



วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา
Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2560 Vol.9 No.2 May - August 2017

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS

ISSN 1905-291X

คณะผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความวิจัยและบทความวิชาการ
วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

1. ศาสตราจารย์ ดร. ชุมพล ผลประมุก
2. ศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ
3. ศาสตราจารย์ ดร. กนกมวงศ์ กฤษณ์เพชร
4. ศาสตราจารย์ ดร. กัลยา กิจบุญชู
5. ศาสตราจารย์ ดร. สาลิ สุภากรณ์
6. รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย วนวงศ์วรรณ
7. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจันทร์
8. รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิต คณิงสุขเกษม
9. รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย
10. รองศาสตราจารย์ ดร. สุพิตร สมานิติ
11. รองศาสตราจารย์ ดร. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์
12. รองศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชมา วัฒนบุรณน
13. รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ
14. รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี
15. รองศาสตราจารย์ ดร. ไฉออน ชินธเนศ
16. รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ทิรัญรัตน์
17. รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิมล ตั้งสัจจง
18. รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัครศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เสวลิ
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐยา แก้วมุกดา
24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิคมณี ศรีบุญ
26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิเชิด เมืองนาโพธิ์
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิบสาย บุญวิบุตร
28. ดร. เพ็ญพรรณ พงศ์ศิลป์
29. ดร. ศักดิ์ชาย ทิพย์วรรณ
30. ดร. สุวิตร ถิทธิหล่อ

มหาวิทยาลัยมหิดล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
สมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

รองศ

รองศ

รองศ

ผู้ช่วย

ดร.ศก

ดร.น

นายวิ

ผู้ช่วย

ผู้ช่วย

ดร.นิก

รองศา

ผู้ช่วย

ผู้ช่วย

ผู้ช่วย

นางสา

นางสา

นางสา

นายพร

Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2560 Vol.9 No.2 May - August 2017

ที่ปรึกษา

อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ศิริพันธุ์

ฝ่ายวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ ศรีไชยสวัสดิ์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.ศักดิ์ชาย ทิพย์วงศ์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ดร.นนชัย ศานติบุตร

การกีฬาแห่งประเทศไทย

นายวินิตย์ จันทรมนตรี

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ พบลาก

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จินตนา เทียมทิพร

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ

ดร.นิกร สีแล

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร

รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือทิพา

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วลีพรรณ สว่างอรุณ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร

บรรณาธิการจัดการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานะ ภูหาล้า

สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จันทร์เพ็ญ ศิริพันธุ์

สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา

นางสาวนิชานันท์ ดงเจริญ

สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา

นางสาวปวีณา พานิชชัยกุล

สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา

นางสาวจารุเนตร ศรีโคกลำม

สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา

นายพรภิรมย์ กานท์ภักดี

สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา

หน้า		หน้า
1	การศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน กิตติพัทธ์ รุ่งชมคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิศรา ภาสะวงษ์	83
16	การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่มีนักศึกษาพิการเรียนร่วมในสถาบันอุดมศึกษา เขตภาคเหนือ อหิธา วลัยสุโขทัย	97
31	การศึกษาคุณลักษณะของครูพลศึกษาที่พึงประสงค์ตามทัศนะของอาจารย์และ นิสิตวิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา ดร.รักษิต สุทธิพงษ์ และ วรรณกร พรประเสริฐ	111
43	การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการท่องเที่ยวโดยชุมชนในเขตพื้นที่ชุ่มน้ำ ดอนหอยหลอด จังหวัดสมุทรสงคราม นพเวช บุญมี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรินทน์ งามนิยม	123
55	พฤติกรรมการออกกำลังกาย และแนวทางการสร้างโปรแกรมพลศึกษา สำหรับนักศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อังคณา บุญเสริม, ดร.อนันต์ มาลารัตน์, ดร.สาธิต ประจันบาน และ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี	139
61	วิธีคำนวณปริมาณการใช้พื้นที่ด้านนันทนาการสำหรับนักท่องเที่ยวในเขตอุทยานแห่งชาติ คณะพลศึกษา สาขาการกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว อดิศักดิ์ มัดเดช, ดร.สมบรตรี นิมเนตพันธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรินทน์ งามนิยม	153
	การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อดิพัทธ์ ประสิทธิ์, ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม, อธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และ สมบูรณ์ อินทร์ธมยา	165

การศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน

The Physical and Psychological States in Sport in Youth Athletes

กิตติพิทธ์ รุ่งชมคำ และพุ่มพวงสาธิตารักษ์ ดร.ธรรมาภรณ์ ภาสวณิช
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน และเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน (โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร) จำนวน 160 คน จากประชากร จำนวน 292 คน ได้มาจากการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) และยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ของอิรดา ภาสวณิช, ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์, ชานูชัย ชอบธรรมสกุล และ กฤษณา พุ่มพิม (Bhasavanija, Jirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ที่ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 50 คน และหาค่าความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 51 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ .75 ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย (คุณภาพชีวิต, ความวิตกกังวล, ความเชื่อมั่น, ประสิทธิภาพในการจินตภาพ และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ) จำนวน 26 ข้อคำถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และนำมาทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test for Independent)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีสภาวะกายและจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อันดับแรก คือ ด้านแรงจูงใจอยู่ในระดับ มาก รองลงมา คือ ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพอยู่ในระดับมาก ด้านความเชื่อมั่นอยู่ในระดับมาก ด้านระดับการเกร็งของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปานกลาง ด้านคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง และอันดับสุดท้าย คือ ด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง
2. การเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬา จำแนกตามเพศ โดยภาพรวมและรายด้าน ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ โดยที่สภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬาเพศหญิง

กายและจิตใจ
ผิดพลาดใ
การปฏิบัติ
เกิดการร
ภายนอก
ผู้ฝึกสอน
ทำให้เกิดอ
อันตกลื่น,
ตาม
ร่างกายที่เจ
โรคภัยไข้เจ็บ
ที่ตีมีความส
ปกติ และมี
และก่อให้เกิด
สภาวะจิตใจ
บุคคลสามารถ
เป็นชีวิตได้
ทั้งประโยชน์
Guell, 199
ตามท
มีความเกี่ยว
ในการเล่นช
ปัจจัยด้านร
วังของก้าม
สะสมนานน
สมบูรณ์ อ
จะถูกแทนที่
จะเป็นสภาวะ
การสะสม
ให้เกิดการบ
ที่คล้ายเ
ปัจจัยด้าน

The present study aimed to analyse the physical and psychological states as well as to compare the physical and psychological states in sport between genders. Populations were 292, as youth athletes of the Bangkok-Sport-School Sports. 160 participants were recruited by using the Accidental Sampling. The Physical State Measure in Sport (PPSMS: Bhasavanija, Jirathamawat, Chotmanee & Poompin, 2014)-reliability of .75 was used. Frequency, Percentile, Means ($\bar{X}$), Standard Deviation (SD), the t-test for Independent were used to analyse the data.

1. Athletes' the physical and psychological states in sport were moderate to high, from a total view, ranging from highest to lowest (Motivation, the Effectiveness of Training, Confidence, Quality of Life, and The Perception of Muscle Contraction, Anxiety).

Keyword: Physical and Psychological State Measure, Quality of Life, Anxiety, Control the Effectiveness of Imagery, Motivation, the Perception of Muscle Contraction

การพัฒนาแบบวัดสภาวะกายและจิตใจ
ทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ฝึกสอนที่จะ
นำมาใช้ในการตรวจสอบความพร้อมทั้งทางร่างกาย
และจิตใจของนักกีฬา ได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลัง
การเข้าร่วมในการฝึกเพื่อการแข่งขันกีฬา ดังที่ เจริญ
กระบวนรัตน์ (2557, หน้า 68) ได้กล่าวไว้ว่าการ
บาดเจ็บของนักกีฬาเท่ากับเป็นการลดคุณค่าความ
สามารถของตนเองจากตัวจริงลงไปเป็นตัวสำรองจึง
ไม่มีทีมใดยอยากได้นักกีฬาที่บาดเจ็บและไม่สามารถ

ให้ประโยชน์ได้อยู่ในทีม ดังนั้น นักกีฬาที่จะ
ต้องดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจ
แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะการเล่นกีฬาที่มีอันตราย
ต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก การที่นักกีฬาจะจัด
นั้นเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ (ประเสริฐ พงษ์พสิ
2551, หน้า 73) นอกจากนี้สาเหตุที่นักกีฬา
จะมาจากตัวผู้เล่นเอง (Intrinsic) และจากตัว
(Extrinsic) จากตัวผู้เล่นเอง หมายถึง การเล่น
กีฬาที่เล่นเกี่ยวกับร่างกาย ถ้าผู้เล่นไม่
ไม่สมบูรณ์ ผิดข้อมาไม่ทำให้เสีย

ความตั้งใจ

ites in sport
gender ex
sport Cen
physical an
obthamsexu
(X), Stande

erate level
s of Imagery
ety.)
ween gender
total-view and
nales
y, Confidence
on

ในวจิร้งเป็น
สุขภาพจิต
นั้นมีความสำคัญ
มาสนใจมา
กร เสนอว่า
ให้เกิดการบาดเจ็บ
และจากภาวะ
งานในแบบ
น้อยเป็น

กายและจิตใจ เกี่ยวกับจิตเจ้านั้น ทำให้เกิดความ
ผิดพลาดในการคาดคะเนและคาดการณ์ผิด รวมถึง
การบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนทำให้
เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สาเหตุจาก
ภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ สนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน
ผู้ฝึกสอน ตลอดจนกรรมการและผู้ดู ซึ่งมีโอกาส
ทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น (นรินทร์
อนันตกลั่น, 2555, หน้า 1)

ตามหลักทฤษฎี "สภาวะกาย" คือ สภาพของ
ร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจาก
โรคภัยไข้เจ็บ ไม่พบผลกระทบ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพ
ที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตาม
ปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดี
และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย ส่วน
"สภาวะจิตใจ" คือ สภาพที่ดีของจิตที่เกิดจากการที่
บุคคลสามารถจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการ
ดำเนินชีวิตได้ สามารถประสบความสำเร็จ สามารถ
สร้างประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชน (Ruiz, Legros,
& Guell, 1990)

ตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัย
ที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สามารถส่งผลต่อ
เกมการเล่นของนักกีฬาได้ ประกอบไปด้วย ก)
"ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลทางร่างกาย อาทิ การ
เกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากการฝึกซ้อมทางร่างกาย
ที่สะสมมานาน และถ้าการยืดเหยียด (Cool Down)
ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้กล้ามเนื้อด้านในสุดที่ติดกับ
กระดูกแกนกลางได้รับการยืดเหยียดไม่สมบูรณ์ ซึ่ง
อาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
และการสะสมของกรดแลคติก (Lactic Acid) ที่อาจ
ทำให้เกิดการบาดเจ็บ รวมทั้งอาจทำให้เกิดอาการ
ปวดที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ และความเครียดทางจิต
ได้ ข) "ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์

และความคิด ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม โดยจาก
หลักฐานการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาจำนวนมาก
ได้กล่าวถึง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดจากเหตุ
ปัจจัยทางจิต อาทิ 1) ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย
จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) 2) ด้านความวิตกกังวล
(ร่างกายและจิตใจ) 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
(ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง)
4) ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (ความชัดเจน
การควบคุมระยะเวลา ความง่ายและความเร็วในการ
สร้างจินตภาพ) และ 5) ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจ
ภายใน และแรงจูงใจภายนอก) ทั้งนี้ ปัจจัยทั้งทางจิต
และทางกายสามารถส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อการ
เข้าร่วมในกิจกรรมทางการศึกษา (Bhasavanija et al.,
2014)

จากเหตุผลที่กล่าวมาจะเห็นได้ การศึกษา
ข้อมูล "ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลทางร่างกาย
พร้อมกันกับ "ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลทางจิต
ใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถประเมิน
สภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาได้
ตลอดการเก็บตัวก่อนการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงมีความ
สนใจที่จะศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา
ในนักกีฬาเยาวชน โดยใช้แบบประเมินสภาวะกาย
และจิตใจทางการกีฬา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลในนักกีฬาเยาวชนที่มีสุขภาพดี เพื่อนำ
ผลการศึกษาเป็นข้อมูลประกอบในการประเมิน
สภาวะกายและจิตใจของนักกีฬา ของศูนย์ฝึกกีฬา
โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะกายและจิตใจทาง
การกีฬาในนักกีฬาเยาวชน โรงเรียนกีฬากรุงเทพ
มหานคร

2 เพื่อเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทาง การศึกษาในนักกีฬาเยาวชน โรงเรียนกีฬากรุงเทพ-มหานคร จำแนกตามเพศ

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มประชากร

นักกีฬาศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน (โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร) จำนวน 292 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน (โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร) จำนวน 160 คน ได้มาจากการ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ เคจซี และ มอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p.608) ด้วย วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดย ผู้เข้าร่วมการทดสอบได้กรอกใบยินยอมเข้าร่วมใน การศึกษาในครั้งนี้

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบ ประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (PPSMS) ของ จิรตา ภาสวณิช, ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุล และ กฤษฎา พุ่มพิม (Bhasavanija, Jirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ที่ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิง เนื้อหา (Content Validity) ในกลุ่มตัวอย่างที่มี ลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษา ในครั้งนี้ จำนวน 50 คน และหาค่าความเชื่อมั่นใน กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 51 คน ได้ค่าความ เชื่อมั่นที่ .75 ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย (คุณภาพชีวิต, ความวิตกกังวล, ความเชื่อมั่น, ประสิทธิภาพในการ จินตภาพ, และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ)

จำนวน 26 ข้อคำถาม โดยที่การศึกษาในครั้งนี้ ได้ นำแบบประเมินดังกล่าวมาพัฒนา ด้วย การ ปรับแก้ ปัจจัยด้านแรงจูงใจ แบบประเมินฉบับนี้จึงมี 6 ข้อ 26 ข้อด้วยกัน มีความเชื่อมั่น .76 และแบ่ง เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของนักกีฬา

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะ กายและจิตใจ 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ)

2. ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ)

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อใจ ตัวไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง)

4. ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (จินตภาพชัดเจน การควบคุม ระยะเวลา ความเร่งและช้าเร็วในการสร้างจินตภาพ)

5. ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก)

6. ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ แบบประเมินนี้ประกอบไปด้วย 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดย รายละเอียด ดังนี้

1. ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) จำนวน 8 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ คำนวณค่าดังนี้

ข้อที่ 1 - ข้อที่ 4		
ระดับมากที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน
ระดับมาก	ได้คะแนน	4 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
ระดับน้อย	ได้คะแนน	2 คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน

ระดับมากที่สุด
ระดับมาก
ระดับปานกลาง
ระดับน้อย
ระดับน้อยที่สุด

2. ด้านความวิตกกังวล
จำนวน 4 ข้อ
ระดับมากที่สุด
ระดับมาก
ระดับปานกลาง
ระดับน้อย
ระดับน้อยที่สุด

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
จำนวน 4 ข้อ
ระดับมากที่สุด
ระดับมาก
ระดับปานกลาง
ระดับน้อย
ระดับน้อยที่สุด

4. ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ
จำนวน 4 ข้อ
ระดับมากที่สุด
ระดับมาก
ระดับปานกลาง
ระดับน้อย
ระดับน้อยที่สุด

5. ด้านแรงจูงใจ
จำนวน 2 ข้อ

เขาในครั้งนี้อาจ
นา ด้วยการศึกษา
ฉบับนี้จึงมี 6 ปีที่
76 และในปีที่

งนักกีฬา
้องกับสุขภาพ

ร่างกาย จิตใจ สัน

(ร่างกายและจิตใจ
ตนเอง (ความเชื่อ
อย่าง)

การเงินสุขภาพ
ความง่าย และการ

ใจภายใน และ

ารึ่งของกล้ามเนื้อ
บไปด้วย 5 ระดับ
น้อย น้อยที่สุด ได้

(ร่างกาย จิตใจ สัน
ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนด

แบบ 5 คะแนน

แบบ 4 คะแนน

แบบ 3 คะแนน

แบบ 2 คะแนน

แบบ 1 คะแนน

ข้อที่ 5 - ข้อที่ 8

ระดับมากที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน
ระดับมาก	ได้คะแนน	2 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
ระดับน้อย	ได้คะแนน	4 คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน

2. ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ)

จำนวน 4 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

ระดับมากที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน
ระดับมาก	ได้คะแนน	2 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
ระดับน้อย	ได้คะแนน	4 คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่น

ทั่วไปและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) จำนวน 4 ข้อ

โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

ระดับมากที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน
ระดับมาก	ได้คะแนน	4 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
ระดับน้อย	ได้คะแนน	2 คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน

4. ด้านความสามารถในการจินตภาพ (ความ

ชัดเจน การควบคุมระยะเวลา ความง่าย และความ
ถี่ในการสร้างจินตภาพ) จำนวน 5 ข้อ โดยผู้วิจัย
กำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

ระดับมากที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน
ระดับมาก	ได้คะแนน	4 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
ระดับน้อย	ได้คะแนน	2 คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน

5. ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจ

ภายนอก) จำนวน 2 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนัก

ดังนี้

ระดับมากที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน
ระดับมาก	ได้คะแนน	4 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
ระดับน้อย	ได้คะแนน	2 คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน

6. ด้านระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อ จำนวน

3 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

ระดับมากที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน
ระดับมาก	ได้คะแนน	2 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
ระดับน้อย	ได้คะแนน	4 คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้เครื่อง

คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบ

ประเมินแต่ละฉบับ

2. นำแบบประเมินข้อมูลสถานภาพของ

นักกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่

และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง

ประกอบการบรรยาย

3. นำแบบประเมินข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา

สุขภาพกายและจิตใจในนักกีฬาศูนย์ฝึกเยาวชน

(โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร) ของนักกีฬา มา

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าเฉลี่ย (X) และ

ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยใช้การแปลผล

ค่าเฉลี่ย X ที่มาเปรียบเทียบกับถ้อยแถลง ดังนี้ คือ

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 - 5.00 หมายถึง มีระดับ

ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด