

ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

Preductive Factors of Excercise Behavior Consisteney Using Muay Thai

วริทธิธร ทองสุข^{1*}, ภาณุ กุศลวงศ์², อนันต์ มาลารัตน์²
Varitthon Thongsuk^{1*}, Phanu Kusolwong², Anan Malarat²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ที่มีต่อความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 2) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมีทั้งหมด 407 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดย การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก ด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก ด้านความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก ด้านการอิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมี อยู่ในระดับปานกลาง และด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก 2) ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างมี 1 ตัวแปร คือ ด้านความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬา

¹ หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹ Master of Education Program in Health Education and Physical Education, Srinakharinwirot University

² Faculty of Health Education and Physical Education, Srinakharinwirot University

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ (Corresponding author)



มวยไทย และปัจจัยแทรกแซงในการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันอธิบายการผันแปรพฤติกรรม การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้ร้อยละ 78.10 ตัวแปรที่มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ปัจจัยพยากรณ์ การออกกำลังกาย กีฬามวยไทย

Abstract

This research aimed to 1) examine the relations between the benefits of Muay Thai exercise, the obstacles of Muay Thai exercise, the skills needed in Muay Thai exercise, the impressions of practising Muay Thai exercise and the interpersonal and situational influences on consistency of practising Muay Thai exercise and 2) create a forecasting for consistency of Muay Thai exercise. The sampling consists of 407 individuals using multistage random sampling. The tool is a questionnaire on factors that forecast the consistency in exercising Muay Thai created by the researcher. Data are analyzed by using percentage, mean, standard deviation, T-scores, Pearson Correlation Coefficients and multiple regression analysis.

The results reveal that 1) the following factors forecasting consistency in Muay Thai exercise are found to be as follows. Benefit perception is at high level. Obstacle perception is at medium level. Skill-needed perception is at high level. Impression of Muay Thai exercise is at high level. The interpersonal influence affecting Muay Thai exercise is at medium level and the situational influence affecting Muay Thai exercise is at high level and 2) the factors that can help predict Muay Thai exercise consistency are the skill needed and the interfering factors in practising Muay Thai exercise. Both of these factors can explain the variation in exercising behaviours of the sampling. The sampling shows consistency in Muay Thai exercise at 78.10 percent. The positive factors are statistically significant at .05.

Keywords: Predictive factors, exercise, Muay Thai

บทนำ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) ฯลฯ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2560) โดยจุดมุ่งหมายสำคัญต้องการเน้นการกีฬาให้เป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตประชาชนทุกภาคส่วน ซึ่งเป็นกลไกในการสร้างคุณค่าทางสังคมและส่งเสริมเศรษฐกิจ

ของประเทศ เพื่อที่จะกำหนดจุดยืนการพัฒนาให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น กีฬามวยไทยถือเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชนชาติไทยและถือเป็นมรดกวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน และได้รับความนิยมมากในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยมีรูปแบบและจุดเด่นเฉพาะตัวที่บ่งบอกถึงลักษณะของมวยไทย คือ การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมาเป็นอาวุธทำลาย



และเป็นเครื่องป้องกันตัวไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะด้านของมวยไทย กีฬามวยไทยยังสามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับประเทศไทย อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปะแม่ไม้มวยไทยให้คงอยู่คู่ประเทศไทยอีกด้วย องค์ประกอบในการต่อสู้ของมวยไทยเรียกว่า “นวอาวุธ” คือ สองมือ สองเท้า สองศอก และสองเข่า หนึ่งศีรษะ ซึ่งช่วยสามารถสร้างสรรค้ทักษะรูปแบบลีลาการต่อสู้ ทั้งลูกรุก ลูกรับ ลูกเชิง และลูกแก้ ซึ่งไม่มีกีฬาประเภทไหนสามารถทำได้เหมือนมวยไทย อีกทั้งยังมีทักษะการรำว่าไหว้ครูที่มีความอ่อนช้อยและสวยงาม โดยทุกท่วงท่าและลีลาจะมีความหมายสอดคล้องกับวรรณคดีไทย ซึ่งศิลปะมวยไทยถือเป็นการต่อสู้พื้นฐานของคนในสมัยโบราณ ซึ่งสอดคล้องกับจรรยา แก่นวงษ์คำ (2530) กล่าวว่า มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งเชิงกีฬาและการต่อสู้จริง ๆ ศิลปะประเภทนี้มีมาแต่สมัยโบราณกาล บรรพบุรุษของชาติไทยได้อบรมสั่งสอนกุลบุตรไว้เพื่อป้องกันตัวและชาติ เพราะการใช้อาวุธรบสมัยโบราณ เช่น กระบี่ พลอง ดาบ ง้าว ทวน ฯลฯ ถ้ามีวิชามวยไทยประกอบจะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยการต่อสู้ติดพันประชิดตัวจะได้อาศัยอาวุธบางส่วนเข้าช่วย เช่น เข่า เท้า ศอก เป็นต้น

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยอาจอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงาน เพื่อส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยการออกกำลังกาย ควรออกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย สอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุข (2540) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลมีการเคลื่อนไหวออกแรงไม่จำเป็นจะเป็นการทำงานบ้าน งานอาชีพหรือในเวลาว่างด้วยความแรงระดับปานกลาง

(หายใจแรงขึ้น แต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับผู้อื่นได้จนจบประโยคโดยไม่ต้องหยุดพักเพื่อหายใจ) ทุกวันหรือเกือบทุกวันสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ในปัจจุบันมีผู้คนเป็นจำนวนมากฝึกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าฟิตเนส หรือวิ่งตามสวนสาธารณะ ไม่เว้นแต่กีฬาที่ใช้ความรุนแรงอย่างมวยไทย ซึ่งมีทั้งผู้หญิงและชายที่สนใจในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยเป็นจำนวนมาก ประชาชนส่วนใหญ่ได้เข้าฝึกมวยไทยที่ยิมมวยหรือค่ายมวยต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการในเรื่องอาชีพ เช่น เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ลดน้ำหนัก ป้องกันตัวเอง หรือฝึกมวยไทยตามกระแสสังคมโดยมีบุคคลที่มีชื่อเสียงเป็นต้นแบบ

สมรรถภาพทางกายคือความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่างกายจะมีความเหน็ดเหนื่อยช้า หรือออกกำลังกายได้เป็นเวลานาน สอดคล้องกับอรรถพล เพ็ญสุภา (2548) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่กล้ามเนื้อของร่างกายมีการประสานงานกันเป็นอย่างดี มีจังหวะและความสง่างาม การเคลื่อนไหวหรือการทำงานของร่างกายในลักษณะเช่นนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อ เป็นต้น องค์ประกอบเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเพศ-วัย ลักษณะและขนาดของร่างกายสมรรถภาพทางกายและแสดงให้ทราบว่า คนเรามีความเหมาะสมต่ออาชีพ เกมกีฬา กิจกรรมนันทนาการต่างๆ มากน้อยเพียงใด เพราะกิจกรรมแต่ละอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งสิ้น การฝึกมวยไทยที่

ยิมมวยหรือค่ายมวยต่างๆ ซึ่งในแต่ละที่จะมีความแตกต่างกันไปทั้งสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก การฝึกการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป รวมถึงปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องของเพศ อายุ อาชีพ สุขภาพ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยดังกล่าวอาจไม่ส่งผลในการตอบสนองความต้องการต่อผู้ฝึกมวยไทยเพื่อการออกกำลังกาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการฝึกมวยไทยเพื่อการออกกำลังกาย ว่าในปัจจุบันมีปัจจัยใดบางที่ส่งผลต่อประชาชนให้หันมาออกกำลังกายโดยการฝึกมวยไทย เพื่อให้ตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนให้เพิ่มมากขึ้นได้ เพื่อที่จะนำแนวทางที่ได้รับข้อมูลจากผู้เรียนไปเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง ให้มีคุณภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ที่มีต่อความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

2. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

วิธีดำเนินการวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ในการวิจัยครั้งนี้

คือประชาชนที่เข้ามาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยตามค่ายมวยหรือยิมมวยต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เนื่องจากประชากรมีขนาดใหญ่และไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน ดังนั้นจึงคำนวณขนาดของตัวอย่างโดยใช้สูตรไม่ทราบขนาดประชากรของ W.G. Cochran โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 กัลยา วานิชย์บัญชา (2558) คือ

ต้องใช้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 384 คน จึงจะสามารถประมาณค่าร้อยละโดยมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เพื่อความสะดวกในการประเมินผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 407 ตัวอย่าง ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนด คือ ไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง ซึ่งตัวอย่างที่ได้นั้นผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น จำนวน 1 ฉบับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม ตามการศึกษา ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

2. ศึกษาเอกสาร บทความ วารสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการสร้างแบบสอบถาม



3. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 2 มาสร้างเป็นแบบสอบถาม การศึกษาปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

4. นำแบบสอบถาม เสนอต่อ คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อรับคำแนะนำในการตรวจ ข้อมูล และ แก้ไขเนื้อหาของแบบสอบถาม

5. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 3 และ ข้อ 4 มาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุมของแบบสอบถามกับ นิยามศัพท์ แล้วคัดกรองข้อที่ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าวัดได้ตรงกับนิยามศัพท์โดยคัดเลือกข้อคำถาม และทำการวิเคราะห์เลือก ข้อคำถามที่มีค่าดัชนี ความ สอดคล้อง ของเนื้อหา (IOC) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ล้วน สายยศ (2538)) พร้อมทั้งพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วมาทำการปรับปรุงแก้ไข อีกครั้งหนึ่ง แล้วนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชาชนที่เข้ามาออกกำลังกาย ด้วยกีฬามวยไทยจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน รายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด โดยใช้ สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน แล้วพิจารณาข้อคำถามที่มีค่า 0.20 ขึ้นไป

8. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม นำข้อที่ผ่านการคัดเลือกวิเคราะห์

ทั้งฉบับ โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาคโดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น แบบสอบถามทั้งฉบับตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป

9. นำแบบสอบถามที่ผ่านการคัดเลือกเสนอต่อที่ปรึกษาปริญญาโท

10. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์หาค่าสถิติ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็นตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง (ตาราง 1-4)

โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนจากคำตอบแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งนี้จะมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อย



คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายตามตัวแปร โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง (ตาราง 5)

ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อสัปดาห์ พบว่า การออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ มีจำนวน 171

คน คิดเป็นร้อยละ 42.01 การออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.10 การออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 การออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.95 การออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.23 การออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย 6 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ .98 การออกกำลังกายโดยใช้มวยไทยทุกวัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.23 ดังตาราง 1

ตาราง 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อสัปดาห์

จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ
1 ครั้งต่อสัปดาห์	171	42.01
2 ครั้งต่อสัปดาห์	151	37.10
3 ครั้งต่อสัปดาห์	59	14.50
4 ครั้งต่อสัปดาห์	12	2.95
5 ครั้งต่อสัปดาห์	5	1.23
6 ครั้งต่อสัปดาห์	4	.98
ทุกวัน	5	1.23
รวม	407	100.00

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อวัน พบว่าช่วงระยะเวลาอบอุ่นร่างกายมีค่าเฉลี่ย 11.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.15 ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยค่าเฉลี่ย 45.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

17.53 ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้แบบอื่น ค่าเฉลี่ย 20.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.46 และช่วงระยะเวลาคลายกล้ามเนื้อ ค่าเฉลี่ย 11.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.416 ดังตาราง 2



ตาราง 2 ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อวัน

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	Min	Max	\bar{X}	S.D.
ช่วงระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย	3.00	45.00	11.38	6.15
ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	10.00	210.00	45.82	17.53
ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้แบบอื่น	.00	120.00	20.21	15.46
ช่วงระยะเวลาคลายกล้ามเนื้อ	.00	35.00	11.66	6.41

3. ทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่าทักษะการใช้หมัดมีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.95 ทักษะการใช้เท้ามีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ .49 ทักษะการใช้หมัดและเท้ามีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.43 ทักษะการใช้หมัดและเข่ามีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ .74 ทักษะการใช้หมัดและศอกมีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ .74 ทักษะการใช้เท้าและเข่ามีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .25 ทักษะการใช้เข่าและศอกมีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .25

ทักษะการใช้หมัด เท้า และเข่ามีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.23 ทักษะการใช้หมัด เท้า และศอกมีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.95 ทักษะการใช้หมัด เข่า และศอกมีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.23 ทักษะการใช้เท้า เข่า และศอกมีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .25 ทักษะการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก มีจำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 70.52 สรุปได้ว่าทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยส่วนใหญ่ จะใช้ทักษะการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก ดังตาราง 3

ตาราง 3 ทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ทักษะ	จำนวน	ร้อยละ
หมัด	12	2.95
เท้า	2	.49
หมัด เท้า	75	18.43
หมัด เข่า	3	.74
หมัด ศอก	3	.74
เท้า เข่า	1	.25
เข่า ศอก	1	.25
หมัด เท้า เข่า	5	1.23
หมัด เท้า ศอก	12	2.95
หมัด เข่า ศอก	5	1.23
เท้า เข่า ศอก	1	.25
หมัด เท้า เข่า ศอก	287	70.52
รวม	407	100.00



4. ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ .74 ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 14.99 ระดับมากคิดเป็นร้อยละ 57.99 ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.29 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยระดับน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 7.86 ระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 24.57 ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 50.61 ระดับมากคิดเป็นร้อยละ 15.72 ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 1.23 การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ด้านความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยระดับน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ .25 ระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 4.42 ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 52.83 ระดับมากคิดเป็นร้อยละ 31.20 ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.30 ความสามารถและทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

รวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ด้านความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ .98 ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 29.98 ระดับมากคิดเป็นร้อยละ 58.48 ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.57 ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 ด้านการอิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยระดับน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ .20 ระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 6.90 ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 53.80 ระดับมากคิดเป็นร้อยละ 31.00 ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 8.10 อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยระดับน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ .25 ระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 1.75 ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 28.99 ระดับมากคิดเป็นร้อยละ 58.48 ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.57 อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ดังตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย		
น้อย	3	.74
ปานกลาง	61	14.99
มาก	236	57.99
มากที่สุด	107	26.29
Min=2.00 Max=5.00=4.18 SD=.59		อยู่ในระดับมาก



ตาราง 4 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
2. การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย		
น้อยที่สุด	32	7.86
น้อย	100	24.57
ปานกลาง	206	50.61
มาก	64	15.72
มากที่สุด	5	1.23
Min=1.00 Max=5.00=2.85 SD=.81		อยู่ในระดับปานกลาง
3. ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย		
น้อยที่สุด	1	.25
น้อย	18	4.42
ปานกลาง	215	52.83
มาก	127	31.20
มากที่สุด	46	11.30
Min=1.38 Max=5.00=3.53 SD=.72		อยู่ในระดับมาก
4. ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย		
น้อย	4	.98
ปานกลาง	122	29.98
มาก	238	58.48
มากที่สุด	43	10.57
Min=2.00 Max=5.00=3.83 SD=.59		อยู่ในระดับมาก
5. อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย		
น้อยที่สุด	1	.2
น้อย	28	6.9
ปานกลาง	219	53.8
มาก	126	31.0
มากที่สุด	33	8.1
Min=1.25 Max=5.00=3.48 SD=.67		อยู่ในระดับปานกลาง



ตาราง 4 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
6. อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย		
น้อยที่สุด	1	.25
น้อย	7	1.72
ปานกลาง	118	28.99
มาก	238	58.48
มากที่สุด	43	10.57
Min=1.00 Max=5.00=3.86 SD=.64		อยู่ในระดับมาก

5. ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างมี 1 ตัวแปร คือ ทักษะ และปัจจัยแทรกแซงในการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันอธิบายการผันแปร

พฤติกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้ร้อยละ 78.10 ตัวแปรมีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ ดังนี้ ดังตาราง 5

$$Y' = .55(\text{Skill})$$

$$Y' = .88 Z(\text{Skill})$$

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ตัวแปร	B	SD. error	Beta	t	p-value
ทักษะมวยไทย	.55	.01	.88	38.09	<.01
R=.88 R ² =.781					

* p < .05

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬา

มวยไทย ในกรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบของการออกกำลังกาย ได้แก่ ความถี่ ความนาน (ระยะเวลา) และทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ความถี่ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยส่วนใหญ่ จะออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ



42.01 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีและอยู่ในช่วงของวัยรุ่นนั้มีก่ยัดติดกับกลุ่มเพื่อนเพื่อกำกิจกรรมร่วมกัน จากข้อสังเกตของผู้วิจัยพบว่ำกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทำนั้นยังขาดผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความรู้และคำแนะนำในการทำกิจกรรม รวมถึงประโยชน์ในการออกกำลังโดยใช้กีฬามวยไทยทำให้ผู้ออกกำลังกายขาดความรู้อย่างครบถ้วนซึ่งสอดคล้องกับ ประศักดิ์ สันติภาพ (2547) ศึกษาพฤติกรรมกรออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษำปริญญาตรีภาคปกติสถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร พบว่า การมีเพื่อนออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย และระยะเวลาการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ภิรมย์ ทับทิมเทศ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา พบว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีการออกกำลังกายถึงร้อยละ 83.70 แต่การออกกำลังกายนั้นไม่ครบถ้วนและไม่ถูกต้องทุกขั้นตอน สอดคล้องกับ จารุณี ศรีทองทุม (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมกรออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายในสถานที่นั้น ๆ เป็นกิจกรรมซ้ำ ๆ ไม่มีความหลากหลาย และคนส่วนใหญ่ที่มาออกกำลังกายอยู่ในวัยทำงาน และสูงอายุ และมีข้อจำกัดต่าง ๆ ในการเลือกทำกิจกรรมการออกกำลังกาย และยังพบอีกว่า ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยตนเอง ทำให้การทำกิจกรรมบางกิจกรรมยังขาดผู้เชี่ยวชาญในการให้ความรู้และคำแนะนำ

พฤติกรรมกรออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่จะใช้ทักษะการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก ในการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 70.52 ทั้งนี้เนื่องจากทักษะมวยไทยประกอบด้วย ทักษะการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ในการโจมตีคู่ต่อสู้ สอดคล้องกับ โปธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2540) กล่าวว่า กีฬามวยไทยเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่งที่ใช้อวัยวะเกือบทุกส่วน เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก เป็นศิลปะในการต่อสู้แข่งขัน ผึกซ้อม และออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา และช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีค่าเฉลี่ย 45.82 นาที สอดคล้องกับ เฉก ธนะสิริ (2547) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การที่จะต้องทำร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที และในสัปดาห์อย่างน้อย 3-4 วัน และยังสอดคล้องกับ ปุณรัตน์ พิพิธกุล (2549) กล่าวว่า หลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจึงจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิต ให้ทำงานเต็มที่

2. ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมกรออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multinomial Logistic Regression) พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างมี 1 ตัวแปร คือ ทักษะมวยไทย และปัจจัยแทรกแซงในการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันอธิบาย



การฟื้นแปรรูปพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้ร้อยละ 78.10 ตัวแปรที่มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ทักษะกีฬามวยไทยมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับ เบญจมาศ ชาวสวาย (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่า ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *กระทรวงสาธารณสุขเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน*. นนทบุรี: กระทรวง.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2558). *สถิติสำหรับงานวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรรยา แก่นวงษ์คำ. (2530). *มวยไทยมวยสากล*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จารุณี ศรีทองทุม. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม (สาขาสุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แจก ธนะสิริ. (2547). *ทางเลือกสำหรับผู้บริโภคทางสาธารณสุข*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *หลักการวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน.

1.1 ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เป็นกลุ่มที่มีความพร้อมในการออกกำลังกาย แต่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจในกีฬามวยไทย จึงควรมีผู้เชี่ยวชาญในการให้ความรู้ ประโยชน์ คำแนะนำ

1.2 รณรงค์ให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ควรชี้ให้เห็นความสำคัญในการเล่นกีฬามวยไทย รวมถึงการรักษาสุขภาพและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆ เพิ่มเติมเนื่องจากปัจจัยในตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างซับซ้อน ควรศึกษาในเชิงลึก เพื่อให้ได้ผลที่ชัดเจนขึ้น



- เบญจมาศ ชาวสบาย. (2546). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า*. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประศักดิ์ สันติภาพ. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาเวชศาสตร์ป้องกันชุมชน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปยุรัตน์ พิพิธกุล. (2549). *ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. (2540). *ศิลปะมวยไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- ภิรมย์ ทับทิมเทศ. (2546). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาสุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ล้วน สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- อรรคพล เพ็ญสุภา. (2548). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. เชียงราย: สถาบันราชภัฏเชียงราย.