การส่งเสริมความมั่นใจในตนเองของผู้นำออกกำลังกาย ตามแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
Promoting Self-Confidence in Fitness Trainers Based on The Philosophy of Sufficiency Economy

ปริวัตร ปาโส, อรัทยา ถนอมเมฆ กฤษธชัย สารกุล และ *พนิดา ชูเวช
Pariwatr Paso, Arattaya Thanommek, Krittachai Sarakul and *Panida Chuwet
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
Program in Sport Science, Faculty of Liberal Arts and Science
Roi Et Rajabhat University
*ผู้นิพนธ์หลัก: panida110456@gmail.com
*Corresponding author: panida110456@gmail.com

Received: 25 June, 2024; Revised: 12 July, 2024; Accepted: 17 July, 2024

Abstract

This research aims to study and compare the effects of using activities to promote leadership in exercise based on the philosophy of Sufficiency Economy. A sample of 96 people was purposively selected to participate in a 4-week study. Data were collected before and after the study using questionnaires. The data were analyzed by calculating the mean, standard deviation, and t-test, with statistical significance set at 0.05. The research results revealed that after participating in the activities, the sample group had a significantly higher level of knowledge about promoting personal trainers in exercise based on the philosophy of Sufficiency Economy than before participating in the activities ($p = 0.01$). Regarding self-confidence in being a personal trainer in exercises, the sample group had significantly higher self-confidence in leading exercise activities compared to before participating in the activities ($p = 0.01$). These findings indicate that activities designed to promote personal trainers in exercise based on the philosophy of Sufficiency Economy can effectively enhance participants' self-confidence in leading exercise activities.

Keywords: Self-Confidence; Fitness Trainers; Philosophy of Sufficiency Economy

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมส่งเสริมความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายตามแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 96 คน ได้มาจาการเลือกแบบเจาะจง เข้าร่วมการวิจัยระยะ 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการวิจัยด้วยแบบทดสอบระดับความรู้และระดับความมั่นใจในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า ที กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายตามแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.01$) ด้านความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.01$) ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมความเป็นผู้นำการออกกำลังกายตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเพิ่มพูนความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ความมั่นใจในตนเอง; ผู้นำออกกำลังกาย; ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

บทนำ

ผู้นำในการออกกำลังกาย (Personal Trainer/ Fitness Trainer) เป็นบทบาทที่สำคัญในการสร้างและส่งเสริม การออกกำลังกายให้กับบุคคลอื่น การศึกษาของ Stevens et al. (2022) พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลมักจะได้รับอิทธิพลจากบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน สมาชิกในครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการชี้แนะ การสอน จูงใจในการออกกำลังกาย ผู้นำการออกกำลังกายอาจอยู่ในรูปแบบผู้ฝึกสอนกีฬา ครูฝึกในโรงยิม หรือโค้ชกีฬา รวมถึงบุคคลทั่วไปที่มีความสามารถในการชักชวนและนำพาผู้อื่นให้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้นำการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดการพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและการทำงานเป็นทีมได้ (Merrill et al., 2021)

ผู้นำการออกกำลังกายควรมีคุณสมบัติเกี่ยวกับความรู้ และความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย มีความเข้าใจในทฤษฎี เทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วม (American Council on Exercise, 2018) อีกทั้งยังต้องใช้ทักษะการสื่อสารที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โดยจะต้องสามารถอธิบายสาธิตหลักการออกกำลังกายอย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ และสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เข้าร่วมในการทำกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย ต้องมีความสามารถในการจัดการอย่างยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการและระดับความสามารถของผู้เข้าร่วมที่มีสภาพแตกต่างกัน ควรมีความสามารถด้านการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เพราะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกับผู้เข้าร่วมจะ

ช่วยสร้างความไว้วางใจและการมีส่วนร่วมที่เต็มใจอย่างยั่งยืน (International Fitness Professionals Association, 2020)

การศึกษาของ Society of Health and Physical Educators (2019) พบว่า ปัจจุบันการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายมีอยู่ 3 รูปแบบ คือ 1) การเป็นผู้นำในกลุ่ม (Group Fitness Instructor) หมายถึง การเป็นผู้นำกลุ่มผู้เข้าร่วมในการออกกำลังกาย (Groups Exercise) เช่น คลาสแอโรบิกประเภทต่าง ๆ คลาสโยคะ คลาสจักรยาน เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยการมีทักษะในการจัดการกลุ่มและการสร้างความสามัคคีในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ 2) การเป็นโค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัว (Personal Coach/Personal Trainer) เป็นการนำการออกกำลังกายแบบตัวต่อตัวกับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย โดยผู้นำการออกกำลังกายต้องสามารถการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงตามเป้าหมายและความต้องการของแต่ละบุคคล มีทักษะเกี่ยวกับการเข้าใจและปรับเปลี่ยนแผนการฝึกฝนตามความต้องการของลูกค้า เป็นต้น และ 3) การเป็นผู้นำในกิจกรรมชุมชน (Community Leader) โดยการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมวิ่งในสวนสาธารณะหรือการจัดกลุ่มเดินป่า ซึ่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนาน สามารถช่วยดึงดูดผู้คนให้มาร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ทั้งนี้ Stevens et al. (2022) ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายหลายอย่าง เช่น ผู้นำคลาสออกกำลังกาย ผู้นำกลุ่มการออกกำลังกายและการฟื้นฟู ผู้นำทีมกีฬา และวิดีโอการเป็นผู้นำการออกกำลังกายออนไลน์ ดังนั้นหากผู้นำออกกำลังกายมีความรู้เกี่ยวกับวิธีเพิ่มประสิทธิภาพ ควบคุมและชักชวนบุคคลให้มีการออกกำลังกายที่มากขึ้น ล้วนแล้วแต่จะส่งผลให้บุคคลที่ไม่ออกกำลังกายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

การศึกษาเกี่ยวกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่ดีของ Ryska (2020) พบว่า ผู้นำการออกกำลังกายที่ดีควรมีความสามารถที่ประกอบไปด้วย 1) การจัดการ การวางแผน และกำหนดกลยุทธ์ในการเป็นผู้นำออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพจะต้องตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่ชัดเจนและสามารถบรรลุได้ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีทิศทางและความมุ่งมั่นในการพัฒนาสุขภาพ 2) ความสามารถในการให้คำแนะนำและการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เพราะการให้ติดตามความคืบหน้าและการให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกได้รับการสนับสนุนและมีแรงบันดาลใจ มีความมุ่งมั่นกับการมีสุขภาพดี 3) ความสามารถด้านการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและสนุกสนาน เพราะการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนุกและเป็นมิตรจะช่วยดึงดูดและรักษาความสนใจของผู้เข้าร่วมให้มุ่งมั่นในการออกกำลังกาย 4) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสนับสนุนการออกกำลังกาย ในยุคปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ว่าวิธีการใช้แอปพลิเคชัน หรือเครื่องมือทางเทคโนโลยีในการติดตามและวางแผนการออกกำลังกาย สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความสนุกให้กับการฝึกฝนของผู้เข้าร่วมได้ 5) การเป็นนักส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

International Fitness Professionals Association (2020) ได้กล่าวถึงรูปแบบการเป็นผู้นำออกกำลังกายในยุคปัจจุบัน พบว่าในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและวิถีชีวิตมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้นำการออกกำลังกายต้องปรับตัวและใช้โอกาสในการนำเสนอการออกกำลังกายที่น่าสนใจเหมาะสมกับความต้องการของผู้คน เช่น การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการจัดคลาส

ออกกำลังกายหรือให้คำปรึกษา การรวมเทคโนโลยีเข้ากับการออกกำลังกาย การใช้เครื่องมือติดตามสุขภาพ เช่น สมาร์ตวอทช์ หรือแอปพลิเคชันมือถือ ช่วยในการวางแผนและติดตามการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างชุมชนออกกำลังกายออนไลน์ การสร้างกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์ สำหรับการสนับสนุนและแบ่งปันประสบการณ์การออกกำลังกาย การสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน การปรับโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตใหม่ การออกกำลังกายในบ้าน หรือการสร้างโปรแกรมที่สอดคล้องกับเวลาที่จำกัด สามารถช่วยให้ผู้คนสามารถบรรลุเป้าหมายทางสุขภาพได้ แม้จะมีข้อจำกัดในการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย

ผู้ฝึกสอนฟิตเนสมีหน้าที่และความรับผิดชอบหลาย ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับคนจำนวนมากเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ ซึ่งฟิตเนสมีอยู่หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ประกอบการ แต่ทุกฟิตเนสล้วนเน้นการให้บริการที่ประทับใจ เพื่อให้ผู้ใช้บริการรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ผู้ฝึกสอนฟิตเนสจึงจำเป็นต้องเป็นผู้มีความรักในการบริการ การแข่งขันทางธุรกิจและการทำยอดขาย โดยใช้ผู้ฝึกสอนเป็นกลยุทธ์ในการกระตุ้นยอดขาย อาศัยความนิยมและการได้รับความเชื่อถือจากผู้ใช้บริการ ผู้ฝึกสอนฟิตมีรายได้อีกส่วนหนึ่งจากยอดขาย เช่น ขายโปรแกรมการออกกำลังกาย 3 เดือน 6-12 เดือน ให้แก่ลูกค้า (Pimthip Laeieddeenan, 2021) จากการศึกษาของ Phoeysiri et al. (2023) ได้ศึกษากลยุทธ์ทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจของผู้ใช้บริการอยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ยรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านบุคลากร สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ninpala & Gulthawatvichai (2020) พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลเกิดจากความดูแลเอาใจใส่ ความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงความกระตือรือร้นเต็มใจในการให้บริการ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้ลูกค้าเกิดความประทับใจ และอยากกลับมาใช้บริการอีก ซึ่งการให้บริการของผู้ฝึกสอนต้องประกอบไปด้วยความรู้ในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีความสามารถในการให้คำแนะนำ รวมทั้งการแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเองของผู้สอนการออกกำลังกาย การศึกษาของ (Olivo, 2018) พบว่า บุคลิกภาพของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่ลูกค้าให้ความสำคัญมากที่สุดในการเลือกผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ดังนั้นการเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายนั้นจำเป็นที่จะต้องมีหลักคิดที่สามารถนำมาใช้เป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพในสถานการณ์ของสังคมเศรษฐกิจ ค่านิยม ความเชื่อที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งหลักคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อรองรับกับสถานการณ์ดังกล่าวนี้คือแนวคิดที่ได้รับการยอมรับไปทั่วโลกนั่นคือหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (His Majesty King Bhumibol Adulyadej, 1999) เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศไทย โดยเน้นที่การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน ผ่านการพึ่งพาตนเองและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ อย่างรอบคอบ ความพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกัน (Cheausuwantavee, 2012) การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้กับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย เป็นแนวทางที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนและสมดุล การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้สามารถช่วยสร้างแนวทางการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนได้ ไม่เพียงแต่ในด้านสุขภาพของบุคคลเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพัฒนา

สังคมและชุมชนในวงกว้างด้วยการผสมผสานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแนวทางที่ในการพัฒนาสุขภาพและการออกกำลังกาย ทั้งในระดับบุคคลและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมุ่งเน้นที่การพึ่งพาตนเอง ความมีเหตุผล และความพอประมาณ สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพและประสิทธิภาพในการเป็นผู้นำออกกำลังกาย โดยอาศัยการเชื่อมโยงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย คือ (National Economic and Social Development Board, 2017; Institute of Sufficiency Economy, 2018) ความพอประมาณ เป็นหลักการที่สำคัญ สามารถนำมาใช้ในการกำหนดขอบเขต ทิศทางในการฝึกซ้อม เช่น การออกกำลังกายที่สมดุล การวางแผนการฝึกซ้อมที่เหมาะสม ไม่หักโหมหรือฝึกหนักจนเกินไป เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและรักษาสุขภาพในระยะยาว การใช้อุปกรณ์และทรัพยากรโดยการเลือกใช้อุปกรณ์การฝึกที่จำเป็นและเหมาะสมกับความต้องการ ไม่เน้นการใช้ทรัพยากรที่เกินความจำเป็น ประกอบกับหลักความมีเหตุผล การมีเหตุผลในการตัดสินใจและการวางแผนเป็นสิ่งที่ช่วยให้ออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม การกำหนดเป้าหมายที่สมเหตุสมผล สามารถบรรลุได้ตามความสามารถและข้อจำกัดของผู้ออกกำลังกาย การวิเคราะห์และประเมินผลโดยการใช้ข้อมูลและการวิเคราะห์เพื่อการวางแผน ปรับปรุงการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ ทั้งนี้การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี โดยการเตรียมพร้อม การจัดการกับความท้าทายและอุปสรรค เช่น การเตรียมความพร้อม การสร้างพื้นฐานที่แข็งแรงทั้งทางกาย จิตใจเพื่อให้สามารถรับมือกับความท้าทายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ เช่น การฝึกฝนทักษะ การพัฒนาความสามารถทางกายภาพ การจัดการกับความเครียดและความกดดัน การพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความกดดัน เพื่อให้สามารถรักษาสมดุลของชีวิตและสุขภาพได้ ผู้นำการออกกำลังกายจึงควรมีความรู้ เพราะความรู้เป็นสิ่งสำคัญในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ การเรียนรู้และการพัฒนา เปิดโอกาสให้กับตนเองในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆ การรับรู้ข้อมูล การใช้เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมไปถึงการให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เพราะผู้นำออกกำลังกายควรมีความรู้ที่เพียงพอในการให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สำหรับด้านคุณธรรมนั้น การเป็นผู้นำออกกำลังกายนั้นต้องอาศัยการมีคุณธรรม เพราะคุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญของการเป็นผู้นำ การมีจิตวิญญาณที่ยุติธรรม มีระเบียบวินัยในการออกกำลังกาย ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้นำควรเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และการมีความรับผิดชอบต่อสังคมและชุมชน (American College of Sports Medicine, 2020)

การประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการเป็นผู้นำออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ได้ เช่น (National Economic and Social Development Board, 2017) 1) การจัดการโปรแกรมการออกกำลังกาย การพัฒนาระบบการฝึกซ้อมที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การปรับเปลี่ยนโปรแกรมให้เหมาะสมกับทรัพยากรที่มีอยู่ การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ยั่งยืน 2) การส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายในชุมชน การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนที่ไม่ต้องใช้ทรัพยากรสูง เช่น การจัดกิจกรรมวิ่งหรือเดินในชุมชน การส่งเสริมการเล่นกีฬาที่เข้าถึงได้ง่ายและการใช้สนามฝึกซ้อมที่มีอยู่ในท้องถิ่น 3) การพัฒนาผู้ออกกำลังกายอย่างสมดุล การส่งเสริมให้นักกีฬาพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจ

อย่างสมดุล การเน้นการฝึกฝนที่ไม่หักโหม และการจัดการกับความเครียดและความกดดันในการออกกำลังกาย 4) การใช้เทคโนโลยีในการสนับสนุนการออกกำลังกาย การใช้เทคโนโลยีในการติดตามและประเมินผลการออกกำลังกาย การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อปรับปรุงโปรแกรมการฝึก การใช้แอปพลิเคชันที่ช่วยสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ 5) การสร้างชุมชนออนไลน์สำหรับการออกกำลังกาย การสร้างแพลตฟอร์มออนไลน์ที่สนับสนุนการฝึกซ้อมและการเรียนรู้ การแบ่งปันประสบการณ์และการสนับสนุนซึ่งกันและกันในชุมชนออนไลน์ ดังนั้นการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการเป็นผู้นำออกกำลังกายช่วยสร้างกรอบการพัฒนาและการดำเนินกิจกรรมที่สมดุล ยั่งยืน และมีประสิทธิภาพ หลักการเหล่านี้เน้นที่การพึ่งพาตนเอง การใช้งานทรัพยากรอย่างมีเหตุผล และการสร้างความสมดุลในชีวิตการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การประยุกต์ใช้หลักปรัชญานี้สามารถนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และการสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ผู้นำการออกกำลังกายนั้น จะอาศัยเพียงความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว อาจได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลต่อตัวผู้นำออกกำลังกายรวมไปถึงผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายด้วย คณะผู้วิจัยจึงคิดเห็นว่าการน้อมนำหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นหลักคิด หลักปฏิบัติ เพื่อให้ผู้นำออกกำลังกายมีความพอประมาณ มีเหตุผล และภูมิคุ้มกัน จะส่งผลให้ผู้นำการออกกำลังกายอาศัยหลักแนวคิดความรู้คู่คุณธรรมเพื่อนำพาชีวิตให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ในเส้นทางของการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการบูรณาการหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ควบคู่กับองค์ความรู้ในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย จะสามารถสร้างองค์ความรู้สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้นำการออกกำลังกายในอนาคตจึงถือเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ทำการศึกษาผลก่อนและหลังการวิจัย มุ่งเน้นการศึกษาในประเด็นระดับความรู้เกี่ยวกับหลักความพอเพียงกับผู้นำการออกกำลังกาย ความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เป็นการสอนผ่านรูปแบบการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการในรายวิชาการสอนทางกีฬา วิชาหลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา วิชาการฝึกโดยใช้น้ำหนัก และวิชาโภชนาศาสตร์การกีฬา เพื่อพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ประชากร

การวิจัยนี้กำหนดประชากร เป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 204 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มาจากการสุ่มแบบเจาะจง จำนวนทั้งสิ้น 96 คน เป็นเพศชาย จำนวน 72 คน เพศหญิง จำนวน 24 คน โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าและการคัดออก จากการวิจัยดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้าร่วมการวิจัย

1. เป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 3 – 4 ปีการศึกษา 2566
2. ลงทะเบียนเรียนรายวิชาในรายวิชาดังต่อไปนี้ วิชาการสอนทางกีฬา วิชาหลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา วิชาการฝึกโดยใช้น้ำหนัก และวิชาโภชนาศาสตร์การกีฬา
3. สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย

1. ไม่ใช่นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 3 – 4 ปีการศึกษา 2566
2. ยังไม่เคยลงทะเบียนเรียนรายวิชาการสอนทางกีฬา วิชาหลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา วิชาการฝึกโดยใช้น้ำหนัก และวิชาโภชนาศาสตร์การกีฬา
3. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย ระยะเวลา 4 สัปดาห์ และสมัครใจออกจากการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัยทั้งสิ้น 2 ประเภท โดยคณะผู้วิจัยมีขั้นตอนการการสร้างเครื่องมือในการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัย แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพของ American College of Sports Medicine (2004) และ Cress et al. (2005) แนวคิดการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของ Melton et al. (2008) และ Estabrooks et al. (2004)
2. ศึกษาเอกสาร งานวิจัย แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการประยุกต์ใช้ทางกีฬาของ Avery (2005); International Fitness Professionals Association (2020) และ Cheausuwantavee (2012)
3. สร้างแบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล 3 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามแบบ check list

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ ใช่ ไม่แน่ใจ และไม่ใช่ในประเด็นระดับความรู้เกี่ยวกับหลักความพอเพียงกับผู้นำการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและแปลผล ดังนี้

ข้อคำถามเชิงบวก	คะแนน	ข้อคำถามเชิงลบ	คะแนน
ใช่	3	ใช่	1
ไม่แน่ใจ	2	ไม่แน่ใจ	2
ไม่ใช่	1	ไม่ใช่	3

การแปลผลคะแนน

ช่วงคะแนน	**ระดับความรู้**
2.36 – 3.00	ความรู้ระดับสูง
1.67 – 2.35	ความรู้ระดับปานกลาง
1.00-1.65	ความรู้ระดับน้อย

ตอนที่ 3 มีลักษณะเป็นข้อคำถามวัดระดับความมั่นใจในตนเองในประเด็นความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน และแปลผล ดังนี้

คะแนน	**ความหมาย**	**ช่วงคะแนน**	**ระดับความมั่นใจในตนเอง**
5	มากที่สุด	4.21 – 5.00	มั่นใจในตนเองระดับมากที่สุด
4	มาก	3.41 – 4.20	มั่นใจในตนเองระดับมาก
3	ปานกลาง	2.61 – 3.40	มั่นใจในตนเองระดับปานกลาง
2	น้อย	1.81 – 2.60	มั่นใจในตนเองระดับน้อย
1	น้อยที่สุด	1.00 – 1.80	มั่นใจในตนเองระดับน้อยที่สุด

4. สร้างและออกแบบกิจกรรมในการวิจัย ในหัวข้อ “การเป็นผู้นำการออกกำลังกายตามแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” คณะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมประกอบไปด้วย

1. การทำแบบสอบถามก่อนการอบกรม
2. กิจกรรมบรรยายในหัวข้อ “คุณสมบัติที่สำคัญต่อการเป็นผู้ผู้นำออกกำลังกาย”
3. กิจกรรมบรรยายในหัวข้อ “ความพอเพียงกับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย”
4. กิจกรรมสนทนากลุ่มย่อยเรื่อง “หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”
5. กิจกรรมสนทนากลุ่มย่อยเรื่อง “การจัดกิจกรรมอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ”
6. กิจกรรมปฏิบัติการ “ผู้นำออกกำลังกายแบบกลุ่มด้วยโยคะ”
7. กิจกรรมปฏิบัติการ “ผู้นำออกกำลังกายแบบกลุ่มด้วยแอโรบิก”
8. กิจกรรมปฏิบัติการเรื่อง “ผู้นำการออกกำลังกายกับการฝึกด้วยน้ำหนัก”
9. กิจกรรมการถอดบทเรียน “ความพอเพียงกับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย”
10. การทำแบบสอบถามภายหลังการอบรม

5. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ทั้ง 2 ชิ้น ไปตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความเหมาะสม และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ

อาจารย์ ดร.ฉลาด ปาโส อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
อาจารย์ ดร.สุรัมภา เจริญสุข แก้ววงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้นำการออกกำลังกาย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนะพัฒน์ ทักษิณทร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้นำส่งเสริมสุขภาพชุมชน

6. จากนั้นนำเครื่องมือที่ได้รับการเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 และ 0.91 ตามลำดับ สามารถนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการวิจัย 1 สัปดาห์ คณะผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงรายละเอียดการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทราบ เกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้รับทราบข้อมูล ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งได้ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. คณะผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ในสัปดาห์ที่ 1 ดำเนินกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง คุณสมบัติที่สำคัญต่อการเป็นผู้นำออกกำลังกาย ความพอเพียงกับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย และแบ่งกลุ่มเพื่อสนทนากลุ่มย่อย เรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4. ในสัปดาห์ที่ 2 จัดกิจกรรมอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมผู้นำออกกำลังกายแบบกลุ่มด้วยโยคะ

5. ในสัปดาห์ที่ 3 จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ผู้นำออกกำลังกายแบบกลุ่มด้วยแอโรบิก กิจกรรมผู้นำการออกกำลังกายกับการฝึกด้วยน้ำหนัก

6. ในสัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมการถอดบทเรียน เรื่องความพอเพียงกับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย

7. คณะผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์เพื่อได้ข้อมูลที่ตอบสนองตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปแบบสอบถามตอนที่ 1 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) ใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปออกมาเป็นค่าร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับหลักความพอเพียงกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย แบบเลือกตอบ ใช่ ไม่แน่ใจ และไม่ใช่ ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. ข้อคำถามวัดระดับความมั่นใจในตนเอง ประเด็นความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. นำข้อมูลที่ได้มาทดสอบการแจกแจงปกติ (Normal Distribution) โดยใช้การทดสอบสถิติของ Kolmogorov Smirnov test พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงปกติ จึงใช้สถิติกลุ่มพาราเมตริก ด้วยวิธีการทดสอบค่า t (paired samples T test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้เกี่ยวกับหลักความพอเพียงกับผู้นำการออกกำลังกาย ความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมการวิจัย กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้ง 96 คน เป็นเพศชาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 เพศหญิงจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ส่วนใหญ่อายุ 20-22 ปี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 เคยทำหน้าที่เป็นผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 47.91 เคยเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.91 เคยเป็นผู้นำฝึกด้วยน้ำหนัก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 เคยเป็นผู้นำการฝึกโยคะ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 เคยเป็นผู้นำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 45.83 โดยการวิเคราะห์ระดับความรู้หลักความพอเพียงกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย สามารถนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดัง Table 1

Table 1 Evaluating Awareness of Sufficiency Economy Philosophy Concepts Among Personal Trainers

Points of Investigation	Phase of Study		t	df	p
	before	after			
Knowledge Levels of Sufficiency Economy Concepts Among Personal Trainers (n=96)	2.25 ±0.42	2.52 ±0.31	2.964	95	0.01*
Self-confidence levels in Personal Trainer Leadership (n=96)	2.81±0.88	4.58±0.65	17.174	95	0.01*

* $p < .05$

จาก Table 1 พบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกายตามแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.01) ด้านความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.01)

การวิจัยนี้สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้ง 96 คน เป็นเพศชาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 เพศหญิงจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ส่วนใหญ่อายุ 20-22 ปี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 เคยทำหน้าที่เป็นผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 47.91 เคยเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.91 เคยเป็นผู้นำฝึกด้วยน้ำหนัก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 เคยเป็นผู้นำการฝึกโยคะ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 เคยเป็นผู้นำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 45.83

ด้านระดับความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกายก่อนการเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกายระดับน้อย ($\bar{X}$ = 2.25, S.D. = 0.42) ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า

ระดับความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกายตามแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ระดับสูง ($\bar{X}$ = 2.52, S.D. = 0.31) เมื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.01) ซึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เพราะการยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ผลที่จะได้รับจากการประยุกต์ใช้จะเป็นการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมความรู้ และเทคโนโลยี จะเห็นได้ว่าหากผู้นำการออกกำลังกายยึดถือปรัชญานี้เป็นแนวทางการปฏิบัติตน มีสำนึกในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ พึงจะก่อให้เกิดการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยสมบูรณ์ (Suphatja, 2018) ทั้งนี้ผู้นำคือผู้ที่มีอิทธิพลในทางที่ถูกต้องต่อการกระทำของผู้อื่นมากกว่าคนอื่นๆ ในกลุ่มหรือองค์กรที่ปฏิบัติงาน โดยเฉพาะผู้นำในการออกกำลังกาย (Personal Trainer) ถือเป็นบทบาทสำคัญในการสร้างและส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับบุคคลอื่น Stevens et al. (2022) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลมักจะได้รับอิทธิพลจากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการชี้แนะ การสอน จูงใจในการออกกำลังกาย ผู้นำการออกกำลังกายอาจอยู่ในรูปแบบผู้ฝึกสอนกีฬา ครูฝึกในโรงยิม หรือโค้ชกีฬา รวมถึงบุคคลทั่วไปที่มีความสามารถในการชักชวนและนำพาผู้อื่นให้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมุ่งเน้นที่การพึ่งพาตนเอง ความมีเหตุผล และความพอประมาณ สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพและประสิทธิภาพในการเป็นผู้นำออกกำลังกาย โดยอาศัยการเชื่อมโยงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเป็นผู้นำออกกำลังกาย (Institute of Sufficiency Economy, 2018) ดังเช่น ความพอประมาณนำมาใช้ในการกำหนดขอบเขตและทิศทางในการฝึกซ้อม การออกกำลังกายที่สมดุล เหมาะสม ไม่หักโหมหรือฝึกหนักจนเกินไป หลักความมีเหตุผล มีเหตุผลในการตัดสินใจและการวางแผน การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม การกำหนดเป้าหมายที่สมเหตุสมผล และสามารถบรรลุได้ตามความสามารถและข้อจำกัดของบบุคคล การวิเคราะห์และประเมินผล โดยการใช้ข้อมูลและการวิเคราะห์ในการวางแผนและปรับปรุงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี การเตรียมพร้อมและการจัดการกับความท้าทายและอุปสรรค การฝึกฝนทักษะ การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การจัดการกับความเครียด ความกดดัน ด้านความรู้ ในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ การพัฒนาโดยการเปิดโอกาสให้กับตนเองและผู้อื่นในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆ การรับรู้ข้อมูลและเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพราะการเป็นผู้นำออกกำลังกายนั้นต้องอาศัยการมีคุณธรรม เพราะคุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญของการเป็นผู้นำการมีจิตวิญญาณที่ยุติธรรม การส่งเสริมและปฏิบัติการเล่นที่ยุติธรรม การเคารพตนเอง เคารพผู้อื่น การเป็นแบบอย่างที่ดีโดยผู้นำควรเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์และการมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ด้านความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย พบว่าก่อนการเข้าร่วมการวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเองระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.81, S.D. = 0.88) ภายหลังการเข้าร่วม

กิจกรรมการวิจัย พบว่า ความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับมากที่สุด ($\bar{X}$= 4.58, S.D.=0.65) เมื่อทำการเปรียบเทียบระดับความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมการวิจัย พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทาสถิติ (p=0.01) มีสาเหตุมาจากกิจกรรมในการวิจัยที่คณะผู้วิจัยดำเนินการเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แสดงศักยภาพการเป็นผู้นำ ความกล้าแสดงออก ผ่านกระบวนการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง เพราะได้ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะทักษะการเป็นผู้นำ เพิ่มหลักคิดโดยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ใช้เป็นแนวทางในเส้นทางการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ryska (2020) พบว่าผู้นำการออกกำลังกายที่ดีควรมีความสามารถที่ประกอบไปด้วย 1) ความสามารถด้านการจัดการวางแผนและกำหนดกลยุทธ์ 2) ความสามารถในการให้คำแนะนำและการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง 3) ความสามารถด้านการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและสนุกสนาน 4) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสนับสนุนการออกกำลังกาย และ 5) ความสามารถในการเป็นนักส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต สอดคล้องกับ American Council on Exercise (2018) กล่าวว่า ผู้นำการออกกำลังกายควรมีคุณสมบัติเกี่ยวกับความรู้และความเชี่ยวชาญทางด้านการออกกำลังกาย มีความเข้าใจในทฤษฎี เทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วม ทั้งยังต้องใช้ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยจะต้องสามารถอธิบาย สาธิตหลักการออกกำลังกายอย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ และสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เข้าร่วมในการทำกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย (International Fitness Professionals Association, 2020)

สรุปผลการวิจัย

การส่งเสริมความมั่นใจในตนเองของผู้นำออกกำลังกายตามแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ภายใน 4 สัปดาห์ ผ่านการสอนในรูปแบบกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายบนพื้นฐานแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเองในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ขอขอบคุณคณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่เสียสละเวลามาให้ความรู้หลักการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ขอบคุณนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคนที่ได้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

American College of Sports Medicine. (2020*). ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2004). Physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Med Sci Sports Exerc*, *36*(11), 1997-2003. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15514518/

American Council on Exercise. (2018). *ACE Group Fitness Instructor Handbook*. American Council on Exercise.

Avery, G. (2005). *Leadership for sustainable futures: Achieving success in a competitive world*. Edward Elgar Publishing.

Cheausuwantavee, T. (2012). Philosophy of Sufficiency Economy and Sustainable Development in Thailand: The Impact of Cultural and Societal Factors. *Asian Social Science*, *8*(1), 11-20. https://doi.org/10.5539/ass.v8n1p11

Cress, M.E., Buchner, D.M., Prohaska, T., Rimme,r J., Brown, M., Macera, C., Dipietro, L., & Chodzko-Zajko, W. (2005). Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *J Aging Phys Act*, *13*(1), 61-74. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15677836/

Estabrooks, P.A., Munroe, K.J., Fox, E.H., Gyurcsik, N.C., Hill, J.L., Lyon, R., Rosenkranz, S., & Shannon, V.R. (2004). Leadership in physical activity groups for older adults: a qualitative analysis. *J Aging Phys Act, 12*(3), 232-45. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15263101/

His Majesty King Bhumibol Adulyadej. (1999). *The Royal Development Projects and the Philosophy of Sufficiency Economy*. Bangkok: Amarin Printing and Publishing. International Fitness Professionals Association. (2020). *Fitness Leadership Certification Program*. IFPA.

Institute of Sufficiency Economy. (2018). *Sufficiency Economy Philosophy for Sustainable Developmen*t. Bangkok: IS Institute.

Melton, D.I., Katula, J.A., & Mustian, K.M. (2008). The current state of personal training: an industry perspective of personal trainers in a small Southeast community. *J Strength Cond Res*, *22*(3), 883-889. https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2008/05000/the_current_state_of_personal_training an.33.aspx

Merrill, R. M., Aldana, S. G., Pope, J. E., Anderson, D. R., & Coberley, C. (2021). Effectiveness of health and wellness initiatives for improved productivity and lower health costs. *Population Health Management*, *24*(2), 190-199. DOI: 10.1097/JOM.0b013e318220c2f4

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

Olivo, J. (2018). *Preferred Traits in Personal Trainers* [Unpublished Master's degree thesis]. Stephen F. Austin State University Texas. https://scholarworks.sfasu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1229&context=etds

Phoeysiri, A., Koeipakvaen, T., & Sertbudra, P. (2023). Marketing Strategies Affect the Decision of Users of the Sport Science Center, National Sport University. Journal of Health Science and Alternative Medicine, *5*(02), 15–18. https://doi.org/10.14456/jhsam.2023.7

Pimthip, L. (2021). Working Barriers of Fitness Instructors and Quality of Life During Pandemic COVID-19. Master of Science (Sport and Exercise Science) Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University. URI: http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/1746

Pranattorn, N., & Sarist, G. (2020). Factors Affecting Consumers' Intention to Employ Personal Trainer Services of Fitness Center in Bangkok Metropolis. *Journal of Sports Science and Health*, *21*(1), 97-110. https://he02.tcithaijo.org/index.php/spsc_journal/article/view/241518/164471

Ryska, T. A. (2020). *Leadership in Fitness: Practical Strategies for Health and Fitness Success*. Human Kinetics.

Stevens, M., Rees, T., Cruwys, T., & Olive, L. (2022). Equipping Physical Activity Leaders to Facilitate Behaviour Change: An Overview, Call to Action, and Roadmap for Future Research. *Sports Med Open*, *8*, 33. https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-022-00423-0

Society of Health and Physical Educators. (2019). *Guidelines for Community Fitness Programs*. SHAPE America.

Suphatja, P. (2018). The Development of Leadership in accordance with Sufficiency Economy Philosophy. *Journal of SaengKhomKham Buddhist Studies, 3*(1), 86-97. URL: https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jsbs/article/view/243055/164830