

ISSN 3088-2494 (Print)
ISSN 3088-2508 (Online)

วารสารมนุษยศาสตร์

ฉบับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีที่ 14 ฉบับที่ 1

มกราคม - มิถุนายน 2568



Humanities Journal (Graduate School), Ramkhamhaeng University

Vol.14 no.1 January-June 2025

ชื่อวารสาร	วารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีที่ 14 (พ.ศ. 2568) ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2568)																																										
กำหนดออก	ปีละ 2 ฉบับ																																										
เจ้าของ	บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ 10240 โทร. 02-310-8250 ต่อ 7																																										
วัตถุประสงค์	1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาระดับปริญญาโท ตลอดจนอาจารย์และนักวิชาการ ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย 2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ความคิดเห็น ตลอดจนผลงานการวิจัยใน สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานบัณฑิตศึกษาต่อไป																																										
ที่ปรึกษา	คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ รองคณบดีฝ่ายบริหาร รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน																																										
บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา	รองศาสตราจารย์วิโรจ นาคชาตรี																																										
บรรณาธิการบริหาร	รองศาสตราจารย์ ดร. สายวรุณ สุนทโรทก																																										
บรรณาธิการประจำฉบับ	รองศาสตราจารย์ ดร. ประภาส พาวินนท์																																										
กองบรรณาธิการวารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา	<table><tr><td>ศาสตราจารย์ ดร. กรรข อัครวิริยะนุภาพ</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>รองศาสตราจารย์ ดร.ประเทือง ทินรัตน์</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>รองศาสตราจารย์ ดร.พิมลพรรณ เรฟเพอร์ ประเสริฐวงษ์</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>รองศาสตราจารย์ ดร. มนธิรา ราโท</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>รองศาสตราจารย์ ดร.ศานติ ภักดีคำ</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>รองศาสตราจารย์ ดร. สุปานิ พัดทอง</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>รองศาสตราจารย์สุวัฒนา เลี่ยมประวัตติ</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>รองศาสตราจารย์รุ่งฤดี แผลงสร</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิตตาภา สารพัฒน์ก ไชยปัญญา</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปณิธิ หุ่นแสวง</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วสิน ปัญญาบุตรตระกูล</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนพล ชื่นคำ</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>อาจารย์ ดร. พัชรินทร์ ชัยวรรณ</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>อาจารย์ ดร. พรธาดา สุวัธนวนิช</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>อาจารย์ ดร. พุฒิวิทย์ บุญนาค</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>อาจารย์ ดร.เขวาลักษณ์ แสงจันทร์</td><td>ประจำกองบรรณาธิการ</td></tr><tr><td>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีระนันท์ วิชัยดิษฐ</td><td></td></tr><tr><td>นางนลินี ยิ่งยง</td><td></td></tr><tr><td>นางสาววรรณวิสาข์ พลขยัน</td><td></td></tr><tr><td>นางสาวชลพรรณ ถิ่นบาง</td><td></td></tr></table>			ศาสตราจารย์ ดร. กรรข อัครวิริยะนุภาพ	ประจำกองบรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์ ดร.ประเทือง ทินรัตน์	ประจำกองบรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์ ดร.พิมลพรรณ เรฟเพอร์ ประเสริฐวงษ์	ประจำกองบรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์ ดร. มนธิรา ราโท	ประจำกองบรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์ ดร.ศานติ ภักดีคำ	ประจำกองบรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์ ดร. สุปานิ พัดทอง	ประจำกองบรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์สุวัฒนา เลี่ยมประวัตติ	ประจำกองบรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์รุ่งฤดี แผลงสร	ประจำกองบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิตตาภา สารพัฒน์ก ไชยปัญญา	ประจำกองบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปณิธิ หุ่นแสวง	ประจำกองบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วสิน ปัญญาบุตรตระกูล	ประจำกองบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนพล ชื่นคำ	ประจำกองบรรณาธิการ	อาจารย์ ดร. พัชรินทร์ ชัยวรรณ	ประจำกองบรรณาธิการ	อาจารย์ ดร. พรธาดา สุวัธนวนิช	ประจำกองบรรณาธิการ	อาจารย์ ดร. พุฒิวิทย์ บุญนาค	ประจำกองบรรณาธิการ	อาจารย์ ดร.เขวาลักษณ์ แสงจันทร์	ประจำกองบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีระนันท์ วิชัยดิษฐ		นางนลินี ยิ่งยง		นางสาววรรณวิสาข์ พลขยัน		นางสาวชลพรรณ ถิ่นบาง	
ศาสตราจารย์ ดร. กรรข อัครวิริยะนุภาพ	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
รองศาสตราจารย์ ดร.ประเทือง ทินรัตน์	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
รองศาสตราจารย์ ดร.พิมลพรรณ เรฟเพอร์ ประเสริฐวงษ์	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
รองศาสตราจารย์ ดร. มนธิรา ราโท	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
รองศาสตราจารย์ ดร.ศานติ ภักดีคำ	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
รองศาสตราจารย์ ดร. สุปานิ พัดทอง	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
รองศาสตราจารย์สุวัฒนา เลี่ยมประวัตติ	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
รองศาสตราจารย์รุ่งฤดี แผลงสร	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิตตาภา สารพัฒน์ก ไชยปัญญา	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปณิธิ หุ่นแสวง	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วสิน ปัญญาบุตรตระกูล	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนพล ชื่นคำ	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
อาจารย์ ดร. พัชรินทร์ ชัยวรรณ	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
อาจารย์ ดร. พรธาดา สุวัธนวนิช	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
อาจารย์ ดร. พุฒิวิทย์ บุญนาค	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
อาจารย์ ดร.เขวาลักษณ์ แสงจันทร์	ประจำกองบรรณาธิการ																																										
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีระนันท์ วิชัยดิษฐ																																											
นางนลินี ยิ่งยง																																											
นางสาววรรณวิสาข์ พลขยัน																																											
นางสาวชลพรรณ ถิ่นบาง																																											
ผู้จัดการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีระนันท์ วิชัยดิษฐ																																										
ประจำกองจัดการ																																											
เหรียญก																																											

บทบรรณาธิการ

เมื่ออายุมากขึ้นจะรู้สึกเวลาที่เหลือน้อยลง หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตยังไม่ได้ทำเลยและไม่รู้ว่าจะมีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ การได้เผชิญเหตุการณ์สำคัญในช่วงเวลาที่ผ่านมา การระบาดของโควิด-19 ด้วยความรู้สึกกลัวจะตายทำให้ต้องฉีดวัคซีนทุกชนิดที่รัฐบาลนำเข้ามาในประเทศในช่วงนั้น ใครถามว่า อาจารย์เคยฉีดวัคซีนโควิดอะไรบ้าง ตอบโดยไม่คิดว่ “ผ่านมาแล้วทุกชนิดเลยครับ เริ่มจากวัคซีนซิโนแวค (Sinovac) วัคซีนซิโนฟาร์ม (Sinopharm), วัคซีนแอสตราเซนเนกา (AstraZeneca) วัคซีนไฟเซอร์ (Pfizer) และปิดท้ายด้วยวัคซีนโมเดอร์นา (Moderna)” เมื่อร่างกายผิดปกติผมงอกผมร่วงหรือน้ำหนักเพิ่มจะไทย วัคซีนอย่างเดียว โดยลืมนำไปว่าร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว

จากกรณีเหตุแผ่นดินไหวในวันที่ 28 มีนาคม 2568 ขนาด 8.2 ความลึก 10 กิโลเมตร มีศูนย์กลางอยู่ในประเทศเมียนมาทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของ อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน ประมาณ 326 กิโลเมตร แรงสะเทือนถึงประเทศไทย และมีพื้นที่ได้รับความเสียหายกว่า 18 จังหวัด รวมถึง กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นศูนย์กลางของประเทศได้รับผลกระทบจากการสั่นสะเทือนทำให้อาคารได้รับความเสียหาย สภาพการวิ้งหนีตายลงจากตึกมาขึ้นในที่โล่งในวันนั้นยังเป็นภาพที่ไม่เคยลืมเลือนจนถึงทุกวันนี้

การทำงานในบทบาทของบรรณาธิการวารสาร กว่า 15 ปี ของคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้ง 2 ฉบับ คือ วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์ และวารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทำให้มีโอกาสได้ร่วมงานกับคณะกรรมการจัดทำวารสาร กองบรรณาธิการ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เขียนบทความ การร่วมมือและการทุ่มเทเพื่อให้วารสารปิดเล่มและเผยแพร่ได้ทันเวลา โดยเฉพาะคณะกรรมการที่บรรณาธิการขอความช่วยเหลือและทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด

เมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา บรรณาธิการได้รับของขวัญเป็นเทียนหอมและบันทึกความในใจจากคณะกรรมการที่เคยร่วมงานกันท่านหนึ่ง โดยในข้อความบางส่วนกล่าวว่า

“... เมื่อหลายปีเมื่อครั้งอาจารย์ประสาท ทำหน้าที่บรรณาธิการ ว. รามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์ อาจารย์ได้เขียนคำนำกล่าวถึงเรื่อง ศรัทธา (faith) แม้จะเพียงหนึ่งย่อหน้าก็น่าประทับใจและลึกซึ้งกินใจ ศรัทธานั้นต้องดำรงควบคู่กับปัญหาจึงจะพาเราไปสู่แสงสว่าง (Light) หรือเป้าหมายของชีวิต คำกล่าวสั้น ๆ นั้นสร้างแรงบันดาลใจอย่างน่าตกตะลึง “Outrageously inspiring” จึงขอมอบบทกวี “Candle” ที่มีความเกี่ยวข้องกับทั้งศรัทธา ปัญหา และแสงสว่าง แด่อาจารย์ประสาท ในเทศกาลคริสต์มาส และขึ้นปีใหม่”

บทบรรณาธิการนี้มอบให้กับน้องอาจารย์ที่จากไปอย่างไม่มีวันหวนกลับ เมื่อ 2 เดือนที่ผ่านมา เทียนหอม บันทึกความในใจ และบทกวีเสมือนคำกล่าวลา บรรณาธิการยังเก็บไว้เพื่อความทรงจำและความ

ประทับใจที่อาจารย์ได้ช่วยทำงานวารสารอย่างเต็มที่ในช่วงเวลาที่ทำงานร่วมกัน ในวันนั้นยังสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้นเพราะในช่วงเวลาหลายปีที่ทำงานร่วมกันไม่เคยมีเรื่องราวแบบนี้

จากเรื่องราวที่ผ่านมาทำให้เข้าใจชีวิต โดยเฉพาะการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับการสูญเสียหรือความไม่แน่นอนของสรรพสิ่ง การเจริญมรณาสติในพุทธศาสนาที่พยายามทำความเข้าใจตลอดชีวิตที่ผ่านมาคงไม่ใช่เรื่องที่ไร้สาระ ไม่ใช่เรื่องที่ทำให้เศร้าโศก คงไม่ใช่เรื่องที่พูดถึงแล้วเป็นอุปมงคล แต่น่าจะเป็นมงคลต่อชีวิต ช่วยให้การใช้ชีวิตอย่างมีสติ ใช้เวลาที่เหลือให้มีคุณค่ากับตัวเองและเป็นประโยชน์ต่อคนรอบข้างมากที่สุด

วารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ฉบับนี้ได้รวบรวมบทความวิชาการภาษาเยอรมัน *Der Glückssucher: Eine Erzählung im Deutschunterricht für fortgeschrittene Anfänger The Happiness Seeker* ของ Prapawadee Kusolrod, Patcharin Chaiwan, Supattra Huaihongtong and Le Thi Viet Ha และบทความ ชุมนักเรียนไทยในฐานะเครื่องมือการเผยแพร่ *Soft Power* ของไทยในวัยรุ่นชาวจีน ของ กฤษฎา พรหมเวช, ปรัชญา ชุ่มนาเลียว และสุดาร์ตน์ ทิพาพงศ์ นอกจากนี้ยังได้นำเสนอบทความวิจัย การศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี ของชุติพร ทุมโยมา, นริอร สุระดี, ธัญนันท์ มาลี, กนกพรณ กลิ่งทะเล, ธนิกา ภาสวะนิช และสุนทร แม้นสงวน และบทความ การตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย ของ กิตติศักดิ์ สิ้นศิริวัฒนา, วิทยา สง่างาม, ธิติมา เขียวคกระโทก, ธนิกา ภาสวะนิช และสุนทร แม้นสงวน

ขอขอบคุณคณาบดีและรองคณาบดีคณะมนุษยศาสตร์ทุกท่านที่ให้ความสำคัญและสนับสนุนการจัดทำวารสาร เจ้าของบทความที่สร้างสรรค์ผลงานและผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมกันพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงบทความ กองบรรณาธิการและคณะกรรมการที่ช่วยให้การจัดทำวารสารสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณอดีตผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สายวรุณ สุนทโรทก ห้วนนางาน บัณฑิตศึกษา คุณนิลินี ยิ่งยง และคุณวรรณวิสาข์ พลขยัน บุคลากรของงานบัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ ที่ช่วยในการประสานงานบทความและเตรียมต้นฉบับ ทำให้การจัดทำวารสารสำเร็จและเผยแพร่ได้ตรงตามเวลาที่กำหนด

รองศาสตราจารย์ ดร.ประภาส พาวินนท์

บรรณาธิการประจำฉบับ

สารบัญ

หน้า

Der Glückssucher: Eine Erzählung im Deutschunterricht für fortgeschrittene Anfänger The Happiness Seeker:	1
<i>Prapawadee Kusolrod , Patcharin Chaiwan , Supattra Huaihongtong , Le Thi Viet Ha</i>	
การศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับ มัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี	17
<i>ชุติพร ทุมโยมา, นริอร สุระดี, ธัญนันท์ มาลี, กนกพรรณ กลิ่งทะเล , ธนิดา ภาสะวณิช , สุนทร แม้นสงวน</i>	
การตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ในประเทศไทย	33
<i>กิตติศักดิ์ สิ้นศิริวัฒนา, วิทยา สง่างาม, ธิดิมา เหยียดกระโทก , ธนิดา ภาสะวณิช, สุนทร แม้นสงวน</i>	
ชุดนักเรียนไทยในฐานะเครื่องมือการเผยแพร่ Soft Power ของไทยในวัยรุ่นชาวจีน	49
<i>กฤษฎา พรหมเวศ, ปรัชญา ชุ่มนาเลียว, สุภารัตน์ ทิพาพงศ์</i>	

*Der Glückssucher*¹

Eine Erzählung im Deutschunterricht für fortgeschrittene Anfänger

The Happiness Seeker:

A short story in German lessons for advanced beginners

ประภาวดี กุศลรอด, พัชรินทร์ ชัยวรรณ, สุภัทรา ห้วยหงษ์ทอง, Le Thi Viet Ha
Prapawadee Kusolrod², Patcharin Chaiwan³, Supattra Huaihongtong⁴, Le Thi Viet Ha⁵

Abstract

Täglich findet man zahlreiche Informationen im Mobiltelefon. Mit Line, Facebook und Instagram tauscht man Informationen aller Art aus. *Der Glückssucher* ist eine kurze fiktive Geschichte, die die Verfasserinnen zufällig per Line erhielten und die auf Thailändisch erzählt wird. Diese Erzählung ähnelt einer Fabel, denn sie beschreibt tierische Figuren, die menschliche Verhältnisse und Verhaltensweisen sowie ihre Probleme darstellen. Trotz ihrer Kürze und Einfachheit ist die Geschichte ein wohl strukturiertes Ganzes, das Spannung aufbaut und sich in einer Schlusspointe auflöst. Das Hauptanliegen der Erzählung ist nicht nur Belehrung, sondern auch Vergnügen. Aus diesen Gründen ist es interessant, diese Geschichte im Deutschunterricht einzusetzen. Ziel dieser Arbeit ist es zu zeigen, wie die Erzählung *Der Glückssucher* anschaulich und systematisch im Deutschunterricht für fortgeschrittene Anfänger genutzt werden kann. Dabei wird ein gestuftes Unterrichtsmodell erstellt, um aufzuzeigen, wie die sprachlichen Fertigkeiten der Lernenden entfaltet werden können.

Schlüsselwörter: *Der Glückssucher*; Erzählung; Deutschunterricht für fortgeschrittene Anfänger; Unterrichtsmodell

¹ Das Original der Erzählung heißt „ถ้าหาความสุขไม่เจอ ขอเวลา 2 นาที“. Es wurde auf Thailändisch verfasst und von den Verfasserinnen ins Deutsche übersetzt. Der Autor ist unbekannt. Die Erzählung stammt aus <https://www.facebook.com/share/v/1LqBxfUx6/>

² Professor Dr., German Section, Department of Western Languages, Faculty of Humanities, Ramkhamhaeng University,
E-mail: kusolrod@yahoo.com

³ Lecturer Dr., German Section, Department of Western Languages, Faculty of Humanities, Ramkhamhaeng University,
E-mail: patcharinchaiwan2929@gmail.com

⁴ Lecturer, German Section, Department of Western Languages, Faculty of Humanities, Ramkhamhaeng University,
E-mail: supattra.hht@gmail.com

⁵ Lecturer, German Section, Department of Western Languages, Faculty of Humanities, Ramkhamhaeng University,
E-mail: leviethvn@yahoo.de

Abstract

A lot of information is found on mobile phones every day. All kinds of information are exchanged through Line, Facebook and Instagram. *The Happiness Seeker* is a short fictional story accidentally sent to the authors via Line and told in Thai. This tale resembles a fable in that it describes animal characters that represent human conditions and behavior and their problems. Despite its brevity and simplicity, the story is a well-structured whole that builds tension and resolves it in a final punch line. The main purpose of the narration is not only for instruction but also for pleasure. For these reasons it is interesting to use this story in German lessons. The aim of this work is to show how the story *The Happiness Seeker* can be used tangibly and systematically in German lessons for advanced beginners. A step-by-step teaching model is created to show how the language skills of the learners can be developed.

Keywords: *The Happiness Seeker*; short story; German lessons for advanced beginners; teaching model

1. Zur Klärung des Begriffs „erzählen“ und der Textgattung *Erzählung*

Das Nomen „Erzählung“ ist vom Verb „erzählen“ hergeleitet. Dieses kommt vom mittelhochdeutschen Wort „erzeln“. Ursprünglich war es mit „aufzählen“ oder „berichten“ gleichzusetzen. Daher geht es beim Erzählen um die Wiedergabe eines Geschehens in schriftlicher oder mündlicher Form. Ein Inhalt wird erzählt. Dieser kann real oder fiktiv sein (vgl. Wortwuchs, o.J.).

Dementsprechend werden unter der Textgattung *Erzählung* einem allgemeinen Verständnis nach sämtliche Texte der Epik verstanden. Vorwiegend wird sie in Prosa formuliert. *Erzählung* ist dann also ein Oberbegriff für Romane, Novellen, Kurzgeschichten, Anekdoten, Märchen etc. (vgl. Gülcan, o.J.).

Einem engeren Verständnis nach bezieht sich die Gattung *Erzählung* allerdings nur auf Textsorten mittlerer Länge, wozu etwa Kurzgeschichten oder Anekdoten gehören. In diesem Artikel verstehen wir *Erzählung* in dieser engeren Bedeutung (vgl. Burdorf, Fasbender, & Moennighoff 2007, S. 208f).

2. Merkmale und Aufbau einer Erzählung

Generell wird der Handlungsverlauf einer Erzählung aus einer Erzählperspektive und chronologisch dargestellt. Die Figuren der Geschichte können allein oder in einer Gruppe vorkommen. Die Aufregung steigert sich von Anfang an und erreicht im Hauptteil ihren Höhepunkt (vgl. Burdorf, Fasbender, & Moennighoff, 2007, S. 226ff).

Eine Erzählung besteht zumeist aus einer Einleitung, einem Hauptteil und einem ganz klaren Schluss. In der Einleitung steht grundsätzlich das Präteritum oder das Präsens. Inhaltlich findet man hier Informationen zu Ort und Zeit der Ereignisse. Im Hauptteil sind Informationen über die Aktivitäten der

Figuren vorhanden. Hier entfaltet sich die Geschichte. Der Schluss kann entweder offen oder geschlossen sein. Das Schicksal der Figuren wird in der Geschichte nach und nach erhellt (vgl. Wortwuchs, o.J.). Die Fabel ist eine kurze Erzählung, die eine Lehre für den Leser beinhaltet.

Angesichts der Kürze, den vermenschlichten Tieren und der Moral bzw. Lebensklugheit in dieser Erzählung kann der Text *Der Glückssucher* auch der Fabel zuordnen, da die Fabel eine kurze Erzählung ist, die eine Lehre für den Leser enthält. Fabeln sind kurze Erzählungen, in denen Tiere mit menschlichem Charakter die Hauptrolle spielen. In Fabeln können Tiere zum Beispiel genau wie Menschen sprechen, denken und handeln. Fabeln kritisieren menschliches Benehmen (vgl. Burdorf, Fasbender, & Moennighoff, 2007, S. 226ff).

Die ganze Erzählung *Der Glückssucher* ist unter Punkt 3.2 zu lesen.

3. Didaktisch-methodische Vorschläge

Eine Erzählung kann als gute Vorlage für einen Lernvorgang dienen, in dem die Lernenden Schritt für Schritt zu einem Verständnis geführt werden und sich dabei sprachlich neue Bereiche der Zielsprache erschließen. Dabei bringen sich die Lernenden mit ihren eigenen Erfahrungen und ihrer Weltanschauung ein und lernen, sich in der Fremdsprache individuell zu äußern.

Um aufzuzeigen, wie der Deutschunterricht mit der Erzählung *Der Glückssucher* aufgebaut werden kann, werden in Anlehnung an Bimmel, Kast & Neuer (2003, S. 56) die vier folgenden Lernphasen beachtet: (1) Einführung ins Thema, (2) Präsentation, (3) Semantisierung und (4) Üben (mehr siehe dazu Belke, 2011; Burwitz-Melzer 2000; Dobstadt & Riedner, 2011; Ehlers, 2001).

Hinzu kommt die Beachtung von Zielen des Unterrichts (*Was sollen die Lernenden lernen?*), Dauer, Lernaktivitäten (*Was sollen die Lernenden tun, um das Lernziel zu erreichen?*), Lerngruppe (*Für welche Gruppe ist der Unterricht gedacht?*), Sozialformen (*Wie arbeiten die Lernenden: individuell oder in Gruppen?*) sowie Medien und Materialien (*Woran/Womit werden die Aktivitäten ausgeführt?*) (vgl. Group Austria, o.J., S. 3-4).

Ziele des Unterrichts sind, dass die Lernenden

1. eine Erzählung kennenlernen und sie aus dem gelernten Wortschatz und den erarbeiteten Strukturen mündlich und schriftlich nacherzählen bzw. darüber berichten können und
2. über Inhalte der Erzählung diskutieren können.

Der Unterricht ist für fortgeschrittene Anfänger als Zielgruppe gedacht und dauert circa zwei Stunden. Während des Unterrichts sind Sozialformen wie Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit und

Plenum zu berücksichtigen. Geeignete Medien sind Bilder, Tafel, Arbeitsblätter, Kärtchen und die Präsentationssoftware „PowerPoint“.

Aus den oben erwähnten Gesichtspunkten zur Gattung *Erzählung* ergeben sich folgende Lernphasen im Deutschunterricht:

3.1 Erste Phase: Einführung (Einzelarbeit, Plenum)

Dazu gehört das Aufwärmen durch Bildbeschreibung oder Ideensammeln. In dieser Phase werden die Lernenden motiviert, sich auf den Unterricht einzulassen. Ihr Vorwissen wird aktiviert. Die Vorentlastung greift auf bereits Bekanntes zurück. In dieser Unterrichtsphase können Bilder, Mind-Maps und Assoziogramme eingesetzt und Gespräche geführt werden.

Im Folgenden werden Fotos gezeigt, die die vier Tiere aus der Erzählung abbilden. Die angegebenen Informationen auf der rechten Seite der Bilder werden zuerst abgedeckt. Die Lernenden sollen miteinander über die Bilder sprechen. Es geht hier um Weltwissen und Erfahrungen der Lernenden bezüglich der Tierwelt. Die Leitfrage lautet: *Was sehen Sie auf den Bildern?* Im Anschluss daran sollte die Lehrkraft die zusätzlichen Informationen über die Tiere und den Wortschatz mit den Lernenden besprechen.

Tabelle 1 Bilder der vier Tiere mit weiteren Informationen dazu.

 Abbildung 1: Rabe (Piqsels, o.J.)	der Rabe, die Raben = (mit den Krähen verwandter) großer Vogel mit kräftigem Schnabel und glänzend schwarzem Gefieder, der krächzende Laute von sich gibt (vgl. SGB-FSS Schweizerischer Gehörlosenbund (o.J.) Häufige Ausdrücke: - rabenschwarz (= sehr dunkel, tiefschwarz) - klauen wie ein Rabe / die Raben (= umgangssprachlich: viel stehlen) - Rabenmutter (= Schimpfwort für eine Mutter, die sich nicht gut um ihre Kinder kümmert)
--	---

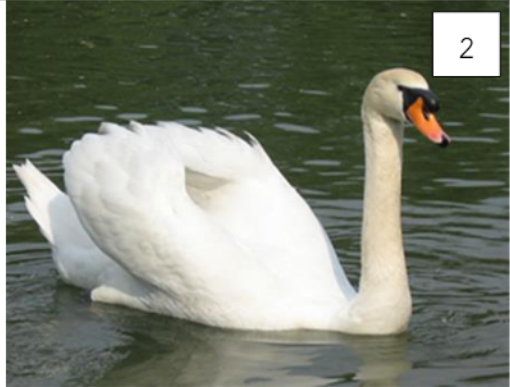
	2 der Schwan, die Schwäne = großer Schwimmvogel mit sehr langem Hals, weißem Gefieder, einem breiten Schnabel und Schwimmfüßen (vgl. Universal-Lexikon, 2012). Häufige Ausdrücke: - ein stolzer Schwan - Schwäne füttern - Mein lieber Schwan! (salopp: 1. Ausruf des Erstaunens, der Bewunderung, auch der Erleichterung o.Ä. 2. [scherzhafte] Drohung.)
	3 der Papagei, die Papageien = bunt gefiederter tropischer Vogel mit kurzem, abwärts gebogenen Schnabel, der die Fähigkeit hat, Wörter nachzusprechen Häufige Ausdrücke: - kreischende Papageien - bunt wie ein Papagei (vgl. Duden, 2023)
	4 der Pfau, die Pfauen = großer, auf dem Boden lebender Vogel, bei dem das männliche Tier lange, von großen, schillernden, augenähnlichen Flecken gezierte, zu einem Rad aufrichtbare Schwanzfedern besitzt (vgl. Duden, 2023) Häufige Ausdrücke: - der Pfau schlägt ein Rad - sich spreizen, eitel sein wie ein Pfau (= sehr eitel sein)

Abbildung 2: Schwan
(Bohnert, 2007)

Abbildung 3: Papagei
(Iyy, 2019)

Abbildung 4: Pfau
(Pohlmann, 2006)

3.2 Zweite Phase: Präsentation

In dieser Phase wird das neu zu Erlernende eingeführt. Für die Präsentation des neuen Themas kann, je nach Niveau und Interesse der Zielgruppe, mit Bildern, Hörtexten oder Lesematerial gearbeitet werden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass die Lernenden durch die Art der Präsentation dazu angeregt werden, den neuen Lernstoff selbst einzüben.

Präsentationsphase Teil 1: Übung (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit)

Nachdem die Lernenden die Tiere und den neuen Wortschatz kennengelernt haben, sollten sie über diese sprechen können, indem sie sich zunächst noch einmal die Bilder aus Tabelle 1 anschauen und dazu Stichworte ergänzen (siehe Tabelle 2). Daraus bilden sie im Anschluss Sätze, die sie laut vorlesen. Dabei haben sie die Möglichkeit, die gelernten Vokabeln schriftlich und mündlich zu verwenden.

Tabelle 2 Beispiel-Stichworte für die Übung in Teil 1 der Präsentationsphase

<i>Tiere (Wer?/Was?)</i>	<i>Farben/Aussehen/Eigenschaften (Wie?)</i>	<i>Lebensraum (Wo?)</i>
1. der Rabe	schwarz, gern stehlen (diebisch sein), räuberisch sein, ...	im Wald, auf dem Baum, ...
2. der Schwan	weiß wie Schnee, elegant, niedlich, ...	im See, im Meer, ...
3. der Papagei	bunt, grün, rot, farbenfroh, laut, sprachfähig, ...	im Wald, auf dem Baum, ...
4. der Pfau	blau-grün-goldenes Federkleid, wunderschön, eitel, elegant, ...	im (dichten) Wald, ...

Schreibübung: Beschreiben Sie die Tiere anhand der Stichworte.

- Der Rabe ist ein Vogel. Er ist stark und schwarz. Er stiehlt gern und lebt im Wald ...
- Der Schwan ...
- Der Papagei ...
- Der Pfau ...

Präsentationsphase Teil 2: Ansehen eines Films (auf Thaiändisch) und Anfertigung von Notizen (Einzelarbeit, Plenum)

In dieser Phase wird ein Film auf Thaiändisch gezeigt⁶. Im Film erzählt man die Geschichte des Glückssuchers. Solche Fragen wie z.B. *Wer erzählt die Geschichte? Wer hat den Film gemacht? Um was/ Worum geht es? Wo kann man ihn finden?* können aufgeklärt werden. Dabei sieht man die Tiere, über die schon in der Einführungsphase gesprochen wurde. Die Lernenden notieren wichtige Informationen anhand von W-Fragen in Form einer Tabelle. Die Arbeitsanleitung lautet: *Sehen Sie sich den Film an. Hören Sie auch gut zu. Machen Sie sich dabei Notizen.*

Tabelle 3 Vorlage für Notizen zum Film in Teil 2 der Präsentationsphase

Wer?	
Was?	
Wo?	
Wann?	

Im Anschluss soll im Plenum über die Notizen gesprochen werden.

Präsentationsphase Teil 3: Lektüre der Erzählung *Der Glückssucher*

Arbeitsanleitung: *Lesen Sie den Text. Achten Sie auf bekannte Wörter. Verwenden Sie dabei W-Fragen als Hilfe. Markieren Sie, was im Text wichtig ist.*

Der Glückssucher Es gibt einen Raben, der viel in der Welt umherfliegt. Er denkt, er ist der Glückliche der Welt, weil er frei reisen kann. Eines Tages sieht er einen weißen Schwan. Er selbst hat aber schwarze Federn. Er glaubt, der Schwan ist schöner und bestimmt glücklicher als er. So entscheidet er sich, zu dem Schwan zu fliegen, um ihm zu sagen: „Du hast sehr schöne Federn, du musst bestimmt der glücklichste Vogel der Welt sein!“ „Ja, das habe ich auch gedacht“, antwortet der Schwan. „Aber dann habe ich einen Papagei getroffen. Er hat zwei Farben und ich glaube, er muss glücklicher sein als ich. Aber du solltest ihn selbst fragen.“ Der Rabe fliegt weiter zu dem Papagei. „Du bist so schön bunt. Du bist sicherlich der glücklichste Vogel, oder?“, fragt er den Papagei. „Ja, das habe ich auch geglaubt“, sagt der Papagei. „Doch dann habe ich einen Pfau gesehen. Ich habe nur

⁶ Man kann hier auch die Lernenden den Erzähltext als Hörtext hören lassen, indem man die Übersetzung ins Deutsche als Audiodatei aufnimmt.

zwei Farben, er hat aber mehr Farben als ich. Frag ihn doch mal, ob er der Glückliche ist.“

Der Rabe fliegt schnell weiter Richtung Zoo, wo der Pfau ist. Im Zoo ist er so erstaunt, dass er zunächst kein Wort mehr sagen kann, weil der Pfau noch bunter und wunderschöner als alle anderen Vögel ist. Er kann seine Augen nicht von dem Pfau lassen.

„Du bist bestimmt der glücklichste Vogel der Welt, nehme ich an“, sagt der Rabe schließlich zu dem Pfau.

„Das kann sein“, antwortet der Pfau. „Ich bin hier sehr glücklich, weil ich schön bin. Jeden Tag kommen viele Leute und fotografieren mich. Ich bin wichtig und attraktiv. Täglich füttert man mich viel und gut. Ich kann so oft baden, wie ich will und wenn ich krank bin, kümmert sich ein Arzt um mich. Natürlich habe ich ein sehr gutes Leben. Aber ein großes Problem habe ich: Ich denke, jeder Vogel sollte in Freiheit leben. Hier muss ich aber lebenslang im Käfig bleiben. Ich bin nicht frei wie du. Deshalb beneide ich dich so sehr. Du bist nicht eingesperrt wie ich und kannst fliegen, wohin du willst. Du bist ein freier Vogel, ich nicht. Sei doch froh!“

Der Rabe versteht sofort, was das bedeutet. Die Antwort, die er die ganze Zeit gesucht hat, hat er nun endlich bekommen. Jetzt kann er überglücklich weiter in die Freiheit fliegen, wie er will.

3.3 Dritte Phase: Semantisierung

Diese Phase ist am wichtigsten und sollte mindestens ein Drittel der Unterrichtssequenz einnehmen. In dieser Phase kommen geschlossene, halbgeschlossene bzw. halboffene und offene Übungen zum Einsatz. Geschlossene Übungen können reine Drill-Übungen sein und müssen keinen inhaltlichen Bezug haben. Halbgeschlossene oder halboffene Übungen haben idealerweise auch einen inhaltlichen Bezug und werden deshalb interaktive Strukturübungen genannt. Sie sind Drill-Übungen vorzuziehen, z.B.:

1. Globalfragen

- Wer handelt?
- Was geschieht?
- Wo spielt die Geschichte?

2. Ergänzungsübungen

Beispiel: *Ergänzen Sie die Sätze. / Vervollständigen Sie die Sätze.*

- a) Der Rabe ist der glücklichste Vogel der Welt, weil er _____.
- b) Der Rabe sucht nach _____.
- c) ...

Eine andere Möglichkeit zur Erstellung einer Ergänzungsübung ist wie folgt:

Lesen und ergänzen Sie den folgenden Text mit den angegebenen Wörtern.

Freiheit Käfig Zoo Farben fotografieren Augen beneide schwarze weißen mehr Federn

Der Glückssucher

Es gibt einen Raben, der viel in der Welt umherfliegt. Er denkt, er ist der Glücklichste der Welt, weil er frei reisen kann. Eines Tages sieht er einen _____ Schwan. Er selbst hat aber _____ Federn. Er glaubt, der Schwan ist schöner und bestimmt glücklicher als er. So entscheidet er sich, zu dem Schwan zu fliegen, um ihm zu sagen:

„Du hast sehr schöne _____, du musst bestimmt der glücklichste Vogel der Welt sein!“

„Ja, das habe ich auch gedacht“, antwortet der Schwan. „Aber dann habe ich einen Papagei getroffen. Er hat zwei _____ und ich glaube, er muss glücklicher sein als ich. Aber du solltest ihn selbst fragen.“

Der Rabe fliegt weiter zu dem Papagei.

„Du bist so schön bunt. Du bist sicherlich der glücklichste Vogel, oder?“, fragt er den Papagei.

„Ja, das habe ich auch geglaubt“, sagt der Papagei. „Doch dann habe ich einen Pfau gesehen. Ich habe nur zwei Farben, er hat aber _____ Farben als ich. Frag ihn doch mal, ob er der Glücklichste ist.“

Der Rabe fliegt schnell weiter Richtung _____, wo der Pfau ist. Im Zoo ist er so erstaunt, dass er zunächst kein Wort mehr sagen kann, weil der Pfau noch bunter und wunderschöner als alle anderen Vögel ist. Er kann seine _____ nicht von dem Pfau lassen.

„Du bist bestimmt der glücklichste Vogel der Welt, nehme ich an“, sagt der Rabe schließlich zu dem Pfau.

„Das kann sein“, antwortet der Pfau. „Ich bin hier sehr glücklich, weil ich schön bin. Jeden Tag kommen viele Leute und _____ mich. Ich bin wichtig und attraktiv. Täglich füttert man mich viel und gut. Ich kann so oft baden, wie ich will und wenn ich krank bin, kümmert sich ein Arzt um mich. Natürlich habe ich ein sehr gutes Leben. Aber ein großes Problem habe ich: Ich denke, jeder Vogel sollte in Freiheit leben. Hier muss ich aber lebenslang im _____ bleiben. Ich bin nicht frei wie du. Deshalb _____ ich dich so sehr. Du bist nicht eingesperrt wie ich und kannst fliegen, wohin du willst. Du bist ein freier Vogel, ich nicht. Sei doch froh!“

Der Rabe versteht sofort, was das bedeutet. Die Antwort, die er die ganze Zeit gesucht hat, hat er nun endlich bekommen. Jetzt kann er überglücklich weiter in die _____ fliegen, wie er will.

Dazu kommt die Erklärung von Wortschatz und Grammatik, wo nötig. Die Lernenden können sich die Bedeutungen von neuem Wortschatz aber auch selbst erschließen oder bereits erworbene Strukturen anhand von Beispielsätzen aus dem Text weiter üben. Zum Beispiel:

Unterstreichen Sie die Sätze mit folgenden Ausdrücken. Was bedeuten die Ausdrücke?

- jemanden beneiden / auf jemanden neidisch sein =
- jemanden einsperren / gefangen nehmen =
- etwas begreifen/verstehen/kapieren =
- die Augen nicht von jemandem lassen können =

Was bedeuten diese Wörter? Erklären Sie sie mit Beispielen aus dem Text.

- bestimmt, sicherlich, wahrscheinlich, höchstwahrscheinlich, ...

Verstehen Sie die Steigerung (Komparation)? Suchen Sie gemeinsam Beispiele im Text.

- ... so (ebenso, genauso) schön ... wie ...
- ... schöner als ...
- ... der glücklichste ... in der Welt / im Wald / in der Familie / in Thailand ...

3.4 Vierte Phase: Üben

In dieser Phase geht es darum, die offen gebliebenen Fragen aus der Präsentationsphase zu bearbeiten und zu beantworten. Dies kann in Form von Zusammenfassungen, Visualisierungen oder Wiederholungen mittels kurzer Vorträge der Lernenden, in denen auf die offenen Punkte eingegangen wird, geschehen. Man kann auch kreative Übungen anbieten, z.B. weiterführende Dialoge zur Geschichte erstellen lassen, Theaterspiel/Puppenspiel, Rollentausch/Rollenspiel, Textwiedergabe und Textveränderung oder eine Collage zum Thema „Glückssuche“.

Zum Schluss könnte es sehr interessant sein, die Lernenden in Gruppen über das Thema „Glück“ diskutieren zu lassen, etwa anhand folgender Fragen:

Was ist für Sie Glück? (Schönheit, Reichtum, Freiheit, Genügsamkeit, Zufriedenheit, Ruhe?)

- Glück bedeutet für mich, wenn ...
- Glück bedeutet für mich, wenn ich im Lotto gewonnen habe.
- Glücklich sein bedeutet für mich, ... zu ...
- Glücklich sein bedeutet für mich, eine gute Note zu bekommen.

Was macht Sie glücklich?

- Es macht mich glücklich, ... zu ...

- Es macht mich glücklich, etwas zu gewinnen.

Was kann man aus der Geschichte lernen?

Beispiele:

- Man muss damit zufrieden sein, was man hat.
- Reichtum ist kein Glück, die innere Ruhe ist Glück.
- Glück ist, wenn man immer gesund bleibt.

Darüber hinaus kann man zur landeskundlichen und interkulturellen Vertiefung folgende Bilder zeigen und die Lernenden in Gruppenarbeit die Bedeutungen der Motive im Internet recherchieren und sie anschließend vor der Klasse berichten lassen.

Tabelle 4 Glückssymbole und ihre Bedeutungen

Symbol	Bedeutung
 Abbildung 5: Kleeblatt (Ziablik, o.J.)	Als glücksverheißendes Symbol zum Neuen Jahr gilt das Kleeblatt, allerdings nur, wenn es ein vierblättriges Kleeblatt ist. Normalerweise haben die über 300 Kleearten nur drei Blätter. Deshalb ist es schon etwas ganz Besonderes, ein vierblättriges Kleeblatt zu finden bzw. zufällig zu entdecken. Denn die Legende vom Glücksbringer Kleeblatt besagt nicht, dass man danach suchen soll, sondern es ganz zufällig entdecken muss, damit es auch Glück bringt. Möchte man das Glück weiterverschenken, kann man das Kleeblatt gut in einem Buch trocknen und später z.B. auf eine Glückwunschkarte aufkleben (Anders, o.J.).
 Abbildung 6: Glücksschwein	Woher kommt das Glücksschwein? Vermutungen gibt es mehrere: Hausschweine garantierten fette Jahre. Wer eine Sau besaß, hatte genug zu essen – ein Nutztier trug etwa zwölf Ferkel pro Wurf aus, was für ein Glück. Zudem galt der Allesfresser, der im Boden wühlte oder nach Trüffeln schnüffelte, als Auffinder von Schätzen. Etlichen Zahlungsmitteln gab das Tier seine Prägung. Nicht zuletzt trumpfte das Schwein um 1500 in deutschen Kartendecks auf,

(Pixelot, o.J.)	es wurde auf dem As ausgespielt. „Im 19. Jahrhundert entstanden die Glücksbringer, wie wir sie heute kennen“, wissen die Expertinnen (Derka, 2018).
 Abbildung 7: Hufeisen (Calovini, o.J.)	Ein Hufeisen konnte sich früher nicht jeder Bauer leisten. Denn das Eisen, aus dem Hufeisen geschmiedet sind, war teuer. Fand man ein Hufeisen, war das ungefähr so, als wenn man heute einen Geldschein auf der Straße findet. Hufeisen schützten die Hufe der Pferde. Auch das trug dazu bei, dass die Menschen Hufeisen als Glücksbringer sahen (Kersten, 2021).
 Abbildung 8: Marienkäfer (Colourbox, o.J.)	Marienkäfer sind in der Landwirtschaft äußerst beliebt. Die Nützlichkeit der possierlichen Insekten führte dazu, dass die Bauern glaubten, dass die Marienkäfer ein Geschenk der Jungfrau Maria seien und benannten diese nach ihr. Die Bauern waren glücklich, wenn die Tiere bei ihnen auftauchten und so wurden sie schnell zu Glücksbringern. Ihrem Ruf als Glücksbringer werden Marienkäfer auch in jedem Fall gerecht. Wer viele im Garten hat, ist gut dran, denn sie starten im Frühjahr wieder mit der Blattlausbekämpfung. Marienkäfer ernähren sich hauptsächlich von Blatt- oder Schildläusen, aber auch von Spinnmilben und Wanzen. In Niedersachsen sind meist Siebenpunkt- oder Asiatische Marienkäfer zu sehen (Biskup, 2019).

Daran schließen sich weitere Übungen an:

1. Mit der Frage *Und wie ist es in Thailand? Gibt es hier ähnliche Symbole für „Glück“?* können Ähnlichkeiten oder Unterschiede zwischen den beiden Ländern Deutschland und Thailand diskutiert und die Lernenden dafür sensibilisiert werden.

2. In Gruppenarbeit können die Lernenden ihren Wortschatz erweitern, indem sie Begriffe, Wörter aus der Wortfamilie oder Wendungen zum Wort „Glück“ sammeln und daraus Sätze bilden oder gar kreative Texte schreiben. Hier sind einige Beispiele:

Begriffe

- z.B. Oberbegriffe: Affekt, Emotion, Empfindung, ...
- z.B. Assoziationen: froh, glücklich, zufrieden, Behagen, stilles Vergnügen, wohliges Gefühl der Zufriedenheit, ...

Wortfamilie

- glücklich, Glücksgefühl, Hochgefühl, ...

Wendungen

- (über)glücklich sein
- Arbeit allein macht nicht glücklich.
- Da hast du Glück gehabt.
- Da kannst du von Glück sagen/reden.
- Das bedeutet Unglück!
- Zum Glück ist heute gutes Wetter.

Glückwünsche ausdrücken

- Herzliche Glückwünsche / Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!
- Herzliche Glückwünsche zur goldenen/silbernen Hochzeit / zum Hochzeitstag!
- Herzlichen Glückwunsch nachträglich!
- Viel Glück!

4. Zusammenfassung

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Arbeit mit Erzählungen im Deutschunterricht dafür genutzt werden kann, die Lernenden zur Produktion unterschiedlichster Textsorten zu befähigen. Das stellt eine zentrale Kompetenz im Fremdsprachenunterricht dar.

Außerdem ermöglicht es die Beschäftigung mit Erzählungen, vielfältige Übungen zur Diskussion oder Meinungsäußerung anzuschließen, bei denen die Lernenden ihre eigenen Erzählungen einbringen können. Die Artikulation erlebter Erfahrungen kann den Lernenden helfen, sich besser zu fühlen, indem sie ihre Erfahrungen mit anderen Menschen teilen und diese reflektieren. In dieser Hinsicht haben die Lernenden häufig das Bedürfnis, ein bestimmtes Erlebnis mündlich oder schriftlich mitzuteilen und die Konversation von sich aus zu initiieren. Dementsprechend orientieren sich solche Lerner-Erzählungen im

Unterricht primär an den Bedürfnissen der Erzählenden selbst und fördern somit Lernerzentriertheit im Unterricht. Darüber hinaus können die oben dargestellten Bilder komplizierte Sachverhalte schnell begreifbar und verarbeitbar machen. Bilder wirken auflockernd und können Sachverhalte unter anderem besser nachvollziehbar und Zusammenhänge teilweise leichter erkennbar machen.

Außerdem ist ein Vorteil der Erzählung *Der Glückssucher*, dass sich der Text in Teile zerlegen lässt, die verschiedene Phasen des dargestellten Hergangs einzeln beschreiben, was das etappenweise Verstehen und Nacherzählen erleichtert. Nicht zuletzt verfügt der Text über eine transparente und zugleich mehrdeutige Allegorie. Die Geschichte verweist auf einen tieferen Zweitsinn und bezieht sich auf die wirkliche Welt des Lesers bzw. Hörers.

Abschließend kann festgestellt werden, dass ein Einsatz von *Der Glückssucher* als Lernmaterial im Deutschunterricht einen Versuch wert ist. Inhaltlich trägt der Text inklusive der hier vorgestellten, (inter)kulturell ausgerichteten Übungen zweifellos in besonderer Weise zur Förderung des interkulturellen Lernens bei. Um das Interesse der thailändischen Deutschlernenden am Deutschlernen zu wecken, sollte im Deutschunterricht auf die Vermittlung kultureller Aspekte Wert gelegt werden. Das Ziel des Fremdsprachenlernens sollte nicht auf die Beherrschung von Strukturen und Wortschatz der fremden Sprache begrenzt sein. Vielmehr sollten immer auch Kenntnisse über Land und Leute sowie über Kultur und Denkweise(n) des fremden Landes vermittelt werden.

Literaturverzeichnis

ศูนย์อบรมเยาวชนเพชรบุรี. (19 กรกฎาคม 2562). *ความสุขอยู่ที่ไหน..?* ค้นเมื่อ 27 สิงหาคม 2567, จาก

<https://www.facebook.com/share/v/1LqBxUx6/>

Anders, S. (o.J.). *Glückssymbol Kleeblatt*. Abgerufen am 28. November 2024, von

<https://www.jahresfeste.com/glueckssymbol-kleeblatt/>

Belke, G. (2011). Literarische Sprachspiele als Mittel des Spracherwerbs. *Fremdsprache Deutsch*,

44(2011), 15-21. <https://doi.org/10.37307/j.2194-1823.2011.44.04>

Bimmel, P., Kast, B., & Neuer, G. (2003). *Deutschunterricht planen: Arbeit mit Lehrwerkslektionen*.

Langenscheidt.

Biskup, L. (2019, 18. Oktober). *Deshalb bringen Marienkäfer Glück!* Antenne Niedersachsen. Abgerufen am 28. November 2024, von

https://www.antenne.com/niedersachsen/tipps_und_service/natur_und_garten/Deshalb-bringen-Marienk%C3%A4fer-Gl%C3%BCck-id331410.html

- Bohnert, G. (2007). *Ausgewachsener Höckerschwan*. Wikimedia Commons. Abgerufen am 14. November 2024, von https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schwan_023.jpg
- Burdorf, D., Fasbender, Ch., & Moennighoff, B. (2007). (Hg.). *Metzler Lexikon Literatur. Begriffe und Definitionen*. J.B. Metzler.
- Burwitz-Melzer, E. (2000). Interkulturelle Lernziele bei der Arbeit mit fiktionalen Texten. In L. Bredella, H. Christ, & M. Legutke (Hg.) *Fremdverstehen zwischen Theorie und Praxis* (S. 43-86). Gunter-Narr Verlag.
- Calovini, S. (o.J.). *Steinturm, Glücksbringer auf Holz, Liebe, Kraft, Glück, Freude*. Adobe Stock. Abgerufen am 14. November 2024, von https://stock.adobe.com/at/search?k=gl%C3%BCcksbringer&asset_id=81676688
- Colourbox (o.J.). *Marienkäfer*. BR Kinder. Abgerufen am 14. November 2024, von <https://www.br.de/kinder/marienkaefer-gluecksbringer-mit-heiligem-namen-kinder-lexikon-tierlexikon-100.html>
- Derka, H. (2018, 18. Dezember). *Glücksbringer: Warum muss man zu Silvester Schwein haben?* Kurier. Abgerufen am 14. November 2024, von <https://kurier.at/leben/gluecksbringer-warum-muss-man-zu-silvester-schwein-haben/400356664>
- Dobstadt, M., & Riedner, R. (2011). Fremdsprache Literatur. Neue Konzepte zur Arbeit mit Literatur im Fremdsprachenunterricht. *Fremdsprache Deutsch*, 44(2011), 5-14. <https://doi.org/10.37307/j.2194-1823.2011.44.03>
- Duden. (2023). *Papagei*. Cornelsen Verlag GmbH. Abgerufen am 14. November 2024, von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Papagei>
- Duden. (2023). *Pfau*. Cornelsen Verlag GmbH. Abgerufen am 1. November 2024, von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Pfau>
- Ehlers, S. (2001). Literatur als Gegenstand des fremdsprachlichen Deutschunterrichts. In: G. Helbig, L. Götze, G. Henrici & H.-J. Krumm (Hg.), *Deutsch als Fremdsprache. Ein internationales Handbuch* (S. 1334-1346). De Gruyter.
- Group Austria. (o.J.). *DAF/DAZ Fachkompetenz Unterrichtsplanung*. Abgerufen am 1. November 2024, von <https://docplayer.org/207679343-Daf-daz-fachkompetenz-unterrichtsplanung.html>
- Gülcan, F. (o.J.). *Was ist eine Erzählung?* Abgerufen am 1. November 2024, von <https://www.anleitung-zum-schreiben.de/was-ist-eine-erzaehlung/>

Iyy [@vibees_rose]. (2019, 23. Juli). *Papagei*. Picsart. Abgerufen am 28. November 2024, von <https://picsart.com/i/301579017438201>

Kersten, A. (2021, 1. Januar). *Warum ist das Hufeisen ein Glücksbringer?* Bayerisches Landwirtschaftliches Wochenblatt. Abgerufen am 14. November 2024, von <https://www.wochenblatt-dlv.de/dorf-familie/familie/hufeisen-gluecksbringer-563722>

Piqsels. (o.J.). [Rabe]. Abgerufen am 29. November 2024, von <https://www.piqsels.com/th/search?q=Rabe>

Pixelot. (o.J.). *Glück: Symbole*. Adobe Stock. Abgerufen am 14. November 2024, von <https://stock.adobe.com/th/images/gluck-symbole/89213338>

Pohlmann, O. (2006). *Blauer Pfau schlägt Rad: Zoo Wingst, Niedersachsen*. Wikimedia Commons. Abgerufen am 14. November 2024, von https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/90/Blauer_Pfau_Rad.JPG

SGB-FSS Schweizerischer Gehörlosenbund (o.J.). Gebärdensprache Lexikon. *Rabe*. Abgerufen am 14. November 2024, von <https://www.sgb-fss.ch/signsuisse/lexikon/111977/rabe>

Universal-Lexikon (2012). *Schwan*. Abgerufen am 1. November 2024, von https://universal_lexikon.de-academic.com/57757/Schwan

Wortwuchs. (o.J.). *Erzählung*. Abgerufen am 30. September 2024, von <https://wortwuchs.net/erzaehlung>

Ziablik. (o.J.). [Kleeblatt]. *Paradisi*. Abgerufen am 1. November 2024, von <https://www.paradisi.de/kultur/silvester/gluecksbringer/>

การศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี

A COMPARATIVE STUDY OF THE PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE MOTIVATION SCALE (PALMS-THAI VERSION) OF THE SECONDARY EDUCATION STUDENTS, RAJAVINIT NONTHABURI SCHOOL

ชุตติพร ทุมโยมา, นริธร สุระดี, ธัญนันท์ มาลี, กนกพรรณ กลิ่งทะเล, ธนิดา ภาสะวนิช, สุนทร แมนสงวน

Chutiporn Thumyoma¹, Nareeon Suradee², Thanyanan Malee³, Kanokpun Klingtale⁴, Thanida Bhasavanija⁵, Soonthorn Mansguan⁶

บทคัดย่อ

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น โดยการศึกษาี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำนวน 333 คน โดยเป็นนักเรียนเพศชาย จำนวน 175 คน ร้อยละ 52.6 และเพศหญิง จำนวน 158 คน ร้อยละ 47.4 หากแบ่งตามระดับการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 178 คน ร้อยละ 53.5 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 155 คน ร้อยละ 46.5 เครื่องมือการวิจัยคือแบบประเมินแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบ 37 ตัววัด ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความสนุกสนาน 2) การฝึกฝน 3) การมีส่วนร่วมในสังคม 4) ภาพลักษณ์ 5) การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น 6) สภาวะทางจิตใจ 7) สภาวะทางร่างกาย 8) ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย จำแนกตามเพศ และระดับชั้นด้วยการวิเคราะห์ค่าที (Independent t-test) ผลการศึกษา พบว่า การเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง

¹ Rajavinit Nonthaburi School

² Traill International School

³ Benjamarachutit Ratchaburi School

⁴ Ramkhamhaeng University

⁵ Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Corresponding Author E-mail: thanida.b@ru.ac.th

⁶ Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

* Received May 10, 2025, revised July 24, 2025 and Accepted August 6, 2025

ของนักเรียน ระหว่างเพศ พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง และการเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระหว่างระดับชั้น ในภาพรวมไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำสำคัญ: แรงจูงใจ; กิจกรรมทางกาย; การใช้เวลาว่าง

ABSTRACT

This study aims to 1) examine the motivation for physical activity and leisure time utilization of secondary school students at Rajavinit Nonthaburi School and 2) compare the motivation for physical activity and leisure time utilization among these students based on gender and grade level. The sample consisted of 333 secondary school students from Rajavinit Nonthaburi School, with 175 male students (52.6%) and 158 female students (47.4%). When categorized by grade level, 178 students (53.5%) were in lower secondary school, and 155 students (46.5%) were in upper secondary school. The research tool was the Thai version of the Motivation for Physical Activity and Leisure Time Scale, consisting of 8 components and 37 indicators: 1) enjoyment, 2) training, 3) social participation, 4) image, 5) competition/comparison with others, 6) psychological state, 7) physical state, and 8) impression /expectations from others. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation, and the comparison of motivation and participation in physical activities was conducted based on gender and grade level using an independent t-test. The results revealed that comparison of the motivation for physical activity and leisure time utilization between male and female students had a statistically significant difference, in which male students engaged in more physical activity than female students. However, no statistically significant difference was found between grade levels, though lower secondary school students were found to engage in more physical activity and leisure time activities than upper secondary school students, based on the mean values.

Keywords: Motivation; Physical activity; Leisure time

บทนำ

การออกกำลังกายส่งผลให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ (World Health Organization, 2015) และมีอายุยืนยาวมากขึ้น (World Health Organization, 2017) การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจเป็นอย่างมาก ในเด็กและวัยรุ่นการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูก ส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และปรับปรุงพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวและการ

รับรู้ (World Health Organization, 2023) โดยที่กิจกรรมทางกาย (Physical activity) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีมากกว่าการก้าวการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวันซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องพยายามปฏิบัติและคงไว้ซึ่งการเคลื่อนไหวที่หนักหน่วงอยู่เป็นประจำ (Morris & Summer, 2004) การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และ/หรือ การเล่นกีฬา ล้วนส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากขณะออกกำลังกาย ร่างกายผลิตโปรตีนชื่อ อดิโปเนคติน (adiponectin) ที่ช่วยในการเผาผลาญพลังงานไขมัน (fatty acid) ควบคุมการหลั่งอินซูลิน (insulin) และยังช่วยด้านการอักเสบจากการติดเชื้อ พบได้ที่บริเวณตับ (liver) กล้ามเนื้อลาย (skeletal muscle) และหลอดเลือด (vasculature) (Krause, Milne, & Hawke, 2019)

ในเชิงนโยบาย แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 – 2573 ระบุไว้ว่า กิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนอันทรงพลัง ด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม ให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพของประชาชน นำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็กรวมถึงการเรียนรู้และสมาธิ (คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2560) โดยเป็นไปตามการศึกษาของ แก้วเกษณี จันทวาท (2567) ที่พบว่า การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า มนุษย์นั้นเป็นทรัพยากรแรกทีควรได้รับการพัฒนา ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม เราสามารถส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีวิธีการหนึ่งนั้น คือ การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิตใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“แรงจูงใจ” (Motivation) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยา หมายถึง มีความเกี่ยวข้องกับ “แรง” (Force) และ “ทิศทาง” (Direction) ของพฤติกรรม ซึ่งคำว่า “แรง” ในที่นี้ หมายถึง ผลรวมของความพยายามหรือความตั้งใจที่จะกระทำกิจกรรมใดก็ตาม ซึ่งเราเลือกที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ แปลว่าเรามี “แรงจูงใจ” ที่จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น “การตั้งเป้าหมาย” (Goal setting) เป็นวิธีการหนึ่งที่เฉพาะเจาะจงไปที่ “ทิศทาง” และ “การควบคุมพฤติกรรม” ตามหลักความเป็นจริงทัศนคติเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายจะเป็นจุดเริ่มต้นของการกำหนดพฤติกรรมให้ไปในทิศทางใด และมีขั้นตอนในการควบคุมพฤติกรรมนั้นๆ อย่างไร (ธิตา ภาสวณิช, 2559) นอกจากนี้ทฤษฎี “ลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์” เป็นทฤษฎีที่กล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองหรือมีความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วบุคคลนั้นย่อมแสวงหาความต้องการในสิ่งอื่นต่อไป โดยความต้องการของมนุษย์จะเป็นไปในลักษณะตามลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง เช่น เมื่อความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการในขั้นสูงก็จะตามมา ทั้งนี้ลำดับขั้นของมาสโลว์แบ่งออกเป็น 5 ขั้น คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการด้านความปลอดภัย ความต้องการทางด้านความรัก ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม และความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จสูงในชีวิต (Maslow, 1954)

การวัดระดับแรงจูงใจสามารถอธิบายได้ว่า ผู้คนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือไม่ อย่างไร รวมทั้งเมื่อเข้าร่วมแล้ว ผู้คนยังคงไว้ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายต่อไปหรือไม่ (Morris & Rogers, 2004) การหา

หนทางที่จะทำความเข้าใจว่ากิจกรรมอะไรที่ผู้คนเลือก รวมทั้งใช้เวลาเท่าไรในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องศึกษา (Morris & Rogers, 2004) ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น แซค, บาร์-เอลี, มอร์ริส และ มัวร์ (Zach, Bar-Eli, Morris, & Moore, 2012) จึงได้ออกแบบเครื่องมือวัดแรงจูงใจ (Motivation) ในการมีกิจกรรมทางกาย (PA) และการใช้เวลาว่าง (Leisure) ซึ่งก็คือ (PALMS: Physical Activity and Leisure Motivation Scale) ต้นฉบับภาษาอังกฤษ โดยเก็บข้อมูลกับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ อายุระหว่าง 9 – 89 ปี ($M = 28.65$; $SD = 16.48$) จากสถานออกกำลังกายและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจมากกว่า 30 แห่งในอิสราเอล โดยมีผู้ให้ข้อมูลกรอกแบบวัด PALMS จำนวน 678 คน ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยคำถาม 40 ข้อที่ได้รับการประเมินโดยใช้มาตราส่วนลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ด้วยการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (EFA: Exploratory Factor Analysis) พบ 9 ปัจจัยที่อธิบายความแปรปรวนได้ 73.29% ได้แก่ 1) ความเชี่ยวชาญ 2) สภาพร่างกาย 3) ความสัมพันธ์ 4) สภาพจิตใจ 5) รูปร่างหน้าตา 6) ความคาดหวังของครอบครัวและเพื่อน 7) ความคาดหวังของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและนายจ้าง 8) ความเพลิดเพลิน และ 9) การแข่งขัน/การมีอัตรา โดยมาตรการวัดแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมใน PA นี้มีความเชื่อถือได้ (Reliability)

มากไปกว่านั้น “แบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง (PALMS) ได้รับการพัฒนาในหลากหลายภาษา อาทิ การสำรวจการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายในหมู่ชาวเดนมาร์กวัยผู้ใหญ่จำนวน 163,000 คน (อายุ 15 ปีขึ้นไป) ในการสำรวจ ผู้เข้าร่วมถูกถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทต่าง ๆ จำนวน 13 ประเภท และแรงจูงใจในการฝึกฝนกิจกรรมประเภทต่าง ๆ โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้รายงานว่า ทำการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งแบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง (PALMS: The Physical Activity and Leisure Motivation Scale) การศึกษานี้พบความแตกต่างอย่างมากในความสำคัญของแรงจูงใจที่แตกต่างกันในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย แรงจูงใจที่สำคัญที่สุด 3 ประการ ได้แก่ สภาพจิตใจ ($M = 4.54$) สภาพร่างกาย ($M = 4.48$) และความสนุกสนาน ($M = 4.36$) นอกจากนี้ เรายังพบความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างแรงจูงใจและประเภทกิจกรรม แต่รวมถึงแรงจูงใจและลักษณะทางสังคม (เพศ อายุ และระดับการศึกษา) ด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อเทียบกับการวิ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมกลางแจ้ง (Running as an outdoor activity: $b = -3.01$) มีแรงจูงใจน้อยกว่ากิจกรรมทางน้ำ (Water activities: $b = -2.44$) และกีฬาข้างถนน (Street sports: $b = -2.38$) เช่น กีฬาสติคบอล (Stickball) สุดท้าย การวิเคราะห์ผลแสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจของแต่ละบุคคลไม่สอดคล้องกันในประเภทกิจกรรมที่แตกต่างกัน (Elmose-Osterlund, Dalgas, Bredahl, Lenze, Høyer-Kruse, & Ibsen, 2023)

การศึกษาแบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษามลายู (The Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Malaysian Version : PALMS-M) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ณ รัฐกลันตัน ประเทศมาเลเซีย ผู้เข้าร่วม คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 634 คน (หญิง 63% ชาย 37%) อายุเฉลี่ย 21 ปี ทั้งนี้ระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้รับการประเมินโดยใช้แบบประเมิน

PALMS 40 ข้อ ซึ่งวัดแรงจูงใจ 8 ประการ PALMS โดยถูกแปลเป็นภาษามาเลย์ก่อนโดยใช้ขั้นตอนการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษเพื่อตรวจสอบมาตรฐานทางด้านภาษา จากนั้นผู้เข้าร่วมทำการกรอกข้อมูลในแบบประเมิน PALMS-Malay (PALMS-M) การวิเคราะห์ปัจจัยยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ดำเนินการโดยใช้ซอฟต์แวร์ Mplus 7.3 บนแบบจำลอง PALMS-M 8 ประกอบด้วยแรงจูงใจ จำนวน 40 ข้อ คำถามและ 8 องค์ประกอบ การใช้ CFA ทำให้แบบจำลองนี้ไม่สอดคล้องกับข้อมูล การตรวจสอบผลลัพธ์ CFA เพิ่มเติมแนะนำให้ปรับเปลี่ยนแบบจำลองเส้นทางเพื่อปรับปรุงดัชนีความเหมาะสม การปรับเปลี่ยนนี้รวมถึงการลบรายการที่มีปัญหาสองรายการ (ข้อที่ 10 และ 18) และการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขข้อผิดพลาดร่วมกันสำหรับข้อที่ 19 และ 31 ส่งผลให้ดัชนีความพอดีดีขึ้น (RMSEA = .041 (CI 90%: .038, .044), CFI = 1.000, CFI = .911, TLI = .901, SRMR = .052) แบบจำลองการวัดขั้นสุดท้ายประกอบด้วย 38 ข้อคำถาม และถือว่ายอมรับได้สำหรับการเก็บข้อมูลจากตัวอย่างในปัจจุบัน (Yee, Kuan, & Morris, 2017)

แบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย (PALMS-T: The Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Thai Version) ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการทดลองทางจิตวิทยา พบว่า การจินตภาพอย่างมีวัตถุประสงค์ เช่น 1) การจินตภาพเพื่อความปลอดภัยในชีวิต 2) การจินตภาพเพื่อความสวยงาม และ 3) การเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ สามารถเพิ่มระดับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น นอกจากนี้ผู้คนมักเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องพยายามเคลื่อนไหวร่างกายและคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายที่หนักหน่วงอยู่เป็นประจำ ดังนั้น ถ้านักวิจัยสามารถค้นพบหนทางที่จะแก้ไขปัญหานี้ได้ น่าจะทำให้ผู้คนออกกำลังกายกันมากขึ้นและน่าจะส่งผลให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาวมากขึ้นในอนาคต (ธีรดา ภาสวณิช, 2562)

ตามหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี เพื่อศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี และ 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

สมมติฐานการวิจัย

ระดับแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร นักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำนวน 2,500 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำนวน 333 คน โดยใช้เกณฑ์ค่า ร้อยละของประชากร 10% (Krejcie & Morgen, 1970)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบ 37 ตัววัด เป็นแบบวัดแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย (PALMS – T: Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Thai Version) มีดัชนีความกลมกลืนของ โมเดล PALMS-T ที่ 8 องค์ประกอบ อยู่ในระดับพอใช้ ถึง ดี (RMSEA = 0.08, NFI = 0.92, CFI = 0.94, GFI = 0.87) และค่าความเชื่อมั่น อยู่ในระดับ ดี ($\alpha = 0.93$) มาตรวัด 5 ระดับ 1 = ไม่เห็นด้วยที่สุด ถึง 5 = เห็น ด้วยที่สุด ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) ความสนุกสนาน (Enjoyment) ได้แก่อำขั 3,13,25,34,37 (2) การฝึกฝน (Mastery) ได้แก่อำขั 5,16,19,24,31 (3) การมีส่วนร่วมในสังคม (Affiliation) ได้แก่อำขั 4,8,20,30,38 (4) ภาพลักษณ์ (Appearance) ได้แก่อำขั 11,32,36,40 (5) การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Competition/Ego) ได้แก่อำขั 6,29,39 (6) สภาวะทางจิตใจ (Psychological Condition) ได้แก่อำขั 2,9,14,22,35 (7) สภาวะทางร่างกาย (Physical Condition) ได้แก่อำขั 10,12,15,23,28,33 และ(8) ความประทับใจ/การ คาดหวังจากผู้อื่น (Others' Impression / Expectation) ได้แก่อำขั 1,7,18,26

หมายเหตุ : ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามที่ 17, 21 และ 27 ออกเหลือ 37 ข้อ เพื่อความกลมกลืนของโมเดล

การเก็บข้อมูลวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บ ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจึงเข้าพบกลุ่มตัวอย่างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมให้กลุ่มตัวอย่างกรอก ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ใช้เวลาในการกรอกข้อมูลประมาณ 5 นาที จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบ วัดแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย โดยขณะกรอกแบบประเมิน

กลุ่มตัวอย่างสามารถถามรายละเอียดหรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ กลุ่มตัวอย่างใช้ เวลาในการกรอกข้อมูลประมาณ 10 นาที รวมเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้นประมาณ 15 นาที ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดว่าตัวอย่างกรอกข้อมูลครบสมบูรณ์หรือไม่ ถ้ากรอกข้อมูลไม่ครบผู้วิจัยจะคัดแบบประเมินนั้นออก และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การเปรียบเทียบระดับแรงงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย จำแนกตามเพศ และระดับชั้น ด้วยการวิเคราะห์ค่าที (Independent t-test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของผู้กรอกแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	175	52.6
หญิง	158	47.4
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4

ตารางที่ 2 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	ความถี่	ร้อยละ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	178	53.5
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	155	46.5
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามระดับชั้น พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 รองลงมาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5

ตารางที่ 3 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย

ประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย	ความถี่	ร้อยละ
ฟุตบอล	58	17.4
ฟุตซอล	10	3.0
เซปักตะกร้อ	50	15.0
วอลเลย์บอล	23	6.9
บาสเกตบอล	31	9.3
แชร์บอล	1	.3
แบดมินตัน	80	24.0
เทเบิลเทนนิส	8	2.4
ว่ายน้ำ	5	1.5
วิ่ง	33	2.1
มวย	2	.6
ฮูลาฮูป	1	.3
อื่น ๆ	20	6.0
ไม่เข้าร่วมการออกกำลังกาย	4	1.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่เล่นแบดมินตัน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 รองลงมาเป็น ฟุตบอล จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4 เซปักตะกร้อ จำนวน 50 คน ร้อยละ 15.0 วิ่ง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 2.1 บาสเกตบอล จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 วอลเลย์บอล จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 อื่น ๆ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 ฟุตซอล จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 เทเบิลเทนนิส จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4 ว่ายน้ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ไม่เข้าร่วมการออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2 มวย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ .6 อันดับสุดท้ายแชร์บอลและฮูลาฮูป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .3

ตารางที่ 4 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามจำนวนครั้งต่อสัปดาห์

จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	ความถี่	ร้อยละ
1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์	119	35.7
3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	130	39.0

5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	51	15.3
ทุกวัน	24	7.2
ไม่ระบุ	9	2.7
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 รองลงมาออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทุกวัน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2 ไม่ระบุ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

ตารางที่ 5 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามระยะเวลาต่อครั้ง

จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	ความถี่	ร้อยละ
น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง	119	35.7
31 – 60 นาทีต่อครั้ง	105	31.5
61 – 90 นาทีต่อครั้ง	57	17.1
91 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง	28	8.4
ไม่ระบุ	24	7.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาต่อครั้ง พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกายใช้ระยะเวลาน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาใช้ระยะเวลา 31 – 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 ใช้ระยะเวลา 61 – 90 นาทีต่อครั้ง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1 ใช้ระยะเวลา 91 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 และไม่ระบุ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2

ตารางที่ 6 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามความกระตือรือร้น

ความกระตือรือร้น	ความถี่	ร้อยละ
ใช่	299	89.8
ไม่ใช่	34	10.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามความกระตือรือร้น พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้น จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 89.8 และไม่มีความกระตือรือร้น จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2

ตารางที่ 7 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรัง	ความถี่	ร้อยละ
ไม่มี	325	97.6
มี	8	2.4
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 7 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามโรคเรื้อรัง พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีโรคเรื้อรัง จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 97.6 และมีโรคเรื้อรัง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

ตารางที่ 8 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามการใช้ยา

การใช้ยา	ความถี่	ร้อยละ
ไม่มี	330	99.1
มี	3	.9
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 8 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้ยา พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีการใช้ยา จำนวน 330 คน คิดเป็นร้อยละ 99.1 และมีการใช้ยา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ .9

ตารางที่ 9 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่	ความถี่	ร้อยละ
ไม่ใช้	319	95.8
ใช้	14	4.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 9 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามการสูบบุหรี่ พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีการสูบบุหรี่ จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 95.8 และมีการสูบบุหรี่ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2

**ตารางที่ 10 การศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี ในภาพรวม**

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD.	แปลค่า
ความสนุกสนาน	4.02	.85	มาก
การฝึกฝน	4.01	.84	มาก
การมีส่วนร่วมในสังคม	3.71	.85	มาก
ภาพลักษณ์	3.87	.90	มาก
การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น	2.98	.917	ปานกลาง
สภาวะทางจิตใจ	3.90	.85	มาก
สภาวะทางร่างกาย	4.15	.80	มาก
ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น	2.71	.87	ปานกลาง
ภาพรวม	3.67	.69	มาก

จากตารางที่ 10 การศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.67$, SD. = .69) พบว่า ด้านความสนุกสนาน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, SD. = .85) ด้านการฝึกฝน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, SD. = .84) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, SD. = .85) ด้านภาพลักษณ์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.8$, SD. = .90) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, SD. = .91) ด้านสภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$, SD. = .85) ด้านสภาวะทางร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$, SD. = .80) และด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.71$, SD. = .87) ตามลำดับ

**ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ**

รายด้าน	เพศชาย n = 175		เพศหญิง n = 158		t	p
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
ความสนุกสนาน	4.19	.89	3.84	.78	3.71	.000*
การฝึกฝน	4.15	.88	3.86	.76	3.21	.001*
การมีส่วนร่วมในสังคม	3.81	.86	3.60	.83	2.23	.026*
ภาพลักษณ์	4.03	.90	3.69	.86	3.54	.000*

การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น	3.20	.93	2.73	.82	4.87	.000*
สภาวะทางจิตใจ	4.06	.84	3.71	.82	3.78	.000*
สภาวะทางร่างกาย	4.29	.77	3.99	.80	3.42	.001*
ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น	2.75	.88	2.67	.85	.88	.377
รวม	3.81	.70	3.51	.64	4.02	.000*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 การเปรียบเทียบผลของแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ พบว่า แตกต่างกันในภาพรวม ($t = 4.02$, $p = .00*$) พบความแตกต่างในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($t = 2.23$, $p = .026*$) ด้านการฝึกฝน ($t = 3.21$, $p = .001*$) ด้านสภาวะทางร่างกาย ($t = 3.42$, $p = .001*$) ด้านภาพลักษณ์ ($t = 3.54$, $p = .000*$) ด้านความสนุกสนาน ($t = 3.71$, $p = .000*$) ด้านสภาวะทางจิตใจ ($t = 3.78$, $p = .000*$) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น ($t = 4.87$, $p = .000*$) และไม่พบความแตกต่างในด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น ($t = .88$, $p = .377$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยในภาพรวมพบว่า เพศชาย ($\bar{X} = 3.81$, $SD. = .70$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.51$, $SD. = .64$) และเมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า ด้านความสนุกสนาน เพศชาย ($\bar{X} = 4.19$, $SD. = .89$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.84$, $SD. = .78$) ด้านการฝึกฝนของเพศชาย ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = .88$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.86$, $SD. = .76$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของเพศชาย ($\bar{X} = 3.81$, $SD. = .86$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.60$, $SD. = .83$) ด้านภาพลักษณ์ของเพศชาย ($\bar{X} = 4.03$, $SD. = .90$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.69$, $SD. = .86$) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่นของเพศชาย ($\bar{X} = 3.20$, $SD. = .93$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 2.73$, $SD. = .82$) ด้านสภาวะทางจิตใจของเพศชาย ($\bar{X} = 4.06$, $SD. = .84$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.71$, $SD. = .82$) ด้านสภาวะทางร่างกายของเพศชาย ($\bar{X} = 4.29$, $SD. = .77$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.99$, $SD. = .80$) และความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่นของเพศชาย ($\bar{X} = 2.75$, $SD. = .88$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 2.67$, $SD. = .85$)

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามระดับชั้น

รายด้าน	ระดับมัธยมตอนต้น n = 178		ระดับมัธยมตอนปลาย n = 155		t	p
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
ความสนุกสนาน	4.04	.92	4.00	.77	.456	.645

การฝึกฝน	4.03	.91	3.99	.75	.428	.669
การมีส่วนร่วมในสังคม	3.82	.87	3.58	.82	2.611	.009*
ภาพลักษณ์	3.90	.92	3.83	.87	.736	.460
การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น	3.08	.99	2.86	.80	2.189	.027*
สภาวะทางจิตใจ	3.91	.87	3.88	.82	.251	.801
สภาวะทางร่างกาย	4.15	.84	4.15	.76	-.013	.990
ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น	2.80	.98	2.60	.71	2.070	.035
รวม	3.72	.75	3.61	.61	1.380	.163

***นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

จากตารางที่ 12 การเปรียบเทียบผลของแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามระดับชั้น พบว่าไม่แตกต่างกันในภาพรวม ($t = 1.380$, $p = .163$) แต่พบความแตกต่างในด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น ($t = 2.070$, $p = .035^*$) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น ($t = 2.189$, $p = .027^*$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($t = 2.611$, $p = .009^*$) และไม่พบความแตกต่างในด้านสภาวะทางร่างกาย ($t = -.013$, $p = .990$) ด้านสภาวะทางจิตใจ ($t = .251$, $p = .801$) ด้านการฝึกฝน ($t = .428$, $p = .669$) ด้านความสนุกสนาน ($t = .456$, $p = .645$) ด้านภาพลักษณ์ ($t = .736$, $p = .460$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยในภาพรวม พบว่า มัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.72$, $SD. = .75$) มีแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างสูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.61$, $SD. = .61$) และเมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่าด้านความสนุกสนานของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 4.04$, $SD. = .92$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 4.00$, $SD. = .77$) การฝึกฝนของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 4.03$, $SD. = .91$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.99$, $SD. = .75$) การมีส่วนร่วมในสังคมของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.82$, $SD. = .87$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.58$, $SD. = .82$) ภาพลักษณ์ของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.90$, $SD. = .92$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.83$, $SD. = .87$) การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่นของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.08$, $SD. = .99$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 2.86$, $SD. = .80$) สภาวะทางจิตใจของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.91$, $SD. = .87$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.88$, $SD. = .82$) สภาวะทางร่างกายของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = .84$) เท่ากับมัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = .76$) และความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่นของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 2.80$, $SD. = .98$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 2.60$, $SD. = .71$)

อภิปรายผล

การศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่นกีฬาแบดมินตัน ฟุตบอล เซปักตะกร้อ วิ่ง และอื่นๆ ตามลำดับ ออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ อย่างน้อย 30 นาที ต่อ ครั้ง มีความกระตือรือร้นในการออกกำลังกาย ไม่มีโรคเรื้อรัง ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ญาณธร เปรมกมล อวยพร ตั้งธงชัย และพรเทพ ราชรุจิทอง (2562) เรื่อง การใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ พบว่า นักศึกษาใช้เวลาในการออกกำลังกายรวมกันอย่างน้อย 30 นาที/วัน โดยที่ นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาพดี ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคและมีสุขภาพแข็งแรง

การศึกษาแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก พบว่า ด้านความสนุกสนาน ด้านการฝึกฝน ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านภาพลักษณ์ ด้านสภาวะทางจิตใจ และด้านสภาวะทางร่างกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น และด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ ธิรดา ภาสวณิช (2562) เรื่อง การเปรียบเทียบระดับแรงงูใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายระหว่างหน้าที่การจินตภาพที่แตกต่างกัน: แบบวัดแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย (PALMS-T) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย อายุเฉลี่ย 19.38 ปี มีแรงงูใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับมาก ด้านความสนุกสนาน ด้านการฝึกฝน ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านภาพลักษณ์ ด้านสภาวะทางจิตใจ และด้านสภาวะทางร่างกาย และระดับปานกลางในด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น ส่วนด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่นพบค่าน้อยที่สุด

การเปรียบเทียบแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระหว่างเพศ พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง สอดคล้องกับ มหาวิทยาลัยเอ็กเซเตอร์ (Exeter University, 2009) รายงานในการประชุม UK Society for Behavioural Medicine เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายไว้ว่า ผู้หญิงทุกวัยมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าผู้ชายวัยเดียวกัน แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในระดับกิจกรรมของเด็กหญิงและเด็กชายในสนามเด็กเล่น ผลการศึกษาเผยให้เห็นว่าเด็กหญิงมีส่วนร่วมในกิจกรรมเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่าเด็กชายถึง 6% นอกจากนี้ นักวิจัยยังพบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกลุ่มใหญ่กับกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายปานกลางถึงหนักอีกด้วย

การเปรียบเทียบแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระหว่างระดับชั้น ในภาพรวมไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ คนธรส ประสมศิลป์ (2563) เรื่อง รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชนตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว ที่ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติในกิจกรรมทางกายและ

การใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในกีฬาประเภทแบดมินตัน วัย
น้ำ วอลเลย์บอล วิ่ง แอโรบิก และบาสเกตบอล

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความต้องการอุปกรณ์ สถานที่และรูปแบบการสร้างแรงจูงใจในการ
ทำกิจกรรมทางกาย เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

แก้วเกษณี จันทวาท. (2567). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ

วันที่ 24 สิงหาคม 2567, จาก www.mmm.ru.ac.th

คนธรส ประสมศิลป์. (2563). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชน ตำบลศาลาลำควน

อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว. ปรินิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2560). แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรม

ทางกาย พ.ศ.2561-2573. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2567, จาก

<https://backenddc.anamai.moph.go.th>

ธีรดา ภาสวณิช. (2559). PED4303 จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย

รามคำแหง.

ธีรดา ภาสวณิช. (2562). การเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายระหว่างหน้าที่

การจินตภาพที่แตกต่างกัน: แบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างฉบับภาษาไทย

(PALMS-T). วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 11(3), 297-310.

ญาณธร เปรมกมล อวยพร ตั้งธงชัย และพรเทพ ราชรุจิทอง. (2562). เรื่อง การใช้เวลาว่างและการเข้าร่วม

กิจกรรมทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ

สันตนาการ, 45(1)

Elmose-Østerlund, K., Dalgas, B.W., Bredahl, T.V.G., Lenze, L., Høyer-Kruse, J., & Ibsen, B.

(2023). Motives for leisure-time physical activity participation: an analysis of their prevalence,

consistency and associations with activity type and social background. *BMC Public Health*,

23(2399). Retrieved 17 August 2024, from

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-17304-0#Sec11>

Exeter University. (2009). *Lifelong gender difference in physical activity revealed*. Retrieved 1 May 2024,

from <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/01/090105190740.htm>

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational*

and Psychological Measurement, 30(3), 607-610.

Krause, M.P., Milne, K.J., & Hawke, T.J. (2019). Adiponectin-consideration for its role in skeletal muscle health. *International Journal of Molecular Sciences*, 20(7), 1528.

Kueh, Y. C., Kuan, G., & Morris, T. (2017). The physical activity and leisure motivation scale: A confirmatory study of the Malay language version. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. doi: 10.1080/1612197X.2017.1321029.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

Morris, T., & Summers, J. (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.). Milton, Old: John Wiley & Sons Australia.

World Health Organization. (2015). *Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO*. Retrieved 17 August 2024, from <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>

World Health Organization. (2017) *Physical activity and adults*. Retrieved from [Online] Retrieved 17 August 2024 from:http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

World Health Organization. (2023). *WHO guidelines on physical activity and sedentary Behaviour*, Retrieved 17 August 2024, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.) New York: Harper and Row.

Zach, S., Bar-Eli, M., Morris, T., & Moore, M. (2012). Measuring motivation for physical activity: an exploratory study of PALMS- the physical activity and leisure motivation scale. *Athletic Insight*, 14(2), 141-154, Retrieved 17 August 2024, from <https://vuir.vu.edu.au/23569/>

การตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย

RATIONAL DECISION TO EXERCISE AND SPORT TYPES AMONG SECONDARY SCHOOL
STUDENTS IN THAILAND

กิตติศักดิ์ สิ้นศิริวัฒนา, วิทยา สง่างาม, ธิติมา เขี้ยยคระโทก , ธนิดา ภาสวะณิช, สุนทร แมนสงวน

Kittisak Sinsiriwatthana¹, Witthaya Sngam², Thitima yiadkrathok³, Thanida Bhasavanija⁴, Sunthorn Mansanguan⁵

บทคัดย่อ

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย 2) เปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทยในแต่ละภูมิภาค จำแนกตามเพศ และระดับชั้น กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนโรงเรียนการศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นพื้นฐาน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จาก 6 ภาคของประเทศไทย ภาคละ 2 จังหวัด ๆ ละ 1 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น จำนวน 12 โรงเรียน จำนวน 480 คน เครื่องมือวิจัย แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย การวิเคราะห์ข้อมูล 1) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ (Frequency), ร้อยละ (Percentage), ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) 2) ทำการเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว One-Way ANOVA และเมื่อพบความแตกต่างใช้สถิติการเปรียบเทียบรายคู่แบบ Scheffe ผลการวิจัยพบว่า

1) นักเรียนมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายด้านพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทยมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลอยู่ใน “ระดับปานกลาง” ทุกด้าน ยกเว้นเหตุผลด้านสุขภาพที่อยู่ใน “ระดับมาก” จำแนกตามเพศพบว่า เพศชายมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิงในทุกด้าน และจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการ

¹ Kanchanaphisek Wittayalai Suphanburi School

² Bankhukhat School (Sathhitupatham)

³ Ramkhamhaeng University

⁴ Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Corresponding Author E-mail: thanida.b@rumail.ru.ac.th

⁵ Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

* Received May 10, 2025, revised July 24, 2025 and Accepted August 6, 2025

ออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในทุกด้าน ยกเว้นด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลเฉลี่ยสูงกว่า

2) การเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล จำแนกตามภูมิภาคพบว่า ในภาพรวมและรายด้านไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ($F = 1.35, p = 0.23$)

คำสำคัญ : การตัดสินใจ; รูปแบบการออกกำลังกาย; นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

ABSTRACT

The objectives of this study are: 1) to examine the rational decision-making process in selecting exercise forms among secondary school students in Thailand, and 2) to compare the rational decision-making in selecting exercise forms among secondary school students in different regions of Thailand, categorized by gender and grade level. The sample consists of secondary school students in the first semester of the 2024 academic year from 12 schools across 6 regions of Thailand, with 2 provinces per region and 1 school per province, totaling 480 students. The research tool is a questionnaire on rational decision-making in selecting exercise forms among secondary school students in Thailand. Data analysis will be conducted. Data analysis was conducted using frequency, percentage, mean, and standard deviation statistics. 2) Comparisons were made using one-way ANOVA, and when significant differences were found, Scheffé's post-hoc test was applied for pairwise comparisons. The research results indicated that

1) Students made rational decisions when choosing exercise forms. When considering the average scores in each aspect, it was found that secondary school students in Thailand demonstrated rational decision-making in choosing exercise forms at a "moderate level" in all aspects, except for the health-related reasons, which were rated at a "high level." When categorized by gender, male students showed higher average rational decision-making in all aspects compared to female students. When categorized by grade level, high school students had higher average rational decision-making than middle school students in all aspects, except for decisions influenced by external circumstances, where middle school students scored higher on average.

2) The comparison of rational decision-making in selecting exercise forms, categorized by region, found no statistically significant differences overall or in any specific aspect ($F = 1.35, p = 0.23$).

Keywords : decision-making; sport types; secondary school students

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2024) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 10 ถึง 19 ปี ถือเป็นช่วงพัฒนาการพิเศษของมนุษย์ และเป็นช่วงเวลาสำคัญในการวางรากฐานสุขภาพที่ดี นอกจากนี้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย สติปัญญา และจิตสังคมอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด การตัดสินใจ และการโต้ตอบกับโลกรอบตัว แม้ว่าวัยรุ่นจะถือเป็นช่วงวัยที่มีสุขภาพดี แต่ก็มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต การเจ็บป่วย และการบาดเจ็บจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่สามารถป้องกันหรือรักษาได้ ในช่วงวัยนี้ วัยรุ่นจะมีรูปแบบพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้สารเสพติด และกิจกรรมทางเพศ ซึ่งสามารถปกป้องสุขภาพของตนเองและผู้อื่นรอบข้างได้ หรืออาจเสี่ยงต่อสุขภาพในปัจจุบันและอนาคต ทั้งนี้เพื่อเติบโตและพัฒนาสุขภาพที่ดี วัยรุ่นต้องการข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงการศึกษาเรื่องเพศอย่างครอบคลุมตามวัย โอกาสในการพัฒนาทักษะชีวิต บริการสุขภาพที่ยอมรับได้ ยุติธรรม เหมาะสม และมีประสิทธิผล รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้ออาทร นอกจากนี้ วัยรุ่นยังต้องการโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายในการออกแบบและจัดทำมาตรการเชิงรุกเพื่อปรับปรุงและรักษาสุขภาพของตนเอง การขยายโอกาสดังกล่าวถือเป็นกุญแจสำคัญในการตอบสนองต่อความต้องการและสิทธิเฉพาะของวัยรุ่น

ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ณ ปัจจุบัน สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2566) ได้กล่าวไว้ว่า สุขภาพประชากรที่เป็นเด็กและวัยรุ่นไว้ว่า จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด – 19 ทำให้เด็กต้องเรียน Online พฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น สอดคล้องกับการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างปี พ.ศ. 2555 – 2563 พบว่าคนไทยมีแนวโน้มการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูง โดยพบว่าในสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกาย คนไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพียงร้อยละ 24.9, 20.9, 27.6, 23.2, 26.4, 25.3, 26.2, 24.4, 17.1, และ 24.2 ตามลำดับ นอกจากนี้ การรายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ สสส. (2566, หน้า 14) พบว่า กลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ คือ กลุ่มเด็ก เยาวชน และผู้หญิง โดยกิจกรรมทางกายของประชาชนมีสถิติลดลง ไม่เพียงพอต่อการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 – 2573 ที่ตั้งไว้ว่าประชากรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่ร้อยละ 75 กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 6 – 17 เป็นกลุ่มที่ต้องส่งเสริม โดยอายุและเพศเป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดรูปแบบกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย นอกจากนี้ ประเทศไทยยังพบความเหลื่อมล้ำในเรื่องโครงสร้างพื้นฐานที่สนับสนุนให้เกิดการมีกิจกรรมทางกาย จึงเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พบความไม่เพียงพอในการมีกิจกรรมทางกาย

เด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งวิชา “พลศึกษา” ได้รับการบรรจุอยู่ในแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551

และมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560) (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2560) จึงต้องยึดหลักการและแนวปฏิบัติตาม “ปรัชญาพลศึกษา” โดยมีแนวความคิดที่ว่า “พลศึกษาควรจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสอนในสถานศึกษาทุกระดับชั้นของการศึกษา เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็น และมีความสำคัญในกระบวนการศึกษา” นอกจากนี้พลศึกษายังยึดวิธีการพัฒนาในทุก ๆ ด้านของมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวบุคคล สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญคือ “กิจกรรมทางพลศึกษาทุกอย่างนับว่า เป็นกระบวนการหนึ่งของการศึกษา” (พงษ์ศักดิ์ พละพงศ์, 2527, หน้า 5) นอกจากนี้ ปรัชญาพลศึกษาสามารถแบ่งความหมายได้ 2 ความหมาย 1) ความหมายโดยรูปศัพท์เป็นความรู้ในวิชาพลศึกษาหรือความรักในความรู้พลศึกษา 2) ความหมายโดยอรรถเป็นแนวความคิด หลักการทฤษฎีต่าง ๆ ทางพลศึกษาที่แสดงออกมาในรูปแบบอุดมการณ์ เพื่อเป็นแนวพัฒนาบุคคลและสังคม หรือนำบุคคลและสังคมไปสู่เป้าหมายแห่งการมีสภาพอย่างสมบูรณ์ของชีวิต ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและสติปัญญา (อุดร รัตนภักดิ์, 2523, หน้า 9) การออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งช่วยลดสาเหตุของการเกิดโรค ด้วยการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายเบื้องต้น ประกอบด้วย 1) ชนิดของกิจกรรมทางกาย 2) ขั้นตอนการออกกำลังกาย และ 3) การพัฒนาและการคงไว้ซึ่งการออกกำลังกาย โดยที่ชนิดของกิจกรรม (type) แบ่งออกได้ตามรูปแบบการฝึก คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (muscular-strengthening exercise) การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด (stretching exercise) และการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับประสาทและกล้ามเนื้อ (neuromuscular exercise) ซึ่งวิธีการออกกำลังกายเริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) การเลือกชนิดการออกกำลังกาย (choose an exercise type) การทำให้เย็นลง (cool-down) และการยืดเหยียด (stretch) การศึกษาหลักการออกกำลังกายช่วยให้เข้าใจถึงบริบทและสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการฝึก (จิรดา ภาสวะณิช, 2563)

ในเชิงทฤษฎีและหลักการของคำว่า “การตัดสินใจ” ศิริพร พงศ์ศรีโรจน์ (2540, หน้า 187) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการเลือกปฏิบัติหรือควรวินการปฏิบัติหรือการเลือกทางดำเนินการที่เห็นว่าดีที่สุดทางใดทางหนึ่งจากทางเลือกหลาย ๆ ทางเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการหรือการวินิจฉัยสั่งการ คือ การชั่งใจไตร่ตรอง และตัดสินใจเลือกทางดำเนินการที่เห็นว่าดีที่สุดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ตามที่ต้องการ อีกทั้ง วรพจน์ บุญราศม์วดี (2548, หน้า 114) ได้กล่าวถึง “การตัดสินใจ” ที่ให้ได้ประสิทธิภาพนั้นมีองค์ประกอบการตัดสินใจ 4 ประการ 1) ผู้ทำการตัดสินใจ 2) ประเด็นปัญหาที่ต้องตัดสินใจ 3) ทางเลือก ๆ ที่บรรลุเป้าหมายได้ 4) สภาพการณ์ที่ทำการตัดสินใจ ส่วน สร้อยตระกูล ดิทยานนท์ (2551, หน้า 387) กล่าวว่า “การตัดสินใจ” เป็นการเลือกสิ่งที่เป็นไปได้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จที่ได้กำหนดเป้าหมายไว้ นอกจากนี้ในการตัดสินใจสามารถแบ่งออก 2 รูปแบบ ได้แก่ การตัดสินใจโดยบุคคลเดียว (Individual Decision Making) และการตัดสินใจโดยกลุ่มบุคคล (Group Decision Making) (กระทรวงมหาดไทย, 2558, หน้า 7) (สร้อยตระกูล ดิทยานนท์, 2551, หน้า 387) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2556)

ได้ให้ความหมายคำว่า “การตัดสินใจ” (Decision Making) หมายถึง การกระทำของบุคคลในการเลือกทางใดทางหนึ่งที่มีหลายทางเลือก โดยทำการรวบรวมและประเมินข้อมูลที่สำคัญมาประกอบ ในการเลือกสิ่งที่ดีที่สุด เพียงหนทางเลือกเดียวให้ต้องตามความต้องการเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

“การตัดสินใจเลือก” เล่นหรือออกกำลังกายของเยาวชนอาจมีปัจจัยหลากหลายสาเหตุ ซึ่งสิ่งสำคัญก่อนตัดสินใจทุกคนล้วนมีเหตุผลมารองรับในการพิจารณา ผ่านขบวนการตัดสินใจ มีดังนี้ 1) การกำหนดปัญหาและวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา 2) การกำหนดทางเลือกต่าง ๆ ที่จะใช้แก้ปัญหา 3) การประเมินผลทางเลือก ๆ ที่ได้กำหนดไว้ 4) การตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด 5) ดำเนินการตามทางเลือกที่ตัดสินใจ 6) ประเมินผลที่เกิดจากทางเลือกนั้น ๆ (ชนงกรณ์ กุณยทนต์, 2547, หน้า 50-52) ทั้งนี้การเลือกเล่นกีฬายังสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแปลกหน้าในวัยเดียวหรือต่างวัยได้ ทำให้มีสังคมเพิ่ม ได้รู้จักบุคคลมากยิ่งขึ้นโดยผ่านสื่อกลางคือการเล่นกีฬา เยาวชนมีแรงจูงใจเป็นของตนเอง มีความคิดการพิจารณาและตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ตนเองต้องการผ่านขบวนการตัดสินใจในเหตุผลข้างต้น ในผลลัพธ์สุดท้ายที่จะแสดงออกมาในทางธรรมชาติคือ ทุกคนตัดสินใจเลือกเล่นกีฬาที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามหลักการทางพลศึกษาที่พัฒนานุคลิกให้สมบูรณ์แบบ (Coleman, 1990)

จากการศึกษาหลักการและทฤษฎีข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษา การตัดสินใจเลือกการออกกำลังกายในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย ด้วยวิธีการสำรวจทั้งหมด 6 ภาคของประเทศไทย ในตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 420 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็น “แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล” วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่, ร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว One-Way ANOVA และเมื่อพบความแตกต่างใช้สถิติการเปรียบเทียบรายคู่แบบ Scheffe

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย
2. เปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทยในแต่ละภูมิภาค

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research Design) เรื่อง การตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2567 จาก 6 ภาค ของประเทศไทย จำนวนมากกว่า 100,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนโรงเรียนการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขั้นพื้นฐาน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จาก 6 ภาคของประเทศไทย ด้วยการสุ่มตัวอย่างหลายแบบเป็นขั้นตอน (Multistage Sampling) โดยเริ่มจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกศึกษาเฉพาะโรงเรียนการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขั้นพื้นฐาน จากนั้นดำเนินการสุ่มภาคละ 2 จังหวัด ๆ ละ 1 โรงเรียน รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 โรงเรียน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ทั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางยามานะ (Yamane, 1967) ในจำนวนประชากรที่มากกว่า 1 แสนคน จำนวนตัวอย่างคิดเป็น 400 คน แต่เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ป้องกันความคลาดเคลื่อนที่ ร้อยละ 20 คำนวณได้เท่ากับ 80 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 480 คน การศึกษาในครั้งนี้จึงกำหนดจำนวนตัวอย่างโรงเรียนละ 40 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบโควตา (Quota Sampling)

เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ (Inclusion Criteria)

1. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีสุขภาพดี
2. เป็นเพศชายและหญิง
3. เป็นผู้ที่สามารถอ่าน เขียนภาษาไทยได้
4. อาสาเข้าร่วมโครงการ
5. เป็นตัวอย่างที่ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์การคัดตัวอย่างออกจากโครงการ (Exclusion Criteria)

1. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง
2. ไม่ต้องการเข้าร่วมโครงการ
6. เป็นตัวอย่างที่ผู้ปกครองไม่ยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้าง “แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล” ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (1 = น้อยที่สุด, 2 = น้อย, 3 = ปานกลาง, 4 = มาก, 5 = มากที่สุด) โดยสร้างขึ้นจากหลักการแนวคิดทฤษฎีการตัดสินใจมีองค์ประกอบของแบบสอบถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล จำนวน 4 ด้าน

- ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ
- ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ
- ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ
- ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

เกณฑ์การประเมินแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับแบบ การแปลค่าลิเคิร์ต(บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า103) โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	แปลความหมาย
4.51 – 5.00	หมายถึง ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผลมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผลมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผลปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผลน้อยที่สุด
0 – 1.50	หมายถึง ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผลน้อยที่สุด

3. การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีความเกี่ยวข้องกับ “ความถูกต้อง” ของเนื้อหาที่ต้องการศึกษา ซึ่งทดสอบได้ด้วยการพิจารณาความคลุมขององค์ประกอบเนื้อหาตามหลักทฤษฎีเช่นเดียวกับ ความเที่ยงตรงตามตรรกะ (Logical validity) ที่ไม่มีสถิติใด ๆ สามารถแปลผลความถูกต้องของเนื้อหาได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าทึ่งทำได้ คือ การทดสอบเนื้อหาที่สร้างขึ้นกับทฤษฎีต้นแบบ (A test blueprint) โดยการจัดเนื้อหาเป็นรูปแบบตาราง จากนั้นจึงทำการทดสอบองค์ประกอบเนื้อหาที่สร้างขึ้นว่าตรงกับ ก) ทฤษฎีต้นแบบ ข) วัตถุประสงค์ของทฤษฎี ค) ความสัมพันธ์ในแต่ละประเด็นหรือไม่ ผู้วิจัยทำการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ด้วยการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective congruence: IOC)

สูตร การหาดัชนี ความสอดคล้อง (Index of Item-objective congruence: IOC)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

R หมายถึง ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

การแปลผล $IOC > 0.5$ และเข้าใกล้ 1.0 ถือว่าเนื้อหาในข้อนั้นนำมาใช้ได้

2. การหาความเชื่อมั่น(Reliability)

ความสัมพันธ์ภายใน (Intraclass Correlation)

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Whole paper) ด้วยการหาความสัมพันธ์ภายในระหว่างข้อคำถามในฉบับเดียวกัน คะแนนตั้งแต่ 0.70 จนเข้าใกล้ 1.00 ถือว่าแบบสอบถามนั้นมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้ได้ ด้วยวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Corfficient)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตามเกณฑ์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์โดยได้ดำเนินการเข้าพบกลุ่มตัวอย่างพร้อมให้เอกสารข้อมูลการวิจัย (Research Information) และอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างที่อายุ 18 ปีและมากกว่า จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างกรอกใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ใช้เวลาในการกรอกข้อมูลประมาณ 5 นาที แต่ในกรณีของกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 12- 17 ปี ผู้วิจัยได้ส่งเอกสารข้อมูลการวิจัย (Research Information) พร้อมกับใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับผู้ปกครองก่อนวันเข้าพบกลุ่มตัวอย่างล่วงหน้า 1 วัน และในวันที่เข้าพบผู้วิจัยได้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 12- 17 ปี เหมือนกันกับกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 18 ปีและมากกว่าดังที่กล่าวมาในข้างต้น จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างกรอก“แบบสอบถามการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล” โดยขณะกรอกแบบประเมินกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามรายละเอียดหรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการกรอกข้อมูลประมาณ 10 นาที รวมเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 15 นาทีผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

5. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ (Frequency), ร้อยละ (Percentage), ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. ทำการเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว One-Way ANOVA และเมื่อพบความแตกต่างใช้สถิติการเปรียบเทียบรายคู่แบบ Scheffe

ผลการวิจัย

1. การศึกษาข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปจำแนกตามเพศ

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	240	50
หญิง	240	50
รวม	480	100

ตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งเพศชายและเพศหญิงมี จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 2 ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษา

ระดับการศึกษา	ความถี่	ร้อยละ
มัธยมศึกษาตอนต้น	240	50
มัธยมศึกษาตอนปลาย	240	50
รวม	480	100

ตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ตอบแบบสอบถามทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 3 ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปจำแนกตามระดับภูมิภาค

ภูมิภาค	ความถี่	ร้อยละ
ภาคเหนือ	80	16.7
ภาคใต้	80	16.7
ภาคกลาง	80	16.7
ภาคตะวันตก	80	16.7
ภาคตะวันออก	80	16.7
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	80	16.7
รวม	480	100

ตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในแต่ละภูมิภาคที่ตอบแบบสอบถามมี จำนวนภาคละ 80 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 รวมเป็นจำนวน 480 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ 4 การศึกษาการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย รายด้าน

รายด้าน	$\bar{x}$	S.D.	แปลค่า
การตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ	3.61	1.03	มาก
การตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ	2.98	1.00	ปานกลาง
การตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ	2.47	1.02	ปานกลาง
การตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ	2.81	0.90	ปานกลาง
รวม	2.89	0.85	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประเทศไทยมีพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามรายด้าน พบว่า การตัดสินใจในแต่ละด้านโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$, S.D. = 0.85) เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ ดังนี้ ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 1.03) ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, S.D. = 1.00) ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.47$, S.D. = 1.02) และด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.81$, S.D. = 0.90) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายด้าน พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประเทศไทยมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 5 การศึกษาการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย จำแนกตามเพศ

รายด้าน	ชาย		หญิง		แปลค่า
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ	3.66	1.06	3.51	0.99	มาก
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ	3.00	1.00	2.96	0.99	ปานกลาง
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ	2.48	1.01	2.45	1.04	ปานกลาง
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ	2.86	0.89	2.76	0.90	ปานกลาง
รวม	3.15	0.85	3.17	0.84	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประเทศไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการตัดสินใจในแต่ละด้าน จำแนกตามเพศ พบว่า การตัดสินใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง (เพศชาย $\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.85, เพศหญิง $\bar{X} = 3.17$, S.D. = 0.84) เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ ดังนี้ ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ อยู่ในระดับมาก เพศชาย ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 1.06), เพศหญิง ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.99) รองลงมา ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง เพศชาย ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 1.00), เพศหญิง ($\bar{X} = 2.96$, S.D. = 0.99) ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง เพศชาย ($\bar{X} = 2.48$, S.D. = 1.01), เพศหญิง ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 1.04) และด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ อยู่ในระดับปานกลาง เพศชาย ($\bar{X} = 2.86$, S.D. =

0.89), เพศหญิง ($\bar{x} = 2.76$, S.D. = 0.90) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ พบว่า เพศชายมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิงในทุกด้าน

ตารางที่ 6 การศึกษาการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย ตามระดับชั้น

รายด้าน	มัธยมศึกษาตอนต้น		มัธยมศึกษาตอนปลาย		แปลค่า
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ	3.72	0.99	3.73	1.07	มาก
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ	2.92	0.94	3.04	1.05	ปานกลาง
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ	2.39	0.92	2.54	1.11	ปานกลาง
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ	2.83	0.86	2.79	0.94	ปานกลาง
รวม	3.27	0.76	3.32	0.92	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทยมีพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกการออกกำลังกายจำนวน 4 ด้าน จำแนกตามระดับชั้น พบว่า การตัดสินใจในแต่ละด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มัธยมศึกษาตอนต้น ($\bar{x} = 3.27$, S.D. = 0.76), มัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{x} = 3.32$, S.D. = 0.92) เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ ดังนี้ ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ อยู่ในระดับมาก มัธยมศึกษาตอนต้น ($\bar{x} = 3.72$, S.D. = 0.99), มัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{x} = 3.73$, S.D. = 1.07) รองลงมา ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง มัธยมศึกษาตอนต้น ($\bar{x} = 2.92$, S.D. = 0.94) มัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{x} = 3.04$, S.D. = 1.05) ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง มัธยมศึกษาตอนต้น ($\bar{x} = 2.39$, S.D. = 0.92), มัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{x} = 2.54$, S.D. = 1.11) ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ อยู่ในระดับปานกลาง มัธยมศึกษาตอนต้น ($\bar{x} = 2.83$, S.D. = 0.86), มัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{x} = 2.79$, S.D. 0.94) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยระหว่างระดับชั้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในทุกด้าน ยกเว้นด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการตัดสินใจเลือกเฉลี่ยสูงกว่า

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่มีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย จำแนกตามภูมิภาค

รายด้าน	ภาคเหนือ		ภาคใต้		ภาคกลาง		ภาคตะวันออกเฉียง		ภาคตะวันออก		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		F	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ	3.22	0.94	3.13	1.15	3.35	0.94	3.22	1.03	3.55	0.98	3.40	1.10	1.70	0.13
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ	3.01	0.97	2.74	1.01	3.04	0.99	2.91	1.03	3.21	0.92	2.96	1.02	1.92	0.08
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ	2.42	0.97	2.40	1.07	2.41	0.92	2.43	1.07	2.50	1.04	2.64	1.08	0.63	0.67
ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์นอกบังคับ	2.68	0.83	2.67	0.89	2.91	0.80	2.77	1.00	2.88	0.94	2.93	0.91	1.32	0.25
รวม	2.83	0.78	2.74	0.89	2.93	0.76	2.83	0.91	3.04	0.81	2.98	0.90	1.35	0.23

ตารางที่ 7 พบว่า พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่มีเหตุผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ ($F = 1.35, p = 0.23$) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย สามารถสรุปได้ ดังนี้

ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ เรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ภาคตะวันออก มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.55, S.D. 0.98$) รองลงมา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ($\bar{X} = 3.40, S.D. 1.10$) และลำดับสุดท้ายภาคใต้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.13, S.D. 1.15$) ตามลำดับ

ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ เรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ภาคตะวันออก มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.21$, S.D. 0.92) รองลงมาภาคกลาง ($\bar{X} = 3.04$, S.D. 0.99) และลำดับสุดท้ายภาคใต้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 2.74$, S.D. 1.01) ตามลำดับ

ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ เรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.64$, S.D. 1.18) รองลงมาภาคตะวันออก ($\bar{X} = 2.50$, S.D. 1.04) และลำดับสุดท้ายภาคใต้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 2.40$, S.D. 1.07) ตามลำดับ

ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ เรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.93$, S.D. = 0.91) รองลงมาภาคกลาง ($\bar{X} = 2.91$, S.D. 0.80) และลำดับสุดท้ายภาคใต้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 2.67$, S.D. 0.89) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาการตัดสินใจด้านต่าง ๆ รวมกัน ภาคตะวันออกมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ในขณะที่ภาคใต้มีค่าเฉลี่ย ซึ่งไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างภูมิภาคต่าง ๆ

สรุปผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาของประเทศไทยทุกภูมิภาค ร้อยละ 16.7 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ร้อยละ 50 นักเรียนชายและหญิงจำนวน ร้อยละ 50 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาของประเทศไทยมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล รายด้าน พบว่า พบว่า การตัดสินใจโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$, S.D. = 0.85) เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ ดังนี้ ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 1.03) ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลการแก้ปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, S.D. = 1.00) ด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลเป้าหมายและความสำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.47$, S.D. = 1.02) และด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผลสถานการณ์ภายนอกบังคับ ($\bar{X} = 2.81$, S.D. = 0.90) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายด้าน พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาของประเทศไทยมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล อยู่ในระดับปานกลางในทุกด้าน ยกเว้นเหตุผลด้านสุขภาพที่อยู่ในระดับมาก ต่อมาเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการตัดสินใจในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง (เพศชาย $\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.85, เพศหญิง $\bar{X} = 3.17$, S.D. = 0.84) และเมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนมีการตัดสินใจเลือกการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง (มัธยมศึกษาตอนต้น $\bar{X} = 3.27$, S.D. = 0.76, มัธยมศึกษาตอนปลาย $\bar{X} = 3.32$, S.D. = 0.92) สุดท้ายทำการเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย จำแนกตามภูมิภาค พบว่า ในภาพรวมและรายด้านไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ($F = 1.35, p = 0.23$)

อภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาทั้ง 6 ภาคในประเทศไทย เพศชายและหญิง การศึกษาระดับมัธยมตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนเท่า ๆ กัน เพื่อศึกษาการตัดสินใจ

เลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผล ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประเทศไทยมีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลอยู่ในระดับปานกลางในทุกด้าน ยกเว้นเหตุผลด้านสุขภาพที่อยู่ในระดับ มาก ในประเด็นด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผล “สุขภาพ” สอดคล้องกับการศึกษาของ คนธรส ประสมศิลป์ (2563) เรื่อง รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชน ตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว ที่กล่าวไว้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างมาก นอกจากนี้การศึกษาของ จตุพร จำรองเพ็ง และ ศิราณี อินทรหนองไผ่ เรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้อธิบายเกี่ยวกับตัวแปรด้านการตัดสินใจด้วยเหตุผล “สถานการณ์ภายนอกบังคับ” ไว้ว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลาย คือ พฤติกรรม การออกกำลังกายในอดีตและอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการออกกำลังกาย โดยปัจจัยทั้งหมดสามารถ ร่วมกันทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายได้ร้อยละ 56.7 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

การเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย จำแนกตามเพศ ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่าเพศชายมีการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลสูงกว่าเพศหญิงในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ มาริสา เกตุขาว (2554) เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ที่พบว่า การเปรียบเทียบสภาวะเพศเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ไสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์ (2562) เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันทางสถิติ

การเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย จำแนกตามระดับชั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ คนธรส ประสมศิลป์ เรื่อง รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชน ตำบล ศาลาลำดวน อำเภอ เมือง จังหวัดสระแก้ว ที่กล่าวไว้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นไปตามหลักการและทฤษฎีของ บุญสม มาร์ติน และคณะ (2538) ที่ว่า คนจะมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป โดยมีตัวแปรที่มาเกี่ยวข้อง ได้แก่ อายุ เพศ และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวบุคคลนั้น ๆ ทั้งนี้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจควรวางแผนตั้งแต่เป็นทารก เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ ต่อเนื่องกันโดยตลอด จะส่งผลให้บุคคลนั้นเติบโตมาอย่างมีคุณภาพ

สุดท้ายการเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีเหตุผลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย จำแนกตามภูมิภาคไม่พบความแตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยยังไม่พบเอกสารข้อมูลในประเทศไทยที่จะนำมาอ้างอิงได้ อย่างไรก็ตาม กลุ่มงานวิจัยพฤติกรรมและปรากฏการณ์ทางสังคม (2564) เรื่อง บทวิเคราะห์: สถานการณ์กิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2565 และแนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปี 2566 รายงานว่า สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทยทั่วประเทศในภาพรวมลดลงจากเดิมเล็กน้อย จากร้อยละ 63.0 ในปี 2564 เป็นร้อยละ 62.0 ปัจจุบันด้านเพศ ช่วงวัย ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ยังคงมีอิทธิพลหรือความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อระดับการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทยในภาพรวม สะท้อนให้เห็นถึงความเหลื่อมล้ำและความไม่เท่าเทียมของการมีกิจกรรมทางกายที่ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง ที่ทุกภาคส่วนยังคงต้องให้ความสำคัญกับความเท่าเทียมในการส่งเสริมการเข้าถึงโอกาสการมีกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน

ข้อเสนอแนะ

จากผลข้อมูลการวิจัย ผู้ศึกษาสามารถนำข้อมูลการสรุปผลจากข้อเสนอแนะ เป็นแนวทางการพัฒนาความคิดค้นวิธีการแก้ไขหรือส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยได้ นอกจากนี้สถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเสริมสร้างแรงจูงใจ เจตคติ ที่ดีต่อการตัดสินใจดูแลสุขภาพทางร่างกายที่ดีเพื่อทำให้กิจกรรมทางกายหรือสุขภาพในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการเก็บข้อมูลสามารถขยายกลุ่มตัวอย่างให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อได้ชุดข้อมูลที่มีความสมบูรณ์สามารถสะท้อนผลพฤติกรรมที่ชัดเจนกว่านี้
2. การแปลผลข้อมูลเพื่อให้มีความละเอียดมากกว่านี้ ควรแปลผลแยกเป็นรายข้อที่อยู่ในแต่ละด้าน เพื่อให้ผู้ศึกษาจะได้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มงานวิจัยพฤติกรรมและปรากฏการณ์ทางสังคม. (2564). บทวิเคราะห์: สถานการณ์กิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2565 และแนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปี 2566. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2567, จาก https://tpak.or.th/th/article_print/647

คนธรส ประสมศิลป์. (2563). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชนตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จตุพร จำรองเพ็ง และศิริณีย์ อินทรหนองไผ่. (2564). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วารสารพยาบาลตำรวจ, 13(2), 418-426.

ชนงกรณ์ กุณฑลบุตร. (2547). *หลักการจัดการ : องค์การและการจัดการจัดการแนวคิดการบริหาร
บริหารธุรกิจ*ในสถานการณ์ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรดา ภาสวณิช. (2563). *เครื่องมือออกกำลังกาย KAS3201*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

บุญสม มาร์ติน และคณะ. (2538). *หนังสือเรียนพลาณามัย พ 401,402 สุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

พงษ์ศักดิ์ พลพงษ์. (2527). *ประวัติและปรัชญา วิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนา
พานิช.

มารีสา เกตุขาว. (2554). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิตในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554. ปรินญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรพจน์ บุษราคัมวดี. (2548). *องค์การและการจัดการ*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

โสภณ อารณศิริโรจน์. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต “พิบูล
บำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*, 45(1).

สร้อยตระกูล (ดิยานนท์) อรรถมานะ. (2550). *พฤติกรรมองค์การ ทฤษฎีและการประยุกต์* (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552. (2556). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2567, จาก

https://www.nesdc.go.th/download/article/article_20160323112431.pdf

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *รายงานประจำปี 2565*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม
2567, จาก <https://hp.anamai.moph.go.th/th/annualreport#>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ สสส. (2566). *สุขภาพคนไทย 2566*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2567,
จาก <https://www.thaihealth.or.th/e-book>

สำนักสำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2560). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551
และมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด* (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560). สืบค้นเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2567,
จาก <http://academic.obec.go.th/web/news/view/75>

ศิริพร พงศ์ศิริโรจน์. (2546). *องค์การและการจัดการ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

อุดร รัตนศักดิ์. (2523). *ปรัชญาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Coleman, J.S. (1990). *Foundation of social theory*. Cambridge: Harvard University Press.

World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. Retrieved 17 August 2024, from

https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.

ชุดนักเรียนไทยในฐานะเครื่องมือการเผยแพร่ Soft Power ของไทยในวัยรุ่นชาวจีน Thai School Uniforms as a Tool for Spreading Thai Soft Power among Chinese Teenagers

กฤษฎา พรหมเวศ, ปรัชญา ชุ่มนาเสียว, สุดารัตน์ ทิพาพงศ์
Krissada Promvek¹, Prachaya Chumnaseaw², Sudarat Tipapong³

บทคัดย่อ

ปัจจุบันคำว่า Soft Power หรืออำนาจละมุนกำลังเป็นที่สนใจในหมู่คนไทย และนิยมใช้คำนี้กันอย่างแพร่หลายทั้งในหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคการศึกษาและวิชาการหรือแม้แต่ประชาชนทั่วไป โดยชุดนักเรียนไทยกำลังเป็นที่นิยมในหมู่ชาวจีนและสามารถเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ Soft Power อย่างหนึ่งของไทย ที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจให้กับประเทศไทยรวมถึงการช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจอีกทางหนึ่งด้วย โดยกระแสนิยมชุดนักเรียนไทยนั้นมีมานานกว่า 10 ปีแล้ว ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2012 หลังจากภาพยนตร์ไทย “สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก” ที่เข้าฉายในจีนและเป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นจีน โดยตัวละครเอกแต่งกายด้วยชุดนักเรียนตลอดทั้งเรื่อง อย่างไรก็ตามปรากฏการณ์ชุดนักเรียนไทยฟีเวอร์ในกลุ่มวัยรุ่นจีนเป็นผลพวงมาจาก จีจีอี นักร้องนักแสดงสาวชาวจีนที่เดินทางมาท่องเที่ยวประเทศไทยสวมชุดนักเรียนไทยปักชื่อและรหัสประจำตัวแฉ่ผ่านแอปพลิเคชันเวย์ป้อปลุกกระแสการแต่งชุดนักเรียนไทยเที่ยวเมืองไทย และต่อยอด Soft Power ของไทย เป็นการเพิ่มมูลค่าสร้างเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy) ให้กับอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยชุดนักเรียนไทยสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริม Soft Power ของไทยในการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม และวิถีชีวิต เพื่อสร้างความนิยมไทยในระดับนานาชาติในหมู่ชาวจีนที่เป็นเป้าหมายในการส่งเสริมการท่องเที่ยวของไทยหลังการฟื้นตัวของการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด – 19 อีกครั้ง

คำสำคัญ: อำนาจละมุน; ชุดนักเรียน; วัยรุ่น; ชาวจีน

Abstract

Currently, the word Soft Power is gaining interest among Thai people. And this word is widely used in government agencies, the private sector, the educational and academic sectors or even the general public. Thai School uniforms is also one of the Soft Power of Thailand that can create additional economic value for Thailand as well as helping to stimulate the economy in another way. The trend for

¹ Assistant Professor Dr., Department of International Relations, Faculty of Political Science, Ramkhamhaeng University,
Corresponding Author E-mail: sodanarak@gmail.com

² Associate Professor Dr., Department of Public Administration, Faculty of Political Science, Ramkhamhaeng University.

³ Independent Scholar

* Received June 26, 2025, revised July 24, 2025 and Accepted August 23, 2025

Thai school uniforms has been around for more than 10 years, since 2012, after the Thai movie “A Little Thing Called Love” was released in China and was liked by Chinese teenagers. The main actor dresses in school uniform throughout the film movie. However, the phenomenon of Thai school uniform fever among Chinese teenagers is the result of Ju Jingyi, a Chinese singer and actress who traveled to Thailand wearing a Thai school uniform, embroidered her name and identification codes and shared it through the Weibo application. It stimulated the trend of wearing Thai school uniforms to travel in Thailand and reinforcing the Soft Power of Thailand. It is about adding value and creating a Creative Economy for related industries. Thai school uniforms can be used as a tool to promote Thailand's Soft Power in spreading arts, culture, and way of life in order to build Thai popularity at the international level among Chinese people who are the target for promoting Thai tourism after the resurgence of the COVID-19 pandemic.

Key words: Soft power; School uniforms; Teenager; Chinese people

บทนำ

ปัจจุบันประชาชนชาวไทยต่างให้ความสนใจกับคำว่า Soft Power (อำนาจละมุน) และนิยมใช้คำนี้กันอย่างแพร่หลายทั้งในหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคการศึกษาและวิชาการ หรือแม้แต่ประชาชนทั่วไป โดยกระแส Soft Power ได้รับความสนใจจากประชาชนเมื่อศิลปินไทยได้นำเสนออาหารไทยในการแสดงคอนเสิร์ตบนเวทีนานาชาติรวมถึงการรับประทานอาหารที่มีขายทั่วไปในประเทศไทย เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง ลูกชิ้นปิ้ง หมูกระทะ โรตีสายไหม ส่งผลให้ร้านค้าที่ขายอาหารเหล่านี้ได้รับความนิยมไปด้วย สร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจให้กับสินค้าดังกล่าวเป็นอย่างมาก และเป็นการช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจอีกทางหนึ่ง จนทำให้ประชาชนคาดหวังให้รัฐบาลใช้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ในฐานะเครื่องมือของ Soft Power เพื่อเป็นการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิต และสร้างความนิยมให้กับประเทศไทยในระดับนานาชาติ ล่าสุด ‘Soft Power’ หรือ ‘อำนาจละมุน’ ได้กลายมาเป็นวลียอดนิยมทั้งในวงวิชาการและนอกวิชาการอีกครั้ง ภายหลังจากที่นางสาวจวิจี้ (Ju Jingyi) ศิลปินนักร้องนักแสดงชาวจีน อดีตสมาชิกวง SNH48 ซึ่งโด่งดังจากบทบาท “นางพญางูขาว” เดินทางมาท่องเที่ยวประเทศไทย และสวมชุดนักเรียนไทยปักชื่อและรหัสประจำตัวเป็นภาษาไทยว่า จวิจี้ 991 โพสต์รูปภาพตัวเองขณะเช็คอินย่านราชประสงค์ ห้างเซ็นทรัลผ่านแอปพลิเคชันเวย์ป้อ เมื่อภาพการสวมชุดนักเรียนไทยของจวิจี้เผยแพร่ออกไปในโลกออนไลน์ก็ยิ่งทำให้ชุดนักเรียนไทยเป็นที่สนใจในหมู่วัยรุ่นชาวจีนเป็นอย่างมาก เรียกว่าปลุกกระแสแต่งชุดนักเรียนไทยเที่ยวเมืองไทยอีกครั้ง ภายหลังจากที่เคยได้รับความนิยมในจีนก่อนเกิดสถานการณ์โควิด-19 (Soft Power ไทยแบ่งบาน, 2566) หลายคนได้ออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับชุดนักเรียนไทยว่านั่นคือเครื่องมืออย่างหนึ่งที่สามารถส่งออกวัฒนธรรมไทยไปในระดับนานาชาติพร้อมทั้งสามารถกระตุ้นเศรษฐกิจ รวมถึงการสร้างภาพลักษณ์ ใจ ความรักและ

ความสามัคคีของประชาชนภายในประเทศ อีกทั้งเป็นการนำทุนทางวัฒนธรรมมาสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจให้กับประเทศ เช่นเดียวกับที่ได้เกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น และเกาหลีใต้

Soft Power คืออะไร

แนวคิดเรื่อง Soft Power หรือ อำนาจละมุน เป็นแนวคิดของศาสตราจารย์โจเซฟ ไนย์ (Joseph Nye) นักวิชาการด้านรัฐศาสตร์ชาวอเมริกันแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งกล่าวไว้ว่า Soft Power คือ การที่ผู้อื่นเต็มใจกระทำในสิ่งที่ [ผู้ใช้อำนาจ] ต้องการ ผ่านการดึงดูด ชักจูงหรือครอบงำมากกว่าการบีบบังคับหรือการจ่ายเงิน (Nye, 2004, p. 5) เป็นการทำให้ผู้อื่นร่วมมือหรือปฏิบัติตามความต้องการของเรา โดยที่ไม่รู้สึกว่าเขาถูกบีบบังคับ และอาจกลับนิยมชมชอบด้วยเนื่องจากได้ผลประโยชน์ร่วมกัน โดย Soft Power เกิดขึ้นจากความน่าดึงดูดของวัฒนธรรม อุดมคติทางการเมือง และนโยบายต่าง ๆ ของแต่ละประเทศ เมื่อใดก็ตามที่นโยบายของประเทศนั้น ๆ ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ดึงดูดหรือถูกต้อง ในสายตาของประเทศอื่น ๆ ก็จะส่งผลให้ Soft Power มีพลังมากยิ่งขึ้น โดยข้อคิดสำคัญของอำนาจละมุนที่ต่างจากอำนาจกระด้างคือ “ความเต็มใจที่จะทำการ” ของผู้ถูกกระทำจากอำนาจ ซึ่งมีลักษณะของการ “ดึงดูด” (pull) ผู้ถูกกระทำเข้าหาอำนาจจากความดึงดูด (attraction) ในสิ่งซึ่งอำนาจนั้นได้เป็น มิใช่การผลักไส (push) อำนาจสู่ผู้ถูกกระทำ

โดยแนวคิดของศาสตราจารย์โจเซฟ ไนย์ ถูกนำมาใช้อธิบายมูลเหตุที่ทำให้ประเทศสหรัฐอเมริกาประสบความสำเร็จในฐานะผู้นำโลกในปัจจุบัน ซึ่งเกิดขึ้นจากการสร้าง ‘ความดึงดูด’ มิใช่มาจากอำนาจทางเศรษฐกิจและการทหาร ซึ่งสะท้อนให้เห็นผ่านสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นผ่านวัฒนธรรมอเมริกันอย่างภาพยนตร์ ฮอลลีวูด สินค้าแบรนด์เนม วงการเพลง รูปแบบการเมืองการปกครองแบบประชาธิปไตย สิทธิเสรีภาพ สิทธิมนุษยชน รวมถึงนโยบายต่างประเทศอย่างเช่น USAID หรือทุนการศึกษา เป็นต้น (พนชกร วรภมร และณณวิฏ พิศลยบุตร, 2565)

โดยปัจจัยพื้นฐานของ Soft Power มี 3 ประการ ได้แก่ วัฒนธรรม ค่านิยมทางการเมืองและนโยบายต่างประเทศ

1. วัฒนธรรม (Culture) คือ ชุดของค่านิยมและการปฏิบัติ ที่สร้างความหมายให้แก่สังคมสามารถแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ โดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็นวัฒนธรรมชั้นสูง เช่น วรรณกรรม, ศิลปะ และการศึกษา กับวัฒนธรรมสมัยนิยมที่มุ่งเน้นไปที่ความบันเทิงเป็นหลัก (Nye, 2004, p. 11) หากวัฒนธรรมของประเทศหนึ่งมีความสอดคล้องกับผลประโยชน์และค่านิยมของประเทศอื่น ๆ โอกาสที่วัฒนธรรมดังกล่าวจะกลายเป็น Soft Power ของประเทศนั้นก็จะมีมากขึ้น ซึ่งช่องทางที่ทำให้วัฒนธรรมกลายเป็นที่รู้จักนั้นมีอยู่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น การค้า การเยี่ยมเยียน การติดต่อสื่อสาร และการแลกเปลี่ยน

2. ค่านิยมทางการเมือง (Political values) หากประเทศดังกล่าวมีค่านิยมทางการเมืองที่สอดคล้องกับประเทศอื่น ๆ Soft Power ของประเทศนั้น ๆ ก็จะเพิ่มมากขึ้น ในทางกลับกันถ้าม่านิยมของประเทศดังกล่าวขัดกับค่านิยมของประเทศอื่น ๆ อย่างชัดเจน Soft Power ของประเทศนั้นก็ลดลง เช่น การที่สหรัฐอเมริกา

ในทศวรรษที่ 1950 ยังคงมีการแบ่งแยกสีผิว (Racial segregation) เป็นผลทำให้ Soft Power ของสหรัฐอเมริกาในทวีปแอฟริกันนั้นมีน้อย เป็นต้น

3. นโยบายต่างประเทศ (Foreign policies) ถือเป็นอีกปัจจัยหลักที่มีศักยภาพในการสร้าง Soft Power ถ้าหากประเทศหนึ่งดำเนินนโยบายที่หน้าไหว้หลังหลอก (Hypocritical) ก้าวร้าวและไม่แยแสต่อท่าทีของประเทศอื่น ๆ ในเวทีการเมืองโลก โอกาสในการสร้าง Soft Power ก็จะลดลง เช่นกรณีของสหรัฐอเมริกาที่บุกยึดอิรักในปี ค.ศ. 2003 โดยที่ไม่สนใจฟังเสียงคัดค้านของประเทศอื่น ๆ ส่งผลทำให้ Soft Power ของสหรัฐฯ ในอิรักไม่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น แต่ถ้าประเทศดังกล่าวมีนโยบายต่างประเทศที่รักสันติภาพและเคารพในสิทธิมนุษยชน โอกาสที่จะสร้าง Soft Power ก็จะมีเพิ่มมากขึ้น

ซึ่งผลบวกด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมอันเกิดจาก Soft Power หลายๆ ครั้ง ทำให้หน่วยงานภาครัฐตื่นตัวมากขึ้นในการพยายามเข้ามาสนับสนุนวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ของไทยเพื่อใช้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศ กระทรวงวัฒนธรรมซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องสำคัญ ก็ได้มีการพัฒนาแนวนโยบายเพื่อการยกระดับงานวัฒนธรรม ซึ่งมีประเด็นการยกระดับ Soft Power ไทยสู่เวทีโลกเป็นส่วนหนึ่ง โดยจะมุ่งเน้นการนำ “อัตลักษณ์ท้องถิ่น” เข้ามาใช้ในการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น อุตสาหกรรมอาหาร ภาพยนตร์ ศิลปะการต่อสู้ งานประเพณี หรือแฟชั่น

การท่องเที่ยว Soft Power ของไทย

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ได้แบ่ง Soft Power ไทยออกเป็น 5 ด้านหรือ 5F ได้แก่ 1) Food –อาหาร 2) Festival – งานเทศกาล 3) Fighting – ศิลปะการต่อสู้ 4) Fashion – ผ้าไทยและการออกแบบแฟชั่น และ 5) Film – ภาพยนตร์ ซึ่งการแบ่งดังกล่าวเป็นกรอบเชิงรูปธรรมที่ช่วยให้เราเห็นและเข้าใจ Soft Power แบบจับต้องได้ว่ามีประเภทใดหรือเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง ในขณะที่ ผศ.ดร.เอกก์ ภทรธนกุล หัวหน้าภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและกรรมการสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (CEA) องค์การมหาชน ซึ่งมีหน้าที่ดูแลเรื่องการขับเคลื่อน Soft Power ของประเทศไทยอ้างอิงถึงคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของ “Soft Power แบบไทย” จากการศึกษาของ Kellogg School of Management มหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์นที่ทำวิจัยกับผู้บริหารองค์กรทั่วโลกกว่า 50 คนที่เคยปฏิสัมพันธ์กับคนไทยและองค์กรไทย ผลการศึกษาได้เผยให้เห็นมุมมองของ Soft Power แบบไทย ว่ามีคุณลักษณะเด่น 5 ประการ หรือ 5F ได้แก่ 1) Fun – สนุกสนาน 2) Flavoring – มีรสชาติ 3) Fulfilling – เต็มเต็ม 4) Flexibility – ยืดหยุ่น 5) Friendliness - เป็นมิตร (ภัทรพร รักเปี่ยม, 2566)

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาปรากฏการณ์ Thai Soft Power ได้รับความสนใจและแพร่หลายอย่างกว้างขวางในหมู่ชาวต่างชาติ โดยมีหลายกรณีศึกษาที่สะท้อนศักยภาพเชิงวัฒนธรรมของไทย ตัวอย่างที่ชัดเจนคือกระแสนางสาวลลิษา มโนบาล หรือ “ลิซ่า BlackPink” ซึ่งการสวมใส่ผ้าชิ้นไทยระหว่างการท่องเที่ยวในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้สร้างแรงกระเพื่อมทางสังคมและเศรษฐกิจอย่างมาก ส่งผลให้ “ผ้าไทย” กลายเป็นสินค้าแฟชั่นที่ได้รับความนิยมระดับโลกและมียอดจำหน่ายเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด

นอกจากนี้ ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอวัฒนธรรมไทยยังปรากฏชัดผ่านผลิตภัณฑ์ร่วมสมัย เช่น “ไอศกรีมลายกระเบื้องพระปรางค์วัดอรุณฯ” ที่ผสานองค์ประกอบทางศิลปกรรมเข้ากับการบริโภค ทำให้เกิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ที่ดึงดูดทั้งนักท่องเที่ยวไทยและต่างชาติ ขณะเดียวกัน “กางเกงลายช้าง” ก็ได้กลายเป็นสัญลักษณ์ทางแฟชั่นที่ผูกโยงกับการท่องเที่ยวไทยจนได้รับความนิยมทั้งในกลุ่มนักท่องเที่ยวและชาวไทยเอง อีกหนึ่งกรณีที่สะท้อนอิทธิพล Soft Power ไทยคือการที่ประเทศไทยถูกบรรจุเป็นฉากสำคัญในซีรีส์เกาหลี King the Land (ออกอากาศผ่าน Netflix) ซึ่งมีการนำเสนอภาพจำของการท่องเที่ยวไทย เช่น การไหว้พระที่วัดอรุณฯ การล่องเรือแม่น้ำเจ้าพระยา การนั่งรถตุ๊กตุ๊ก รวมถึงการรับประทานอาหารสตรีทฟู้ดยอดนิยมอย่างกวยจั๊บญวนและน้ำเตงโมบ้น เนื้อหาดังกล่าวก่อให้เกิดกระแส “ทริปปตามรอยซีรีส์” (film-induced tourism) ที่กระตุ้นให้นักท่องเที่ยวจำนวนมากเดินทางมาเช็กอินยังสถานที่จริง ปรากฏการณ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า Soft Power ไทยมิได้จำกัดอยู่ที่ศิลปะการแสดงหรือวัฒนธรรมดั้งเดิมเท่านั้น แต่ยังสามารถขยายสู่แฟชั่น อาหาร และการท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ ซึ่งทั้งหมดล้วนสะท้อนการบูรณาการวัฒนธรรมเข้ากับเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ (creative economy) ของไทยอย่างเป็นรูปธรรม กระแส Soft Power ไทยเหล่านี้ช่วยปลุกเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวไทยให้กลับมาคึกคักอีกครั้งหลังจากที่ซบเซาในช่วงวิกฤตการระบาดของโรคโควิด-19 (2563-2565) จำนวนนักท่องเที่ยวลดลงมากกว่า 100 เท่าตัว แต่ในปี พ.ศ. 2566 การท่องเที่ยวไทยกลับเติบโตขึ้นถึงร้อยละ 80 และคาดว่าจะมีนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติเดินทางมาเที่ยวเมืองไทยมากกว่า 30 ล้านคน โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาตั้งเป้าหมายปี พ.ศ. 2570 จะมีนักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางมาประเทศไทยมากถึง 80 ล้านคน เติบโต 2 เท่า เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2562 ก่อนโควิด-19 ระบาด ซึ่งอ้างอิงตัวเลขในปี พ.ศ. 2562 จำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เข้ามาท่องเที่ยวในไทยมีประมาณ 39.7 ล้านคน เพิ่มขึ้น 4.2% เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2561 โดยนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาประเทศไทยมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ จีน มาเลเซีย อินเดีย เกาหลี และลาว โดยรายได้จากนักท่องเที่ยวต่างชาติปี พ.ศ. 2562 ไทยมีรายได้มากกว่า 1.93 ล้านล้านบาท เพิ่มขึ้น 3.05% เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้าแน่นอนว่า นักท่องเที่ยวต่างชาติที่สร้างรายได้สูงสุดให้แก่ไทยอันดับแรก คือ จีน รองลงมาคือ มาเลเซีย รัสเซีย ญี่ปุ่น และ ลาว ในปี 2562 จีนเข้ามาเที่ยวไทยจำนวนมากเป็นอันดับ 1 คือ 10.99 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วน 27.63% ของนักท่องเที่ยวทั้งหมด และสร้างรายได้ให้ประเทศไทยมากถึง 5.43 แสนล้านบาท ซึ่งเป็นมูลค่ามหาศาล (Soft Power ไทยเบ่งบาน, 2566)

ระหว่างปี พ.ศ. 2563 - 2565 สถานการณ์โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อการท่องเที่ยวไทยและทั่วโลก ซึ่งในปี พ.ศ. 2566 สถานการณ์การท่องเที่ยวของไทยเริ่มกลับมาดีขึ้น นักท่องเที่ยวจีนเป็นตลาดใหญ่ที่ขับเคลื่อนอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย การที่ทางการจีนผ่อนคลามาตรการอนุญาตให้ประชาชนเดินทางออกนอกประเทศได้ย่อมส่งผลเชิงบวกต่อภาคการท่องเที่ยวของไทย ซึ่งการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ประเมินว่าตลาดจีนจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในช่วงไตรมาสแรกของปี พ.ศ.2566 ประเมินว่าจะมีนักท่องเที่ยวชาวจีนเดินทางเข้ามาในไทยประมาณ 3 แสนคน โดยแบ่งเป็น เดือนมกราคมมา

ประมาณ 60,000 คน, เดือนกุมภาพันธ์ ประมาณ 90,000 คน และเดือนมีนาคมประมาณ 150,000 คน และทั้งปี คาดว่ามีจีนเข้ามาเที่ยวไทยประมาณ 5 ล้านคน โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยตั้งเป้าหมายจำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติเอาไว้ประมาณ 18 ล้านคน และถ้ารัฐบาลจีนเปิดให้ชาวจีนเดินทางระหว่างประเทศได้ คาดว่าปริมาณนักท่องเที่ยวจะสามารถไปสู่เป้าหมายกรณีที่ดีที่สุดที่ 25 ล้านคน โดยในขณะนี้สัญญาณจากจีนเป็นไปในทิศทางที่ดี เชื่อว่าจะเริ่มเปิดประเทศปลายไตรมาส 1/2566 หรือปลายเดือน มีนาคม จึงมีเวลา 9 เดือนที่นักท่องเที่ยวจีนจะมาเที่ยวไทย ซึ่งคาดว่าจะได้จำนวนนักท่องเที่ยวชาวจีน 1.5 ล้านคนในปี พ.ศ.2566 จากนั้นปี พ.ศ. 2567 เมื่อนักท่องเที่ยวชาวจีนกลับมาอย่างเต็มที่ตลอดทั้งปีก็จะเกิด Great Resumption หรือการฟื้นฟูกำลังยิ่งใหญ่ของธุรกิจท่องเที่ยวไทย ซึ่งชุดนักเรียนไทยที่กลายเป็นกระแสความนิยมในหมู่วัยรุ่นและนักท่องเที่ยวจีนในปัจจุบันสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือของ Soft Power เพื่อช่วยฟื้นฟูการท่องเที่ยวของประเทศไทย

ชุดนักเรียนในฐานะเครื่องมือการเผยแพร่ Soft Power ของไทย

ชุดนักเรียนไทยถือเป็นชุดที่มีประวัติมาอย่างยาวนานนับตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ที่ทรงมีพระราชบัญญัติระเบียบนักเรียนปี พ.ศ. 2482 ออกมาบังคับใช้ หลังจากตั้งโรงเรียนหลวงและโรงเรียนราษฎร์แห่งแรกของประเทศ ก่อนที่จะพัฒนาเป็นชุดเครื่องแบบนักเรียนที่เราเห็นในปัจจุบัน ตลาดชุดนักเรียนไทยมีมูลค่าประมาณหมื่นล้านบาทต่อปี เป็นตลาดที่มีทั้งแบรนด์หลักที่อยู่มาอย่างยาวนาน และแบรนด์รองต่าง ๆ ที่ตัดเย็บชุดนักเรียนขึ้นมาจำหน่ายโดยเข้าถึงกลุ่มลูกค้าในระดับราคาที่แตกต่างกันไป ในตลาดนี้ จะมีการแข่งขันกันเรื่องคุณภาพ ราคา ช่องทางจำหน่ายที่หาซื้อง่าย การเข้าไปจำหน่ายในโรงเรียนช่วงที่โรงเรียนเปิดให้ผู้ปกครองเข้าไปซื้อชุดนักเรียนก่อนเปิดภาคการศึกษาและการเข้าไปเป็นแบรนด์หนึ่งเดียวในโรงเรียนต่าง ๆ โดยแบรนด์ชุดนักเรียนที่เป็นที่นิยมในประเทศไทยได้แก่ ท็อปส์ น้อมจิตต์ สมใจนึก และตราสมอ เป็นต้น (เปิดรายได้ชุดนักเรียนไทย SOFT POWER, 2566)

ดร.นิธิวดี จรรยาสวัสดิ์ คณบดีวิทยาลัยนานาชาติจีน และหัวหน้าหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจระหว่างประเทศ มหาวิทยาลัยกรุงเทพได้กล่าวถึงกระแสความนิยมชุดนักเรียนไทยในหมู่วัยรุ่นจีนเอาไว้ที่น่าสนใจดังนี้ “ความฮิตของชุดนักเรียนไทยที่กลายเป็นกระแสในกลุ่มวัยรุ่นจีนนั้น ไม่ใช่เรื่องใหม่ ย้อนกลับไปช่วงปี พ.ศ.2555 หลังจากภาพยนตร์ไทยเรื่อง “สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก” ซึ่งนำแสดงโดย “มาริโอ้ เมาเร่อ” และ “ไบเฟิร์น - พิมพ์ชนก ลือวิเศษไพบูลย์” เข้าฉายในจีนจนโด่งดังเป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นจีนโดยทั้งคู่แต่งชุดนักเรียนแทบทั้งเรื่อง (ไขข้อสงสัย “ชุดนักเรียนไทย”, 2566) ภายหลังชุดนักเรียนไทยได้รับความสนใจในวงกว้างมากยิ่งขึ้นจากกระแสความนิยมของซีรีส์ เด็กใหม่ ซีซั่น 2 (Girl from Nowhere 2) โดยมีตัวละครหลัก “แนนโน๊ะ” รับบทโดยนางสาวชัชชา อมาตย์กุล ซึ่งตลอดทั้งเรื่องปรากฏตัวในเครื่องแบบนักเรียนไทยเป็นเอกลักษณ์ อัดลักษณะทางภาพดังกล่าวผสมเข้ากับโครงเรื่องที่แปลกใหม่และชวนติดตาม ส่งผลให้ซีรีส์สามารถดึงดูดกลุ่มผู้ชมวัยรุ่นจีนและสร้างกระแสความนิยมในระดับนานาชาติได้อย่างชัดเจน ปรากฏการณ์ “กระแสฟีเวอร์ชุดนักเรียนไทย” ในกลุ่มวัยรุ่นจีนล่าสุดเกิดขึ้น

จากกรณีของนางสาวจีจี้จิ้งอึ้งนักร้องและนักแสดงชื่อดังชาวจีน อดีตสมาชิกวง SNH48 ซึ่งมีชื่อเสียงจากบทบาทในภาพยนตร์เรื่องนางพญาภูษา ได้เดินทางมาท่องเที่ยวประเทศไทยและเลือกสวมเครื่องแบบนักเรียนไทย โดยปักชื่อและรหัสประจำตัวเป็นภาษาไทยว่า “จีจี้จิ้งอึ้ง 991” ขณะเช็คอินย่านราชประสงค์ จากนั้นได้เผยแพร่ภาพดังกล่าวผ่านแอปพลิเคชันเวย์ป้อ ก่อให้เกิดกระแสไวรัลในโลกออนไลน์และได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ด้วยสถานะความเป็นบุคคลสาธารณะและมีฐานแฟนคลับจำนวนมาก การกระทำของจีจี้จิ้งอึ้ง จึงถูกมองว่าเป็นเสมือนการทำหน้าที่ “พรีเซนเตอร์โดยนัย” ให้กับชุดนักเรียนไทย การสวมเครื่องแบบในบริบทการท่องเที่ยวเช่นนี้ไม่เพียงสะท้อนความนิยมเชิงวัฒนธรรมข้ามชาติ แต่ยังช่วยฟื้นฟูกระแสการแต่งชุดนักเรียนไทยในหมู่นักท่องเที่ยวจีนอีกครั้งหลังจากเคยได้รับความนิยมก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 (ไขข้อสงสัย “ชุดนักเรียนไทย”, 2566) กระแสการสวมชุดนักเรียนไทยในหมู่ชาวจีนได้รับแรงกระตุ้นอย่างมีนัยสำคัญจากการที่ Keep Running รายการวาไรตี้ชื่อดังของประเทศจีนจัดทำรายการที่ตลาดน้ำสี่ภาค เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี โดยมีดาราชinese เกือบ 10 คนเข้าร่วม อาทิ หวังเสอดี ไป๋ถู่ แองเจล่าเบบี้ ซายสวีคูน ฟานเจิงเจิง ช่งเว่ยหลง โจวเจิน ช่งอวี๋ฉี เฉินจ้าวเสวียน รวมถึงอู๋กัสมาศิกประจำรายการ และมินนี่ ศิลปินเชื้อสายไทยซึ่งได้รับเชิญเป็นแขกรับเชิญพิเศษ ทั้งหมดปรากฏตัวด้วยการสวมชุดนักเรียนไทย โดยมีการปักชื่อภาษาไทยของตนเองบริเวณหน้าอกเสื้อ ปรากฏการณ์ดังกล่าวไม่เพียงสร้างความน่าสนใจในแง่ภาพลักษณ์เชิงบันเทิง หากยังมีบทบาทเชิงยุทธศาสตร์ต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวไทย โดยเฉพาะในหมู่ชาวจีนซึ่งถือเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวต่างชาติที่สำคัญ ขณะเดียวกัน การนำ “ชุดไทย” และ “ชุดนักเรียนไทย” มาใช้ในบริบทของสื่อบันเทิงกระแสหลักของจีน ยังสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของไทยในการใช้วัฒนธรรมเป็นกลไกส่งเสริม Soft Power และขยายอิทธิพลทางวัฒนธรรมออกสู่เวทีนานาชาติ (กรี๊ดอีกครั้ง! Soft Power, 2566) กระแสความนิยมการสวมใส่ชุดนักเรียนและชุดนักศึกษาไทยมิได้จำกัดอยู่เพียงในหมู่ชาวจีนเท่านั้นหากแต่ยังขยายตัวไปยังกลุ่มวัยรุ่นต่างชาติอื่น ๆ ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วย ตัวอย่างที่ชัดเจนคือกรณีของเมียนมา ซึ่งในปี พ.ศ. 2562 ก่อนที่เครื่องแบบนักเรียนไทยจะเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย Han Lay นักแสดงและนางแบบชื่อดังชาวมียนมาได้สวมชุดนักศึกษาไทยในการถ่ายแบบและต่อมาในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 May Thada Kyaw Phyu หรือที่รู้จักกันในชื่อ Hillary Soe นางแบบวัยรุ่นที่มีผู้ติดตามจำนวนมากในโลกออนไลน์ได้สวมชุดนักเรียนไทยในการถ่ายแบบและเผยแพร่ผ่านอินสตาแกรมส่วนตัว การปรากฏตัวดังกล่าวสร้างกระแสตอบรับอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในหมู่ผู้ติดตามชาวไทยและมีส่วนสำคัญต่อการขยายภาพลักษณ์ของ “ชุดนักเรียนไทย” ให้เป็นสัญลักษณ์เชิงวัฒนธรรมที่สามารถดึงดูดความสนใจในระดับภูมิภาค (ชุดนักเรียนไทย เสน่ห์ดึงดูดเมียนมา, 2023)

กระแสนิยมการสวมชุดนักเรียนไทยยังส่งผลโดยตรงต่อผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะร้านจำหน่ายเครื่องแบบนักเรียน-นักศึกษาในย่านท่องเที่ยวสำคัญ เช่น ถนนข้าวสาร-บางลำพู ตัวอย่างเช่น “ร้านชุดนักเรียนศรีพรรณ” ที่ได้พัฒนาบริการใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวจีน โดยจัดจำหน่ายเครื่องแบบนักเรียนพร้อมบริการปักชื่อเป็นภาษาไทยทั้งยังเสนอ

แฟ้มเอกสารถ่ายภาพคู่กับสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญในกรุงเทพฯ ปรากฏการณ์ดังกล่าวได้กลายเป็น “กิจกรรมที่ต้องทำ” (must-do item) ของกลุ่มผู้ทรงอิทธิพลชาวจีน (Chinese Influencers) จำนวนมาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนผ่านของรูปแบบนักเรียนไทยจากเพียงเครื่องแต่งกายเชิงสถาบันไปสู่การเป็น “สินค้าเชิงวัฒนธรรม” ที่สามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจและสื่อความหมายเชิงอัตลักษณ์ได้ นอกจากนี้ความนิยมดังกล่าวยังสะท้อนความรู้สึกของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่มองว่า วัฒนธรรมไทยมีความเข้าถึงง่ายกว่าวัฒนธรรม K-Pop ของเกาหลีใต้ ทั้งในแง่ค่าใช้จ่ายด้านตั๋วเครื่องบิน การเดินทาง รวมถึงค่าครองชีพเมื่อมาเยือนประเทศไทย อีกทั้งยังยอมรับถึงศักยภาพด้านความคิดสร้างสรรค์ของคนไทยผ่านสื่อบันเทิง ภาพยนตร์ และละครโทรทัศน์ ปรากฏการณ์นี้จึงถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ในฐานะสัญลักษณ์การเติบโตของ “T-Wave” ซึ่งครอบคลุมทั้งเพลง ไอดอล ภาพยนตร์ และซีรีส์โทรทัศน์ ทั้งผลงานใหม่และการนำผลงานเก่ามาสร้างใหม่ โดยมีการเผยแพร่และได้รับความนิยมบนแพลตฟอร์มออนไลน์ขนาดใหญ่ในจีน เช่น Viu, iQIYI และ Bilibili ตัวอย่างที่ชัดเจนคือกระแสความสำเร็จของซีรีส์ Cutie Pie (2022) และ KinnPorsche ที่ช่วยตอกย้ำศักยภาพทางวัฒนธรรมของไทยในการแข่งขันกับเกาหลีใต้และญี่ปุ่นในเวทีเอเชีย (สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ เมืองฮ่องกง, 2566)

เมื่อพิจารณาชุดนักเรียนของจีน ดร.นิธวี จรรยาสวัสดิ์ แสดงความคิดเห็นว่านักศึกษาจีนที่อยู่ในประเทศจีนมองว่ารูปแบบนักเรียนจีนไม่สวย เนื่องจากมีลักษณะเป็นกางเกงวอร์ม เหมือนชุดพลของนักเรียนไทย แต่เมื่อมองชุดนักเรียนไทยก็มีหลากหลายรูปแบบทั้งกระโปรงสีน้ำเงิน กระโปรงสีแดง มีเข็มขัด สวมเสื้อไว้ง่ามใน เหมือนเรามองชุดนักเรียนญี่ปุ่นที่ดูสวย แปลกตา มีเอกลักษณ์ การที่วัยรุ่นจีนได้เห็นชุดนักเรียนไทยจึงรู้สึกแตกต่าง แต่งแล้วดูสวยงาม แต่เมื่อกลับไปดูชุดนักเรียนจีน สวมแล้วเหมือนเล่นกีฬาตลอด (ใจข้อสงสัย “ชุดนักเรียนไทย”, 2566) ในขณะที่เป้าหมายให้นักท่องเที่ยวชาวจีนในชุดนักเรียนไทยให้ความเห็นว่าแรงบันดาลใจในการแต่งชุดนักเรียนไทยมาจากนักแสดงดังจิ้งจอกที่ใส่ชุดนักเรียนไทยแล้วถ่ายรูป... ฉันคิดว่ามันดูดีมาก ทำให้เมื่อเธอและเพื่อนจะมาเที่ยวในไทยจึงวางแผนซื้อชุดนักเรียนไทยมาถ่ายรูปบ้าง สิ่งที่เหนือความคาดหมายนอกจากภาพถ่ายน่ารัก ๆ ในชุดนักเรียนแล้วคือการที่คนไทยหลายคนเข้ามาทักทายพวกเขาและ “เรียกชื่อฉันตามชื่อที่ปักบนเสื้อ คนไทยเป็นมิตรมาก” ในขณะที่เจ้าของร้านขายชุดนักเรียนย่านบางลำพูที่รับปักชื่อให้นักท่องเที่ยวชาวจีนกล่าวถึงกระแสการแต่งชุดนักเรียนไม่ได้โด่งดังจากจิ้งจอกเท่านั้น แต่ยังมาจากภาพยนตร์ไทยที่เข้าไปฉายในจีนอีกด้วย “เขาดูซีรีส์ไทย (เด็กใหม่ 2) และหนังวัยรุ่น ‘สิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่ารัก’ ที่มาริโอเล่นกับโบเฟอร์ัน อันนั้นดังมาก” พวกเขาถี่ถ้วนตามรอยหนังไทยใส่ชุดนักเรียนตามในหนัง” (ธนัญชัย แก้วโสมพะนิ และทศพล ชัยสัมฤทธิ์ผล, 2566)

จะเห็นได้ว่าภาพยนตร์ไทยนั้นเป็นช่องทางสำคัญช่องทางหนึ่งในการผลักดันขับเคลื่อน Soft Power ของประเทศไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรม ประเพณี อาหารการกิน วิถีชีวิตรวมถึงรูปแบบการแต่งกายอย่างกรณีของชุดนักเรียนไทยที่เป็นกระแสในหมู่วัยรุ่นจีนในปัจจุบันล้วนถูกนำเสนอผ่านสื่อภาพยนตร์ทั้งสิ้น โดยสำนักข่าวซินหัว สื่อทางการของจีน ได้รายงานเกี่ยวกับเทรนด์ความสนใจของคนจีนรุ่นใหม่ว่า

ปัจจุบันวัยรุ่นชาวจีนมีความสนใจและชอบในวัฒนธรรมไทยมากขึ้นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลายคนเริ่มเรียนรู้วัฒนธรรมไทยผ่านภาพยนตร์จีนที่ถ่ายทำในไทย ดูละครไทยและรับประทานอาหารไทย การเผยแพร่วัฒนธรรมภาพยนตร์และละครจีน-ไทย ได้หยั่งรากลึกในจิตใจของผู้คนอย่างต่อเนื่องในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา นำไปสู่ความร่วมมือด้านละคร ภาพยนตร์ และเนื้อหาออนไลน์มากมายระหว่างสองประเทศ ก่อให้เกิดผลงานละครและภาพยนตร์ออกสู่สายตาสาธารณชน กลายเป็นสะพานเชื่อมคนรุ่นใหม่เข้าใจวัฒนธรรมของกันและกัน โดยประเทศจีนนั้นเริ่มนำเข้าละครโทรทัศน์ไทยตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 21 ซึ่งได้รับความนิยมจากผู้ชมภายในประเทศอย่างมาก ขณะการพัฒนาอันรวดเร็วของแพลตฟอร์มคลิป์วิดีโอสั้นในช่วงไม่กี่ปีนี้ช่วยให้ละครและภาพยนตร์ไทยน้ำดีเป็นที่รู้จักบนโลกออนไลน์ ส่วนเหล่าวัยรุ่นมีส่วนเผยแพร่ละครและภาพยนตร์ไทยที่พวกเขาชื่นชอบผ่านการพากย์เสียงและทำคำบรรยายภาษาจีน (Soft Power ไทยแบ่งบาน, 2566) ซึ่งการเปิดรับภาพยนตร์ซีรีส์ไทยของคนจีน ทำให้เกิดกระแสชุดนักเรียนไทยในกลุ่มวัยรุ่นจีน โดยการที่กลุ่มเน็ตไอดอล ดารา และอินฟลูเอนเซอร์ชาวจีนนิยมสวมใส่ชุดนักเรียนไทยโพสต์ถ่ายรูปลงช่องทางโซเชียลนั้นทำให้ชุดนักเรียนไทยกลายเป็นเทรนด์ฮิตโดยปริยาย ซึ่งวัยรุ่นจีนนิยมสวมชุดนักเรียนไทยถ่ายรูปท่องเที่ยวกันในประเทศจีนกันมานานแล้ว แต่เพิ่งกลายเป็นเทรนด์ใส่ชุดนักเรียนท่องเที่ยวไทยจนกลายเป็นไวรัลในโลกโซเชียลเป็นการเพิ่มมูลค่าสร้างเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy) ทั้งนี้นายภาณุ อารี ผู้อำนวยการฝ่ายจัดซื้อภาพยนตร์ต่างประเทศของ บริษัทสหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ระบุว่าหากไทยต้องการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมบันเทิงไทยให้เข้าสู่ตลาดโลกได้นั้นจะต้องไม่ขึ้นนโยบายนำความคิดสร้างสรรค์ อย่างยึดติดกับการใช้ Soft Power ในการเผยแพร่ความคิดอุดมการณ์แบบไทย ความคิดแบบไทย วัฒนธรรมไทย มากจนเกินไป (Soft Power ไทยแบ่งบาน, 2566)

อย่างไรก็ตาม มีกระแสที่ไม่เห็นด้วยออกมาเตือนว่าการแต่งชุดนักเรียนทั้งที่ไม่เป็นนักเรียนนั้น ตามระเบียบของกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยเรื่องเครื่องแบบนักเรียน พ.ศ. 2551 มาตรา 7 ระบุว่าผู้ใดแต่งเครื่องแบบนักเรียนโดยไม่มีสิทธิที่จะแต่ง หรือแต่งกายเลียนแบบเครื่องแบบนักเรียน ถ้าได้กระทำเพื่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นหรือประชาชน ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท กระแสดังกล่าวเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันอย่างมาก ในประเด็นนี้นายอรรถพล สังขวาสี อธิบดีปลัดกระทรวงศึกษาธิการและนางสาวตรีสุข เทียนทอง อธิบดีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ให้ความเห็นว่ากรณีที่นักท่องเที่ยวชาวจีน นิยมแต่งชุดนักเรียนไทย เป็นความน่ารัก ส่วนผิดข้อกฎหมายหรือไม่ต้องมองที่เจตนา เพราะไม่ได้มีการปักชื่อแสดงสัญลักษณ์โรงเรียน เพียงแต่ปักชื่อของตัวเอง ไม่ได้สร้างความเสียหาย ดังนั้นจึงไม่มีความผิด หากใส่เพื่อการท่องเที่ยวถือเป็นเรื่องดี ไม่ได้สร้างความเสียหายอะไร เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้ประเทศ ซึ่งอาจจะทำให้ชุดนักเรียนไทยของเราเป็น Soft Power ได้ (นักท่องเที่ยวจีนแต่งชุดนักเรียนไทย, 2566)

บทสรุป

จากที่กล่าวมา เรียกได้ว่า ณ วันนี้ ชุดนักศึกษาอาจจะเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือในการเผยแพร่ Soft Power ของประเทศไทยและสามารถดึงเอาคนระดับหัวกะทิเข้ามาเรียนในไทยเพราะชื่นชอบในการแต่งกาย

ด้วยชุดนักเรียนไทย และสามารถพัฒนาสร้างความเจริญให้กับประเทศไทยและสร้างเม็ดเงินเข้าประเทศได้อย่างมหาศาล ในขณะที่คนไทยที่มองว่าเครื่องแบบนักเรียนเป็นสิ่งล้าสมัย แต่กลับกันคนต่างชาติเขามองว่าเครื่องแบบเหล่านี้สวยงาม มีเสน่ห์ น่ารัก และมีมันต์ขลัง จนกล่าวได้ว่า ชุดนักเรียน นักศึกษาไทย คือ Soft Power ที่เป็นเหมือนเครื่องหยุดเวลาให้ผู้สวมใส่รู้สึกกลับมาเป็นเด็กอีกครั้ง โดยหากภาครัฐต้องการสนับสนุนให้ชุดนักเรียนไทยเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสร้างชื่อเสียงแก่ประเทศไทย ภาครัฐจำเป็นจะต้องคำนึงว่า ชุดนักเรียนไทยเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่ขายได้ถ้าหากเรารู้จักการสร้างคุณค่า ดังนั้นการจะพัฒนาชุดนักเรียนไทยให้เป็นเครื่องมือของ Soft Power ที่ขายได้ ภาครัฐจำเป็นจะต้องเปิดโอกาสให้เกิดการสร้างคุณค่าที่หลากหลาย และไม่ควรเข้าไปห้ามหรือแทรกแซงพัฒนาการทางวัฒนธรรมดังที่เคยเกิดขึ้นหลายกรณี แต่ควรช่วยส่งเสริมและโฆษณาวัฒนธรรมที่ถูกพัฒนาขึ้นมาใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผยแพร่วัฒนธรรมการแต่งกายด้วยชุดหรือเครื่องแบบนักเรียนผ่านทางภาพยนตร์ไปสู่สายตาชาวโลก ซึ่งภาครัฐควรให้ทุนสนับสนุนการเผยแพร่วัฒนธรรมผ่านช่องทางนี้ เพื่อให้เกิดการสนับสนุนการขยายตัวของแฟชั่นชุดนักเรียนไทยในฐานะเครื่องมือการเผยแพร่ Soft Power ของไทยอย่างยั่งยืน ไม่ใช่แค่เข้าไปจับกระแสและปล่อยให้เงียบหาย ซึ่งการใช้ Soft Power อย่างแท้จริงเกิดจากความเต็มใจที่จะเข้า Soft Power นั้นๆ มิใช่เกิดจากการบังคับหรือร้องขอ ด้วยเหตุนี้การพัฒนากระแสแฟชั่นการแต่งกายด้วยชุดนักเรียนไทยจึงควรเปิดกว้างและทำการโปรโมตอย่างต่อเนื่องตามกลไกธรรมชาติ โดยดึงดูดผู้คนเข้าหาการแต่งกายด้วยชุดนักเรียนไทยเอง อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขก็คือแนวคิดแนวนโยบาย ไปจนถึงกฎระเบียบต่าง ๆ ให้เปิดกว้าง เอื้อต่อการพัฒนาวัฒนธรรมการแต่งกายด้วยชุดนักเรียนไทยจะสามารถต่อยอดไปในระดับโลก เพราะในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาเรียกได้ว่ามีกระแสตอบรับที่ดีจากวัยรุ่นชาวจีนที่ชื่นชอบชุดนักเรียนไทยเป็นอย่างมาก จึงกลายเป็นโจทย์ให้ภาครัฐและภาคเอกชนรวมถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องว่าจะวางแผนพัฒนาและต่อยอดเรื่องราวเหล่านี้ออกไปอย่างไรได้รับความสนใจมากขึ้นในฐานะ “Soft Power” ซึ่งน่าจะเป็นเครื่องมือในการผลักดัน Soft Power ที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้ชาวจีนอยากจะมาเมืองไทยเพราะชุดนักเรียนไทยก็เป็นไปได้

เอกสารอ้างอิง

- Nye, J. S. Jr. (2004). *Soft power: The means to success in world politics*. New York: Public Affairs.
- Soft Power ไทยเบ่งบาน!? วัยรุ่นจีนติดชื่อนักเรียนเที่ยวไทย ท่องวัดดัง สวมชุดไทย ใส่ส้นเก๋อร์. (2566, 11 มีนาคม). ผู้จัดการสุดสัปดาห์. <https://mgronline.com/daily/detail/9660000022404>
- กรี๊ดอีกครั้ง! Soft Power ชุด “นักเรียนไทย” ปังอีก เหล่าดาราราชินีชื่อดังแต่งถ่ายรายการ Keep Running ที่เมืองไทย. (2566, 13 มิถุนายน). ผู้จัดการออนไลน์. <https://mgronline.com/travel/detail/9660000053891>
- ไขข้อสงสัย “ชุดนักเรียนไทย” ฟีเวอร์ในวัยรุ่นจีน เพราะสะดวกกว่า!. (2566, 8 มีนาคม). ไทยรัฐออนไลน์. <https://www.thairath.co.th/scoop/interview/2648770>
- ชุดนักเรียนไทย เสน่ห์ดึงดูดเมียนมา 'อยากใส่-อยากเรียน' ผลลัพธ์แห่ง Soft Power ที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่หมู่นักเรียน. (2566, 6 เมษายน). THE STATES TIMES. <https://thestatestimes.com/post/2023040606>
- ชนัญชัย แก้วไธวันนะ และทศพล ชัยสัมฤทธิ์ผล, (2566, 10 มีนาคม). เปิดใจนักท่องเที่ยวสาวจีน ผู้หลงรัก “ชุดนักเรียนไทย” มากกว่าแค่ตามกระแส. BBC. <https://www.bbc.com/thai/articles/cxx7xx41nzro>
- นักท่องเที่ยวจีนแต่งชุดนักเรียนไทย ศบ.มองเป็นเรื่องดี ไม่เสียหายอะไร. (2566, 9 มีนาคม). ประชาชาติธุรกิจ ออนไลน์. <https://www.prachachat.net/education/news-1226580>
- เปิดรายได้ชุดนักเรียนไทย Soft Power ที่ยังคงฮิตในจีน. (2566, 7 มีนาคม). MARKETEEER. <https://marketeeronline.co/archives/300100>
- พนธกร วรภมร และณณริฎ พิศลยบุตร, (2565, 19 เมษายน). *Soft power ไทย เหตุใดจึงยังไม่เวิร์ค*. TDRI. สืบค้นเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://tdri.or.th/2022/04/soft-power-thai/>
- พลัง Soft Power ไทยโด่งดังดันเศรษฐกิจไทยเติบโต. (2566, 13 กรกฎาคม). สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ เมืองฮ่องกง. <https://www.ditp.go.th/post/138252>
- ภัทรพร รักเปี่ยม. (2566, 13 กันยายน). จุฬาฯ ชูธง ร่วมขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วย Soft Power ไทยผ่านงานวิจัย และนวัตกรรม เนะ 2ท. หุ่นพลังวัฒนธรรมให้แข็งแกร่ง. Chula. <https://www.chula.ac.th/highlight/132705/>

เกณฑ์การเสนอบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา

การเสนอบทความเพื่อตีพิมพ์

วารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษารับตีพิมพ์ผลงานวิชาการในรูปแบบบทความวิจัย บทความวิชาการและบทวิจารณ์หนังสือภาษาไทยหรือภาษาต่างประเทศในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ สาขาวิชาภาษาและวรรณคดี วัฒนธรรมและวัฒนธรรมศึกษา การแปล สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ประวัติศาสตร์ ปรัชญาและศาสนา บรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์

บทความต้องไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารและไม่อยู่ในระหว่างการพิจารณาของวารสารอื่นเรื่องที่ได้รับ การตีพิมพ์ต้องผ่านการกลั่นกรองจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้อง และได้รับความเห็นชอบจากกองบรรณาธิการ บทความที่รับพิจารณาตีพิมพ์ต้องพิมพ์เป็นภาษาไทยหรือภาษาต่างประเทศ พิมพ์บนกระดาษ ขนาด A 4 ด้วยตัวอักษร Angsana New ขนาด 16 pt. ความยาวไม่เกิน 15 หน้า (รวมบรรณานุกรม) การตั้งหน้า กระดาษ ระยะขอบ บน-ล่าง ซ้าย-ขวา 1 นิ้ว หรือ 2.54 เซนติเมตร และมีรายละเอียด ดังนี้

1. ชื่อเรื่อง ชื่อผู้เขียน (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
2. ตำแหน่งทางวิชาการ (ถ้ามี) หน่วยงานที่สังกัด อีเมล และเบอร์โทรศัพท์
3. บทคัดย่อ (abstract) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ความยาวประมาณ 250 คำ
4. คำสำคัญ (keyword) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
5. เนื้อหาของบทความ

5.1 บทความวิจัย ความยาวไม่เกิน 15 หน้า ประกอบด้วย บทนำ วิธีการศึกษา ผลการศึกษาอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ และเอกสารอ้างอิง

5.2 บทความวิชาการ ความยาวไม่เกิน 15 หน้า ประกอบด้วย บทนำ เนื้อหา บทสรุป และเอกสารอ้างอิง

5.3 บทวิจารณ์ ความยาวของบทความ 3-5 หน้า พร้อมเอกสารอ้างอิง

5.4 งานแปลหรือเรียบเรียงจากภาษาต่างประเทศ ต้องมีหลักฐานการอนุญาตให้ตีพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์

6. การอ้างอิงใช้รูปแบบของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA)

6.1 การอ้างอิงแทรกในเนื้อเรื่อง ให้ใช้การอ้างอิงแบบนาม-ปี (name-year system) โดยระบุชื่อผู้แต่ง ปีพิมพ์ และเลขหน้าของเอกสาร ไว้ข้างหน้าหรือข้างท้ายข้อความที่ต้องการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อความนั้น เช่น

(รุ่งโรจน์ ภิรมย์อนุกุล, 2555, หน้า 15)

(รุ่งโรจน์ ภิรมย์อนุกุล และสุจิตต์ วงษ์เทศ, 2558, หน้า 10-12)

(Nord, 1991, p. 13)

(Nord & Vermeer, 2002, pp. 7-9)

6.2 เอกสารอ้างอิง (Reference) เป็นการรวบรวมรายการเอกสารทั้งหมดที่ผู้เขียนใช้อ้างอิงในเนื้อหา นำมาจัดเรียงตามลำดับตัวอักษรชื่อผู้แต่ง และเรียงภาษาไทยก่อนภาษาอังกฤษ

ไกเกอร์, อาร์โน. (2551). อำลาเบอร์ลิน: Abchied von Berlin. ใน *รวมเรื่องสั้นภาษาเยอรมัน* (อัญชลี โตพึงพงศ์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วังกลม.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2545). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

สัญญา สุวังบุตร. (2552). โอลิมปิก ค.ศ. 1936: กีฬาแห่งสวัสดิการ. *วารสารราชบัณฑิตยสถาน*, 34(1), 89.

Chomsky, N. (1988). *Language and problems of knowledge: The Managua lectures*. Cambridge, MA: MIT Press.

การส่งต้นฉบับ

ส่งต้นฉบับพิมพ์ 2 ชุด พร้อม CD ได้ที่บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร 02-3108250 ต่อ 7



บันทึกศึกษา คณะมนุษยศาสตร์

ส่งเสริมงานบันทึกศึกษา

พัฒนาการเรียนรู้คู่คุณธรรม