที่ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิต เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพควบคู่กับการพัฒนาและหล่อหลอมคนทุกช่วงวัยในสังคมไทยในทุกภาคส่วนเป็นคนที่มีสมบูรณ์ เป็นคนดี มีความสุข มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี มีค่านิยมที่ดีงามและมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรมและมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงโดยยึดหลักการรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม รู้จักใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลอนุรักษ์ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม เพื่อยกระดับให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นพลเมืองที่มีวินัยดีมีคุณธรรมและเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีความรู้ มีทักษะและทัศนคติที่เป็นค่านิยมที่ดี มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ มีความเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ มีจิตสาธารณะและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม มีความเป็นพลเมืองไทย พลเมืองอาเซียนและพลเมืองโลก บนพื้นฐานของการมีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็งทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันชุมชน และภาคเอกชนที่ร่วมกันพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีคุณภาพสูง อีกทั้งยังเป็นทุนทางสังคมสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ

แนวทางในการเสริมสร้างให้เด็กปฐมวัยเติบโตได้อย่างสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพและเป็นพลเมืองรุ่นใหม่ที่มีความพร้อมในก้าวสู่การใช้ชีวิตอยู่ในโลกศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุข สนุกกับการเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างควบคู่ไปกับการมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม Bureau of Academic Affairs and Educational Standards (2017) โดยการพัฒนาเด็กในวัยนี้ต้องคำนึงถึงธรรมชาติของเด็กส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก รวมถึงการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาท ภายใต้การจัดสภาพแวดล้อมบรรยากาศในการเรียนรู้ที่อบอุ่น ปลอดภัย ทำให้เด็กรู้สึกถึงความมั่นคงทางอารมณ์สนับสนุนให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกที่เหมาะสมกับวัย มีความสุข ร่าเริง แจ่มใส ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์และปรับตัวอยู่ในสังคมผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งของ บุคคลและธรรมชาติรอบตัวเด็กตามบริบทของสภาพแวดล้อม โดยสนับสนุนให้เด็กได้มีประสบการณ์ตรงด้วยการรับและเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมถึงการพัฒนาการใช้ภาษาสื่อความหมายและความคิด ซึ่งการที่จะให้เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมหรือความสามารถตามวัยที่คาดหวังให้เด็กเกิดได้นั้น เด็กต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาสมรรถนะด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีผ่านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงที่มี มุ่งเน้นเสริมสร้างให้เด็กรับรู้และเรียนรู้อย่างมีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งในการพัฒนาเด็กให้เกิดการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติของเด็กที่เกิดจากการเลียนแบบลงมือทดลองถูกสำรวจ ทดลอง และลงมือกระทำจริงด้วยการจัดประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ร้องเพลงฟังเพลง เล่นเครื่องดนตรี และเคลื่อนไหวภายใต้กระบวนการเรียนรู้โดยเน้นเด็กเป็นสำคัญ ซึ่งนักวิชาการศึกษากล่าวไว้ว่า วัย 6 ปีแรกของชีวิตนั้นมีความสำคัญมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าเด็กวัยนี้ไม่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกหลัก ความสามารถในการเรียนรู้ก็จะถูกยับยั้งให้ล่าช้าหรือชะงักงันได้ ดนตรีสำหรับเด็กจึงถูกคิดค้นขึ้นเพื่อพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพในตัวเด็ก ทั้งด้านสมอง ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ Polsorn and Lojanasupareuk (2022) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี (Music) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กได้ใช้จินตนาการ การแสดงออกทางความคิดและความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ กระตุ้นการรับรู้และจินตนาการ ผ่านกระบวนการจัดประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน

จากความสำคัญข้างต้น คณะวิจัยจึงสนใจที่จะทำวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย” เพื่อให้เด็กได้ร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหวอย่าง

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

มีแบบแผนและจินตนาการ คิด สื่อสารด้วยช่องทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ รวมถึงการได้พัฒนาทักษะภาษาโดยเริ่มจากการฟังเป็นฐานข้อมูลไปสู่พัฒนาการด้านการพูด อ่าน เขียน ตามลำดับ และเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิต เพื่อให้เติบโตเป็นคนดี มีความสุข มีวินัย ใฝ่รู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี มีค่านิยมที่ดีงามและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อสร้างชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
- 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลง

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จาก สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามใบอนุญาตหนังสือรับรองเลขที่ SWUEC-225/2564E

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย)

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เด็กปฐมวัย ชาย-หญิง อายุ 4-5 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดนครนายก ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล1 วัดศรีเมือง โรงเรียนเทศบาล2 บ้านตลาดเก่าและโรงเรียนเทศบาล 3 บ้านตำบลบุญศิริ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัย ชาย-หญิง อายุ 4-5 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนเทศบาล1 วัดศรีเมือง สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดนครนายก จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนแรก เลือกโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ขั้นตอนที่สองเลือกโรงเรียนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จากจำนวน 3 โรงเรียน สุ่มมา 1 โรงเรียน ขั้นตอนที่สาม สุ่มห้องเรียนโดยการสุ่มอย่างง่าย จากจำนวน 4 ห้องเรียน สุ่มมา 1 ห้องเรียน ซึ่งมีเด็กปฐมวัยจำนวน 30 คน โดยวิธีการจับสลาก

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

- ไม่สะดวกใจในการให้ข้อมูล ไม่สะดวกใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ
- มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ป่วย ใช้หวัด ไอ จาม
- ไม่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ
- ตัวแทนผู้ปกครอง ไม่ยินยอมให้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

โดยเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ได้ครบโปรแกรมที่กำหนด ไม่ว่าด้วยกรณีใดๆ ผู้เก็บข้อมูลจะ

1. นำส่งหนังสือแจ้งความประสงค์ไม่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ให้กับทางผู้อำนวยการ คุณครูประจำชั้นและผู้ปกครองรับทราบ
2. ไม่ใช้ข้อมูลจากอาสาสมัครดังกล่าวในการวิเคราะห์แปลผลแต่อย่างใด และทำการลบข้อมูลที่เกี่ยวข้องของผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. มอบของที่ระลึกให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นการขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการฯ

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลง ตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรี 1 ชุด จำนวน 16 กิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย โดยมีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง IOC จากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า 1.00 และการทดลองใช้เครื่องมือกับเด็กปฐมวัย จำนวน 25 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูล มีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินเท่ากับ 0.93

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งมีแบบแผนการวิจัยแบบการทดสอบก่อนและหลัง โดยผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงและแบบประเมินความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัยที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม จากนั้นนำไปจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำส่งหนังสือเรียนถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 1 วัดศรีเมือง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการจัดชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
2. ผู้วิจัยนำส่งหนังสือเรียนเชิญผู้แทนโดยชอบธรรม ในที่นี้คือ บิดา มารดา และผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการวิจัย เข้าร่วมประชุมเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจในประเด็นที่สำคัญในการวิจัย ได้แก่ ที่มาความสำคัญ ประโยชน์และคุณค่าของการเข้าร่วมในการวิจัยที่เด็กในปกครองจะได้รับโดยตรงและเป็นประโยชน์ต่อสังคม รวมถึงการสาธิตการจัดกิจกรรมเพื่อให้เข้าใจถึงรูปแบบกระบวนการในการจัดที่มีมาตรฐาน ปลอดภัย และไม่มีผลกระทบทั้งทางกายและจิตใจให้กับเด็กปฐมวัยที่ได้เข้าร่วม
3. ประสานงานกับทางคุณครูที่ได้รับมอบหมาย เพื่อบันทึกหมายวัน เวลา และสถานที่ในการจัดกิจกรรม
4. ปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงข้อตกลงเบื้องต้น
5. ทำการทดสอบก่อน (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบประเมินความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยได้สร้างและวิเคราะห์หาคุณภาพแล้ว
6. ดำเนินการจัดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 45 นาที
7. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบหลัง (Post-test) กับกลุ่มตัวอย่าง
8. เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำผลมาวิเคราะห์ และรายงานผลการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลง

ระดับความเหมาะสมมากที่สุด

เท่ากับ 5 คะแนน

ระดับความเหมาะสมมาก

เท่ากับ 4 คะแนน

ระดับความเหมาะสมปานกลาง

เท่ากับ 3 คะแนน

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

ระดับความเหมาะสมน้อย

เท่ากับ 2 คะแนน

ระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

เท่ากับ 1 คะแนน

แล้วนำข้อมูลที่ตรวจให้คะแนนมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำค่าเฉลี่ยมาแปล

ความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

2. ทำการเปรียบเทียบความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังได้รับการจัดประสบการณ์การด้วยชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลง สถิติที่ใช้ในการทดสอบ คือ t – test แบบ dependent โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ทางคณะผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยจากการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการประเมินชุดกิจกรรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โดยภาพชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรี มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.35) จากนั้นนำชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงมาหาความตรงตามเนื้อหาผลการหาค่าดัชนีมีความสอดคล้องพบว่า มีค่า IOC เท่ากับ 1.00

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีของเด็กปฐมวัย ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีของเด็กปฐมวัยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

ตารางที่ 1 แสดงผลการหาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลง

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรม	4.40	0.55	มาก
1. ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมเหมาะสมครบถ้วน			
2. การใช้ภาษาเข้าใจง่ายและสามารถนำไปใช้ได้	4.60	0.55	มากที่สุด
3. ชุดกิจกรรมมุ่งเน้นให้เด็กปฐมวัยเกิดความสามารถในการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรี	4.60	0.55	มากที่สุด
แผนการจัดประสบการณ์เพลง	4.80	0.45	มากที่สุด
1. แผนการจัดประสบการณ์มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการวิจัย			
2. แผนการจัดประสบการณ์สอดคล้องกับจุดประสงค์การพัฒนาตามระดับช่วงอายุของเด็กปฐมวัย	4.60	0.55	มากที่สุด
3. แผนการจัดประสบการณ์มีการกำหนดเนื้อหาที่เหมาะสมกับระยะเวลา	5.00	0.00	มากที่สุด
4. แผนการจัดประสบการณ์มีการกำหนดเนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปยากตามพัฒนาการของเด็กปฐมวัย	5.00	0.00	มากที่สุด
ด้านสื่อ วัสดุและอุปกรณ์	5.00	0.00	มากที่สุด
1. สื่อ วัสดุและอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย			
2. สื่อ วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรี	5.00	0.00	มากที่สุด
ด้านการประเมิน	4.80	0.45	มากที่สุด
1. มีการวัดและประเมินผลตามจุดประสงค์			
2. ความเหมาะสมของวิธีการวัดและประเมินผล	4.60	0.55	มากที่สุด
3. ความเหมาะสมของเครื่องมือวัดและประเมินผล	4.60	0.55	มากที่สุด
รวม	4.75	0.35	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 โดยมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.35)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ t – test

การทดสอบ	n	ค่าเฉลี่ย	S.D.	t	p
ก่อนเข้าร่วม	30	17.43	3.04		
หลังเข้าร่วม	30	37.40	3.00	24.48	.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีของกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเท่ากับ 17.43 โดยมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.036 และคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านการ

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

สร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเท่ากับ 37.40 โดยมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.00 จากผลการทดสอบแสดงให้เห็นว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ด้วยชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลและอภิปรายผล

1. ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบมีขั้นตอนการสร้างและออกแบบที่สอดคล้องกับทฤษฎีนั้นทนาการที่คำนึงถึงเด็กเป็นศูนย์กลางทั้งอายุ พัฒนาการ ขนาดของชั้นเรียน ระยะเวลาจัดกิจกรรม ที่สำคัญสร้างขึ้นบนพื้นฐานของความสามารถที่เด็กปฏิบัติจริงได้ด้วยตนเอง อีกทั้งชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงมีองค์ประกอบครบตามกำหนด โดยเนื้อหากิจกรรมจุดประสงค์ สื่อ วัสดุและอุปกรณ์ และการวัดประเมินผล มีความสอดคล้องกันทุกองค์ประกอบ โดยเป็นไปแนวทางเดียวกับ Good (1973, as cited in Pongphanich, 2018) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ชุดกิจกรรมคือชุดการสอนที่มีรูปแบบเฉพาะที่จัดขึ้นให้กับผู้เรียนเฉพาะกลุ่มโดยประกอบด้วยวัสดุอุปกรณ์ คู่มือ เนื้อหา แผนกิจกรรมและข้อมูลที่เชื่อถือได้ มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของกิจกรรมไว้อย่างครบถ้วนและชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Saengda (2020) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมละครสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการยับยั้งชั่งใจในเด็กปฐมวัย พบว่า ชุดกิจกรรมละครสร้างสรรค์ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสม และค่าความสอดคล้อง (IOC) ของกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด และเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ชุดด้วยกิจกรรมละครสร้างสรรค์มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนได้รับการจัดประสบการณ์ และ Lao-alongkron et al., (2022) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย พบว่า ชุดกิจกรรมโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยมีความเหมาะสม และทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.89 สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.69

2. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ด้วยชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาและส่งเสริมเด็กให้เต็มศักยภาพ เด็กได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติจริงผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เด็กได้แสดงความสามารถในการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีโดยเริ่มจากง่ายไปยาก ได้พัฒนาความสามารถในการฟังจังหวะ การเคลื่อนไหวร่างกายตอบสนองต่อจังหวะ การใช้พื้นที่ในการเคลื่อนไหว รู้จักการเล่นเครื่องเคาะประกอบจังหวะแต่ละชนิดอย่างถูกวิธี ได้แก่ การเขย่า และการเคาะ การเคลื่อนไหวตามจินตนาการประกอบผ้า สายรุ้ง ได้สัมพันธ์กับจังหวะ การเลียนแบบเสียงธรรมชาติ/สิ่งแวดล้อมพร้อมสร้างสรรค์เสียงขึ้นมาใหม่และการแต่งเนื้อร้องใหม่ในบางท่อนของบทเพลง อีกทั้งสื่อ วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและหลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย Thanomkitti (2016) ที่ได้ทำการศึกษา เรื่องผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเต้นแอโรบิกผสมผสานกับการทำกิจกรรมสนทนา มีความสามารถทางด้านสมรรถภาพขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yelangu (2019) ได้ศึกษาเรื่องการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 2 พบว่า เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องงานวิจัยของ Khamwichit (2016) ได้ศึกษา เรื่อง ผลการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมด้วยกิจกรรมดนตรีและการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย ระดับชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม พบว่า ผลการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย ระดับชั้นอนุบาล 1 ภายหลังการจัดกิจกรรมดนตรีและการเคลื่อนไหวมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 17.22 สูงกว่าพฤติกรรมก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 9.63 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีเพื่อให้สามารถดำเนินการได้สอดคล้องกับเนื้อหาสาระและวัตถุประสงค์ ควรคำนึงถึงอายุ พัฒนาการและความสนใจที่แตกต่างของเด็กแต่ละคน รวมถึงความปลอดภัยทั้งกายและใจในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข
2. ผู้จัดกิจกรรม(ผู้สอน/ครู) ควรตระหนักในการเปิดโอกาสให้เด็กทุกคนได้แสดงออกทางความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรี แบบไม่เร่งไม่บังคับ และรับฟังอย่างตั้งใจ ให้กำลังใจ บนพื้นฐานความแตกต่างของเด็กแต่ละคน
3. ผู้จัดกิจกรรม(ผู้สอน/ครู) ควรดูแล เอาใจใส่ช่วยเหลือและให้คำแนะนำกับผู้เข้าร่วม(เด็ก) ขณะปฏิบัติกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาและวิจัยผลการจัดประสบการณ์ด้วยชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรี ในเด็กปฐมวัยระดับอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณะครูและนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 วัดศรีเมือง สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดนครนายก ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการดำเนินงานในครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Bureau of Academic Affairs and Educational Standards. (2017). Early Childhood Curriculum B.E. 2560. Bangkok: Kurusapa Printing
- Khamwicit, O. (2016). Results of Social Behavioral Development with the Music and Movement Activities of Kindergarten Students in the First Level at Chulalongkorn University Demonstration Elementary School *Journal of Education Studies*, 44(4), 267-279.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDUCU/article/view/105908>
- Lao-alongkron, O., Klintavorn, W., & Totanayanon, S. (2022). The Development of Activity Package by Using Brain Based Learning for Developing Life Skills of Young children. *Journal of MCU Nakhondhat*, 9(2), 266-276.
- Pongphanich, N. (2018). *The Development of Mathematical Activities Package by Reference to Dienes' Theory to Improve Various Mathematical Process Skills of Prathomsuksa 4 Students* [Master's thesis].
<http://libdoc.dpu.ac.th/thesis/Narumit.Pon.pdf>
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2016, 29 December). *The Twelfth National Economic and Social Development Plan (2017-2021)*.
https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=6420&filename=develop_issue
- Polsom, K., Lojanasupareuk, P. (2022). The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood. *Journal of faculty of Physical Education*, 25(1). 3-14.
- Saengda, R. (2020). *The Development of Drama Learning Activities for Stimulating Executive Functions skill in Inhibitory Control Behavior of Preschool Children*. Bangkok: Srinakharinwirot University.

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพลงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรีและการเต้นตามดนตรีสำหรับเด็กปฐมวัย
THE EFFECTS OF THE LEARNING KITS WITH SONGS TO ENHANCE THE KINDERGARTENS' DEVELOPMENT IN MUSICAL CREATIVITIES AND RHYTHMIC DANCE

Thanomkitti, R. (2016). *Effect of Aerobic Dancing Program on Preschoolers' Attention*. Bangkok: Srinakharinwirot University.

Yelangu, S. (2019). The Learning Experiences by using Movement Activity Sets and Rhythms Song for Develop Creativity of Preschool Children in 2th kindergarten. *Journal of Educational Technology and communications Faculty of Education Mahasarakham University*, 3(7), 112-124.

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/etcedumsujournal/article/view/242225>

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการ
ในวารสารคณะพลศึกษา

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.สาส์น สุภาภรณ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.ตรุณวรรณ สุขสม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์ | มหาวิทยาลัยรังสิต |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ เทียนทอง | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.ธิรตา ภาสวณิช | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ลีลาวัฒน์ | มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.สายันที ปราบธนาผล | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.อมรพันธ์ อัจจิมาพร | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาต | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.ภานรี บุษราคัมตระกูล | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 13. รองศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือตรีภาวดี รักทวี | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทนพ.กิตติพงศ์ พูลชอบ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร กุมทนต์ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายฝน กองคำ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมนทกุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุตารัตน์ อภิบาลทวีสกุล | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฏพร นกแก้ว | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ หล่อศิริรัตน์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณีย์ ปัญญา | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเทพ ราชนาวิ | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี |
| 27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิต มิตรานันท์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 30. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ประสิทธิ์ ปิปปทุม | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 31. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์จันนัท | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 32. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัคริยะ เอนก | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 33. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตรภัทร | มหาวิทยาลัยบูรพา |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 34. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพิมมณฑ์ ปริวัติ | มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 35. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณทิพย์ ลิ้มนรรัตน์ | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 36. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 37. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 38. อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 39. อาจารย์ ดร.อำพร ศรียาภัก | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 40. อาจารย์ ดร.อาภัสรา อัครพันธุ์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 41. อาจารย์ไกรยศ สุดสะอาด | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 42. อาจารย์ ดร.อารีกุล พวงสุวรรณ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 43. อาจารย์ ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์ | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 44. อาจารย์ ดร.อจณรียา กสิยะพัท | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 45. อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 46. อาจารย์ ดร.วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์ | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 47. อาจารย์ ดร.ทศพร ยิ้มลมัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 48. อาจารย์ ดร.ปวีณ วิทยาภรณ์ | มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 49. อาจารย์ ดร.อรรณณ ภูชัยวัฒนานนท์ | โรงพยาบาลรามารบิต |
| 50. นายชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี | การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 51. Dr. Alfredo Villarroel | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 52. Dr. Christopher Mawhinney | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 53. Dr. Yung-Chih Chen | National Taiwan Normal University |

สาขาพลศึกษา

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รองศาสตราจารย์นิธิเดชน์ เข็ดพุท | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 3. รองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์ | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์ | มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจันทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 8. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 9. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณฑ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 10. รองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาวุฒิ 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 บุญวีรบุตร | ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐยา แก้วมุกดา | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |

- | | |
|---|--|
| 19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แอน มหาคิตะ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริดา สังข์ทอง | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ตัวงคำ | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี |
| 23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศกัณฑ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณัฐวรรณ สติราวัฒน์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม |
| 26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา บุทธิจักร์ | มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี |
| 27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธิติพงษ์ สุขดี | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 28. อาจารย์ ดร.ประเวท เกษกัน | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 29. อาจารย์ ดร.อรพิมล กิตติธิโรสมณ | มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา |
| 30. อาจารย์ ดร.ศกลวรรณ เปลี่ยนขำ | สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์
และบุคลากรทางการศึกษา |

สาขาสุขศึกษา

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.เอมอชมา วัฒนบุรณนท์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ ลือบุญรัชชัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณห์รัตน์ 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 มาลารัตน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 12. อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 13. อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 14. อาจารย์ ดร.ไพบูลย์ พงษ์แสงพันธ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 15. ดร.กันยรัตน์ กุยสุวรรณ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 16. ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์ | กระทรวงสาธารณสุข |

สาขาสารณสุขศาสตร์

- | | |
|--|---------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนรินทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 3. รองศาสตราจารย์วินัส ปัทมภาสพงษ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อนามัย เทศกะทีก | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย | มหาวิทยาลัยบูรพา |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

- | | |
|---|----------------------------|
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.ปวีณา มีประดิษฐ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.รัตนา สำโรงทอง | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.วัฒน์สิทธิ์ ศิริวงศ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.จระนิต แก้วกังวาล | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณ เกตุสาคร | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 12. รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดร.เอื้อญาติ ชูชื่น | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจริญ ตรีศักดิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤตม์ สหนาวัน | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิสริ จิระจิรายเวช | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 17. อาจารย์ ดร.จิราวรรณ ตอฤทธิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 18. อาจารย์ ดร.พนิตา คำภูษา | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 19. อาจารย์ ดร.สรัญญา วันจรรรัตน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 20. ทันตแพทย์หญิง จันทนา อึ้งชูศักดิ์ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 21. นางยุพา พูนขำ | กระทรวงสาธารณสุข |
| 22. นางสาวพรสิณี อมริไชย | กระทรวงสาธารณสุข |

สาขาการจัดการทางการกีฬาและนันทนาการ

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์นภาพร ทศนัยนา | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์อารมณ นาวากาญจน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐไชย สุขสอาด | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชัย ฉัตรบุญกุล | สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณ
ทหารลาดกระบัง |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัทมทิยา สิงห์คราม | มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พรรณ สุจารินพงศ์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ ศุทธิถก | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 17. อาจารย์ ดร.อุษกร พันธุ์วานิช | ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก |
| 18. อาจารย์ ดร.อิษฏี ภูมิอินทร์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 19. อาจารย์ ดร.โสภณทัย สุนทรยาร | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 20. อาจารย์ ดร.กุลพิชญ์ โภไคยอุดม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

21. อาจารย์ ดร.กนกนันท์ สุขาว์อินทร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

22. อาจารย์ ดร.วรวิทย์ นาคพนม

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

