



การประยุกต์ใช้พละ ๕ ในการวิ่งมาราธอน:ศึกษาเฉพาะกรณี
กรุงเทพมหานครพุทธศักราช ๒๕๕๕

มงคล เทพเกษตรกุล



การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษา

อ
294.3144
ม114ก
2560

600100059033



หอสมุดส่วนกลาง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

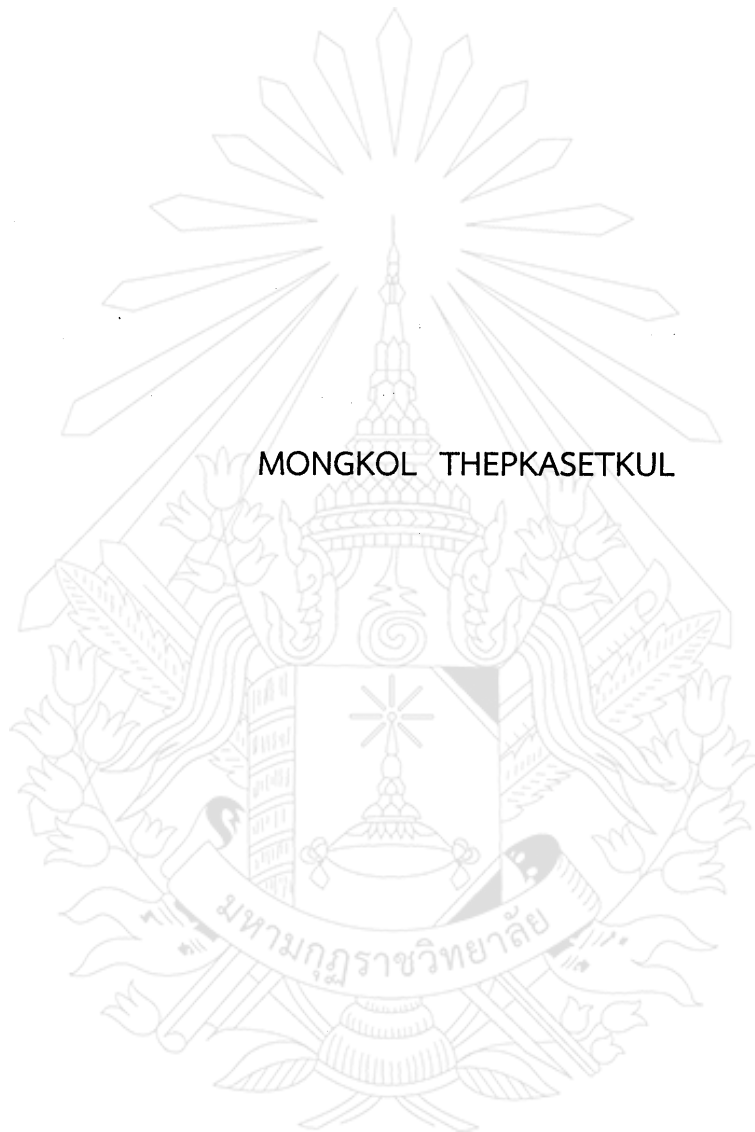
พุทธศักราช ๒๕๖๐

การประยุกต์ใช้พละ ๕ ในการวิ่งมาราธอน:ศึกษาเฉพาะกรณี
กรุงเทพมหานครพุทธศักราช ๒๕๕๕



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

AN APPLICATION OF THE FIVE BALA IN MARATHON RUNNING :
A CASE STUDY OF BANGKOK MARATHON 2012




MONGKOL THEPKASETKUL

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHIST STUDIES
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
B.E. 2560 (2017)

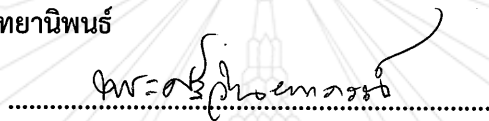
หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์ใช้พละ ๕ ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณี
กรุงเทพมหานครพุทธศักราช ๒๕๕๕
ชื่อนักศึกษา : มงคล เทพเกษตรกุล
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, ดร.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต


.....
(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒไธ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

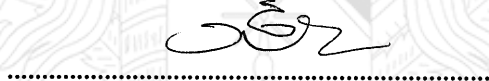
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

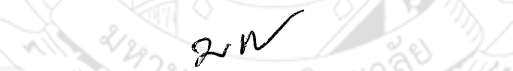
ประธานกรรมการ


.....
(พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์)

กรรมการ


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน)

กรรมการ


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรต์ม์ แสงแก้ว)

กรรมการ

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : An Application of the Five Bala in Marathon Running :
A Case Study of Bangkok Marathon 2012
Student's Name : Mongkol Thepkasetkul
Department : Buddhist Studies
Advisor : Phramaha Boonthai Puññamano, Dr.

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

P. S. Nānavuddho
.....
(Phramaha Boonsri Nānavuddho, Asst.Prof.Dr.)

Dean of Graduate School

Thesis Committee

P. Srivinayaphon
.....
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Chairman

P. B. Punnamano
.....
(Phramaha Boonthai Puññamano, Dr.)

Advisor

D. Suvin
.....
(Assoc.Prof. Dr.Suvin Ruksat)

Member

Boonruam
.....
(Asst.Prof. Dr.Boonruam Khammuangsaen)

Member

Theerat S.
.....
(Asst.Prof. Dr.Theerat Saengkaew)

Member

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การประยุกต์ใช้พลละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณี กรุงเทพมหานคร พุทธศักราช 2555
ชื่อนักศึกษา	: มงคล เทพเกษตรกุล
สาขาวิชา	: พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.
ปีการศึกษา	: 2560

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 2) เพื่อศึกษาการใช้พลละ 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน และ 3) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้พลละ 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 239 คน จากนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมาน คือ การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffé) และวิธีการของ Tamhane ซึ่งวิเคราะห์และประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ (โปรแกรม SPSS)

ผลการวิจัยพบว่า

1) กลุ่มตัวอย่างนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชาย เข้าร่วมวิ่งมาราธอน ร้อยละ 87.0 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 13.0 โดยส่วนมากมีอายุตั้งแต่ 41-50 ปี ร้อยละ 33.9 วิ่งจบการแข่งขัน ร้อยละ 93.7 มีน้ำหนักตั้งแต่ 71 กิโลกรัมขึ้นไป ร้อยละ 48.5 มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 20-25 ร้อยละ 54.4 เคยวิ่งมาราธอนมาแล้ว ตั้งแต่ 1-25 ครั้ง ร้อยละ 92.1 และเคยวิ่งมาราธอนครั้งแรก เริ่มตั้งแต่ พ.ศ.2541-2550 ร้อยละ 50.2

2) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 มีการประยุกต์ใช้พลละ 5 ในการวิ่งมาราธอนโดยรวมทั้ง 5 ด้านอยู่ระดับครั้งเว้นครั้ง (คือ มีค่าเฉลี่ย 2.45) เมื่อจำแนกในแต่ละด้าน ได้ค่าดังต่อไปนี้ การประยุกต์ใช้หลักพลละ 5 ด้านสัทธิ อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง (มีค่าเฉลี่ย 2.44) การประยุกต์ใช้หลักพลละ 5 ด้านวิริยะ อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง (มีค่าเฉลี่ย 2.48) การประยุกต์ใช้หลัก

พละ 5 ด้านสติ อยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง (มีค่าเฉลี่ย 2.43) การประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านสมาธิ อยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง (มีค่าเฉลี่ย 2.45) และการประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านปัญญา อยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง (มีค่าเฉลี่ย 2.44)

3) เมื่อเปรียบเทียบการใช้พละ 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน พบว่านักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีเพศและอายุแตกต่างกัน มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนไม่แตกต่างกัน ที่มีน้ำหนักและที่มีจำนวนครั้งการวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกัน (Sig. = 0.005 < 0.05) อย่างมีนัยสำคัญ



Thesis Title : An Application of The Five Bala in Marathon Running : A Case Study of Bangkok Marathon 2012

Student's Name : Mongkol Thepkasetkul

Department : Buddhist Studies

Advisor : Phramaha Boonthai Puññamano, Dr.

Academic Year : B.E. 2560 (2017)

ABSTRACT

The objectives of this thesis were as follows: 1) to study personnel factors of the marathon runners at the Bangkok marathon 2012, 2) to study an application of the five bala of marathon runners separated by gender, age, weight and number of times in marathon, and 3) to compare the application of the five bala of marathon runners separated by gender, age, weight and number of times in marathon. The quantitative data were collected from 239 marathon runners at the Bangkok marathon 2012 through questionnaires. The samples were obtained by the Krejcie and Morgan Table. The data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, One-Way ANOVA or F-test, Scheffé's test and Tamhane's test.

The results of the study were found that:

1) The marathon runners at the Bangkok marathon 2012 were male 87.0% and female 13.0%. 33.9% were 41-50 years old. 93.7% were able to run to the finish. 48.5% weigh over 71 kilograms. 54.4% had BMI.20-25. 92.1% had ever run marathon for 1-25 times and 50.2% were the first trial marathon running in B.E. 2541-2550 (1998-2007).

2) In an overall view, the application of Five Bala of the marathon runners at Bangkok Marathon 2012 was 2.45 in every other time. When considered each aspect, the application of Saddhā was at 2.44, Viriya at 2.48, Sati at 2.43, Samādhi at 2.45 and Pañña at 2.44.

3) The Bangkok marathon runners in 2012 with different genders and ages applied the Five Bala in their running indifferently. The runners with different weight and running experiences applied the Five Bala in their running differently with the significant statistic figure at 0.05.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลงได้ ด้วยผู้วิจัยได้รับความเมตตาจากบุคคลหลายท่าน หลายฝ่ายที่
ให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางการเขียนวิทยานิพนธ์ และให้กำลังใจให้ความอุปถัมภ์ด้วยดีเสมอมา ขอ
กราบนมัสการขอบพระคุณพระคุณพระอาจารย์พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, ดร. ที่รับเป็นที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ ขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณรงค์ เทียมเมฆ ผู้ทรงคุณวุฒิแผนส่งเสริมการออก
กำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ที่รับเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมจากนอกมหาวิทยาลัย ท่านเป็นปุ
ชนียบุคคลในวงการวิ่ง วงการกีฬาเพื่อสุขภาพ ทั้งมีบทบาทสำคัญท่านหนึ่งในสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.เบญจา ยอดดำเนิน-แอ๊ดติงก์
นักวิจัย อดีตผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์ (สื่บด้วง) ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คุณ
สงคราม ไกรสนธิ กรรมการผู้จัดการบริษัท อะเมซิ่ง ฟิวด์จำกัด ผู้อำนวยการร่วมจัดการแข่งขันงาน
กรุงเทพมหานคร

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ ขอบคุณ พระอาจารย์ คณะอาจารย์ ที่เมตตาเสมอมา ที่ให้
ความรู้และแรงบันดาลใจต่อการศึกษา ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระ
มหาบุญศรี ภาณุวฑฺฒ, ผศ.ดร. รองอธิการบดี พระเมธาวิเชียร, ผศ.ดร.ประธานสาขาวิชาพุทธศาสน์
ศึกษาพระอาจารย์พระศรีวินยาภรณ์, ดร. พระอาจารย์เจ้าคุณพระราชนิต,ดร. รองศาสตราจารย์วิ
รัตน์ กางทอง รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์ ที่ให้ความเมตตาแนะนำ แก้ไข ปรับปรุง
วิทยานิพนธ์ และกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทุกแขนงวิชา จนผู้วิจัย
มีโอกาสทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ พระมหามฆวิเชียร ปุริสุตโต, ผศ.ดร. รองศาสตราจารย์สุเชาว์ พลอยชุม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แหวนทอง บุญคำ โดยเฉพาะ
ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยสามท่าน คือ อาจารย์ธเนศ ต่วนชะเอม ศาสตราจารย์
กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวรัตน์ ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร.ยงสยาม สนามพล ขอกราบขอบพระคุณ
ผู้ทรงคุณวุฒิ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน และขอบพระคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่
ได้ให้ความสะดวกด้วยดีเสมอมา ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาปริญญาโทที่ไถ่ถาม ให้กำลังใจ

พระคุณ น้ามิตรจากผู้เปี่ยมประสบการณ์เรื่องวิ่งมิติต่างๆ และในหัวข้อเรื่องของวิทยานิพนธ์
นี้ซึ่งขอจารึกนามท่านดังต่อไปนี้ คุณเกียรติศักดิ์ แหล่งอุดมสุข เว็บไซต์ www.patrunning.com
คุณแสงชัย เตชะสถาพร คุณสมชาย เสนกัล คุณจรัญ พงภิกษ์ ประธานชมรมวิ่งฟอร์รันเนอร์ และ
เจ้าของ www.forrunnersmag.com คุณสุดจิตร์ ลือเกียรติอนันต์ รองประธานสมาพันธ์ชมรมเดิน-
วิ่งเพื่อสุขภาพไทย คุณกฤตย์ ทองคง นักวิ่ง นักเขียนผู้สร้างแรงบันดาลใจความรู้เรื่องวิ่งแด่นักวิ่งทั่ว
ไทย คุณทองศักดิ์ ศุภการ นักแสดง ช่างภาพ และนักวิ่งผู้มีจิตอาสา และเพื่อนนักวิ่ง ทุกเพศ ทุกวัย
ที่ได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ครุฑิน-สถาวรรัตน์ ผู้ทุ่มเท คุณย้ง-เรื่องวิ่งเรื่องกล้วย คุณตุ้ม คุณ

มารุต คุณพงษ์สิทธิ์ ทีมงาน ชัตเตอร์รันนิ่ง ดร.จุฬา เอี้ยวภูเก็ต แห่งแทคทีมสปอร์ต คุณประภาศ สุธิพงษ์ประชา ผู้อาวุโสคู่มิตร(buddy) ที่ได้ร่วมเดินทางไปวิ่งกันหลากหลายประเทศ มีสเตอร์หยาง (Kwang xing Yang) คุณเคลลี อัง (Kelly Ang) คุณJacqueline Tan เพื่อนนักวิ่งจากสิงคโปร์ Mr.Khin M. Zaw แห่งเมือง Yangoon ประเทศเมียนมาร์ Mr.Yochi ชาวญี่ปุ่นประธาน Barefoot running ที่ให้โอกาสเข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการวิ่งเท้าเปล่า นักวิ่งชมรมวิ่งรองเท้าหาย คุณสมชาย (เสื่อ) ศิริมิตรตระกูล ปิยมิตรผู้มีฉันทะ สรรหาภาพยนตร์เรื่องวิ่ง ทั้งยังแปลบทภาพยนตร์ให้กับชุมชนนักวิ่ง ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักวิ่งผ่าน สสส. มาโดยตลอด เฟสบุ๊ค “พี่ป๊อก” อิทธิพล สมุทรทอง นักวิ่งวัย 49 ปี ผู้ก่อตั้งกลุ่ม “42.195 K Club...เราจะไปมาราธอนด้วยกัน” ที่รณรงค์เสริมแรงใจให้นักวิ่งรุ่นใหม่ๆเกิดขึ้นจำนวนมาก ชมรมวิ่งสวนพฤกษที่โด่งดังเรื่องงานวิ่งอัลตร้ามาราธอน 10 ชั่วโมงทุกปี ช่วงวันกรรมกรสากล (วันอาทิตย์แรกของเดือนพฤษภาคมทุกปี) หมวดจัม และชาวชมรมวิ่งเพื่อชีวิตสมุทรสาครที่น่ารัก

ขอกราบขอบพระคุณ นักวิ่งทั้งหลาย จากหลายชมรมวิ่ง และนักวิ่งอิสระไม่สังกัดชมรมวิ่งที่ไม่ได้เอ่ยนามในที่นี้อีกจำนวนมาก งานวิจัยนี้คงขาดความรอบด้านไป หากไม่ได้รับการเสียสละเวลาให้การตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งทางไปรษณีย์ การสัมภาษณ์พิเศษเพิ่มเติม

น้ำใจ กำลังใจจากบุตรี นางสาวกานต์พิชญา เทพเกษตรกุล คุณราตรี เทพเกษตรกุล ภรรยา และกัลยาณมิตรที่อนุเคราะห์ในการวิเคราะห์ทางสถิติ ตรวจสอบรูปแบบ และตรวจแก้คำผิด สำนวนทางด้านภาษา ตลอดทั้งช่วยค้นคว้าเอกสาร เนื้อหา ประกอบการทำวิจัย และให้กำลังใจเป็นอย่างสูง

คุณประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ขอน้อมบูชาพระรัตนตรัย พระคุณของมารดา บิดา ผู้ให้กำเนิด และครูบาอาจารย์ อันเป็นที่เคารพสูงสุด ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน อนึ่ง หากความผิดพลาด บกพร่องที่อาจจะมี ผู้วิจัยขอน้อมรับไว้ด้วยความยินดี แต่เพียงผู้เดียว

มงคล เทพเกษตรกุล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญคำย่อ	ช
สารบัญ	ซ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ด
สารบัญภาพ	ถ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 สมมติฐานการวิจัย	4
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
1.6 คำนียามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้	8
2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักพละ 5	12
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับมาราธอน การวิ่งมาราธอน	18
2.4 มาราธอนในประเทศไทย กรุงเทพมหานคร	27
2.5 สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย	38
2.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
2.7 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	47

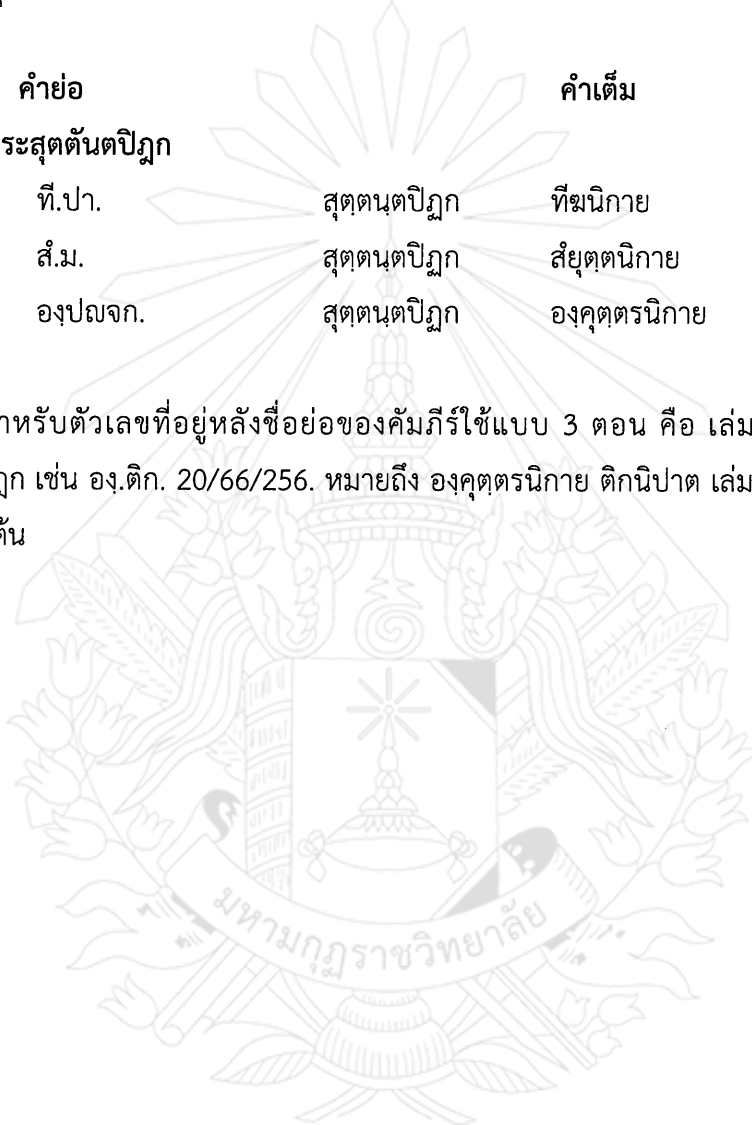
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	50
3.1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
3.2	เทคนิควิธีสุ่มตัวอย่าง	50
3.3	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
3.4	การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	52
3.5	การเก็บรวบรวมข้อมูล	54
3.6	การวิเคราะห์ข้อมูล	54
3.7	สถิติที่ใช้ในการวิจัย	55
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
4.2	การวิเคราะห์ข้อมูล	59
ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	60
ตอนที่ 2	การประยุกต์ใช้พลระ 5 ในการเข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน	67
ตอนที่ 3	การทดสอบสมมติฐานการวิจัย	72
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	118
5.1	สรุปผลการวิจัย	119
5.2	อภิปรายผลการวิจัย	123
5.3	ข้อเสนอแนะ	127
5.3.1	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	127
5.3.2	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	128
บรรณานุกรม		129
ภาคผนวก		133
ภาคผนวก ก	รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	134
ภาคผนวก ข	หนังสือขอความอนุเคราะห์	136
ภาคผนวก ค	แบบสอบถาม	140
ภาคผนวก ง	ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC)	147
ภาคผนวก จ	ตาราง เครซี่และมอร์แกน	150
ประวัติผู้วิจัย		153

สารบัญค้าย่อ

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท จากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับพิมพ์น้อมเกล้าถวายสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังคปริณายก เนื่องในวโรกาสเจริญพระชนมายุ 90 พรรษา โดยมีค้าย่อและคำเต็มของคัมภีร์ดังนี้

ค้าย่อ	คำเต็ม
พระสุตตันตปิฎก	
ที.ปา.	สุตตนตปิฎก
ส.ม.	สุตตนตปิฎก
อง.ปณจก.	สุตตนตปิฎก
	ที่ขนิกาย
	ปาฎีกวคค
	สียุตตนิกาย
	มหาวารวคค
	องคุดตริณิกาย
	ปณจกนิปต

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของคัมภีร์ใช้แบบ 3 ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้าใช้อ้างอิงพระไตรปิฎก เช่น อง.ตัก. 20/66/256. หมายถึง องคุดตริณิกาย ตักนิปต เล่มที่ 20/ข้อที่ 66/หน้าที่ 256. เป็นต้น



สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1.1	แสดงสูตรการคำนวณดัชนีมวลกาย	6
ตารางที่ 1.2	แสดงผลภาวะ ผอม อ้วน หรือมีร่างกายที่เหมาะสม	6
ตารางที่ 2.1	แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่	31
ตารางที่ 2.2	แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งหน้าเก่า	32
ตารางที่ 2.3	แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งแนวหน้า	33
ตารางที่ 4.1	แสดงจำนวนร้อยละ เพศของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	60
ตารางที่ 4.2	แสดงจำนวน ร้อยละ การแข่งขันวิ่งมาราธอนในเวลาที่กำหนด	60
ตารางที่ 4.3	แสดงจำนวน ร้อยละ อายุของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	61
ตารางที่ 4.4	แสดงจำนวน ร้อยละ น้ำหนักของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน	62
ตารางที่ 4.5	แสดงจำนวน ร้อยละ ดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน	63
ตารางที่ 4.6	แสดงจำนวนร้อยละ ของจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอนของผู้เข้าร่วมแข่งขัน	64
ตารางที่ 4.7	แสดงจำนวน ร้อยละของการเริ่มวิ่งมาราธอนครั้งแรกของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	65
ตารางที่ 4.8	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยภาพรวมของการประยุกต์ใช้ผล 5 ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555	67
ตารางที่ 4.9	แสดงจำนวน ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธิ” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555	68
ตารางที่ 4.10	แสดงจำนวน ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555	69
ตารางที่ 4.11	แสดงจำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านสติ” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555	70
ตารางที่ 4.12	แสดงจำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555	71

ตารางที่ 4.13	แสดงจำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555	72
ตารางที่ 4.14	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามเพศ	73
ตารางที่ 4.15	แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามเพศ	74
ตารางที่ 4.16	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามอายุ	74
ตารางที่ 4.17	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามอายุ	75
ตารางที่ 4.18	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามน้ำหนัก	76
ตารางที่ 4.19	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามน้ำหนัก	77
ตารางที่ 4.20	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé	78
ตารางที่ 4.21	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	79
ตารางที่ 4.22	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	80
ตารางที่ 4.23	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane	81

ตารางที่ 4.24	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	82
ตารางที่ 4.25	แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	82
ตารางที่ 4.26	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	83
ตารางที่ 4.27	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	84
ตารางที่ 4.28	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	84
ตารางที่ 4.29	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	85
ตารางที่ 4.30	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé	86
ตารางที่ 4.31	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	87
ตารางที่ 4.32	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	88
ตารางที่ 4.33	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane	89
ตารางที่ 4.34	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	90

ตารางที่ 4.35	แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	90
ตารางที่ 4.36	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	91
ตารางที่ 4.37	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	92
ตารางที่ 4.38	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane	93
ตารางที่ 4.39	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	94
ตารางที่ 4.40	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	95
ตารางที่ 4.41	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé	96
ตารางที่ 4.42	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	97
ตารางที่ 4.43	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	98
ตารางที่ 4.44	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	98
ตารางที่ 4.45	แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	99

ตารางที่ 4.46	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	99
ตารางที่ 4.47	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	100
ตารางที่ 4.48	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé	101
ตารางที่ 4.49	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	102
ตารางที่ 4.50	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	103
ตารางที่ 4.51	แสดงการเปรียบเทียบนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มน้ำหนัก	103
ตารางที่ 4.52	แสดงการเปรียบเทียบนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มน้ำหนัก	103
ตารางที่ 4.53	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	104
ตารางที่ 4.54	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	105
ตารางที่ 4.55	แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 “ด้านสถิติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	105
ตารางที่ 4.56	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	106

ตารางที่ 4.57	แสดงการเปรียบเทียบ การนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	106
ตารางที่ 4.58	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	107
ตารางที่ 4.59	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	108
ตารางที่ 4.60	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	108
ตารางที่ 4.61	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	109
ตารางที่ 4.62	แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มน้ำหนัก	110
ตารางที่ 4.63	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	110
ตารางที่ 4.64	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	111
ตารางที่ 4.65	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	112
ตารางที่ 4.66	แสดงการเปรียบเทียบ การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ	112
ตารางที่ 4.67	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	113

ตารางที่ 4.68	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักพละ 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ	114
ตารางที่ 4.69	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	114
ตารางที่ 4.70	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักพละ 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก	115
ตารางที่ 4.71	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	116
ตารางที่ 4.72	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักพละ 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	117
ตารางที่ 4.73	แสดงผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	117
ตารางที่ 5.1	แสดงระดับคะแนนการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน	119
ตารางที่ 5.2	แสดงผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	123

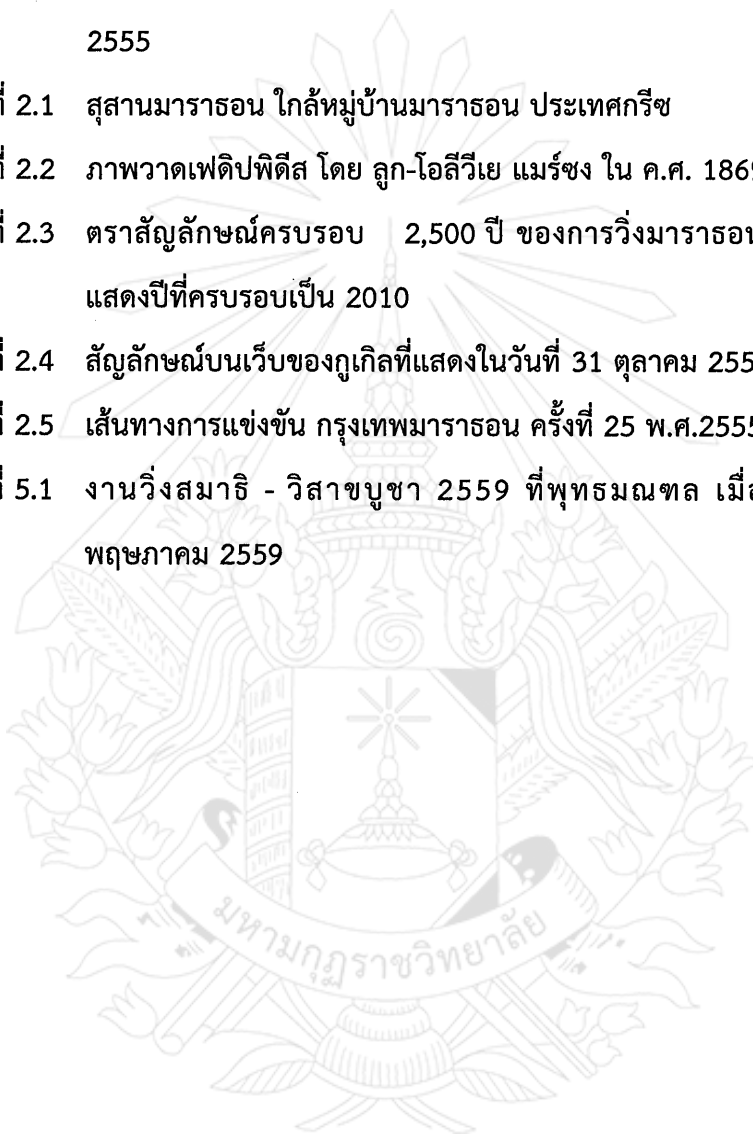


สารบัญแผนภูมิ

	หน้า	
แผนภูมิที่ 2.1	แสดงตัวเลขลำดับค่าความน่าเชื่อถือ ของแผนฝึกต่างๆ	35
แผนภูมิที่ 2.2	สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย	49
แผนภูมิที่ 4.1	แสดงเพศของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	60
แผนภูมิที่ 4.2	แสดงการแข่งขันวิ่งมาราธอนในเวลาที่กำหนด	61
แผนภูมิที่ 4.3	แสดงอายุของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน	61
แผนภูมิที่ 4.4	แสดงน้ำหนักของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน	62
แผนภูมิที่ 4.5	แสดงดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน	63
แผนภูมิที่ 4.6.1	แสดงจำนวนครั้งของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	64
แผนภูมิที่ 4.6.2	แสดงจำนวนร้อยละของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	65
แผนภูมิที่ 4.7	แสดงการวิ่งมาราธอนครั้งแรกของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	67
แผนภูมิที่ 4.8	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามอายุ	75
แผนภูมิที่ 4.9	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตาม น้ำหนัก	76
แผนภูมิที่ 4.10	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตาม จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	79
แผนภูมิที่ 4.11	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ประยุกต์ใช้ใน การวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตาม อายุ	83
แผนภูมิที่ 4.12	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ประยุกต์ใช้ใน การวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตาม น้ำหนัก	85
แผนภูมิที่ 4.13	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ประยุกต์ใช้ใน การวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตาม จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	87
แผนภูมิที่ 4.14	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ประยุกต์ใช้ใน การวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตาม อายุ	91

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1.1 ผู้วิจัยในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555	7
แผนภาพที่ 1.2 แสดงเส้นทางวิ่ง ระยะมาราธอน งานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555	7
แผนภาพที่ 2.1 สุสานมาราธอน ใกล้หมู่บ้านมาราธอน ประเทศกรีซ	19
แผนภาพที่ 2.2 ภาพวาดเฟดิปพิตีส โดย ลุก-โอลีวีเย แมร์ซง ใน ค.ศ. 1869	19
แผนภาพที่ 2.3 ตราสัญลักษณ์ครบรอบ 2,500 ปี ของการวิ่งมาราธอนของเอมส์ แสดงปีที่ครบรอบเป็น 2010	22
แผนภาพที่ 2.4 สัญลักษณ์บนเว็บของภูเก็ตที่แสดงในวันที่ 31 ตุลาคม 2553	22
แผนภาพที่ 2.5 เส้นทางการแข่งขัน กรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 25 พ.ศ.2555	38
แผนภาพที่ 5.1 งานวิ่งสมาธิ - วิสาขบูชา 2559 ที่พุทธมณฑล เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2559	127



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การวิ่งมาราธอน จัดเป็นทั้งกีฬาและการท้าทาย ที่แสดงถึงความมุ่งมั่นของมนุษย์ มีประวัติตั้งแต่ยุคกรีกโบราณ ระยะทางวิ่ง 42.195 กิโลเมตร คือ มาตรฐานที่สมาคมมาราธอนและการแข่งขันระยะไกลนานาชาติ หรือเอมส์ (AIMS – Association of International Marathons and Distance Races) กำหนดเป็นมาตรฐาน¹ การแข่งขันประเภทกรีฑา วิ่งมาราธอนได้รับการบรรจุในการแข่งขันทั้ง โอลิมปิกเกมส์ เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ ธรรมชาติของประเภทการวิ่งมาราธอนต้องใช้ความเป็นเลิศทั้งทางร่างกายและจิตใจ การฝึกซ้อม ความมุ่งมั่นตั้งใจและเจตจำนงที่เข้าแข่งขัน ล้วนได้รับการยกย่องโดยทั่วไป ระหว่างการวิ่งที่ต้องใช้ความต่อเนื่อง ความพิเศษของมาราธอนเป็นเครื่องหมายที่คนทั่วโลกต่างให้การยอมรับ และหลายประเทศได้จัดเป็นงานวิ่งประจำปี เป็นประเพณีเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว เพื่อแสดงถึงศักยภาพส่วนบุคคลของมนุษย์ เครื่องตรวจวัดถึงการดำเนินการและระบบการจัดการที่ต้องสอดคล้องสัมพันธ์กัน เพราะเป็นงานที่เกิดขึ้นเพื่อรองรับผู้เข้าร่วมงานจำนวนมาก กล่าวได้ว่า ต้องใช้ทั้งวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์การจัดการ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และต้องใช้หลักพุทธศาสตร์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (แม้จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว) อาทิเช่น หลักอิทธิบาท 4 หลักพละ 5

มาราธอนมีประวัติ ตำนานมายาวนานตั้งแต่ยุคกรีกโบราณ ปี ค.ศ. 2011 เพิ่งครบรอบ 2,500 ปีของการวิ่งมาราธอน พัฒนาการจากศึกสงคราม เป็นการแข่งขันกีฬา เป็นบททดสอบศักยภาพของมนุษย์ เป็นการวัดคุณค่า ค่านิยมของชนเผ่า ประเทศ เชื้อชาติ แม้กระทั่งความน่าสนใจของวิทยาศาสตร์การแพทย์ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์ทางจิต ไม่เว้นกับการประยุกต์ในเรื่องศาสนธรรม เช่น “วิ่งสมาธิ” ในการรณรงค์วันวิสาขบูชาของประเทศไทย ทั่วโลกมีการจัดวิ่งมาราธอนในประเทศต่าง ๆ เช่นบอสตันมาราธอนซึ่งเก่าแก่มากกว่า 100 ปี ลอนดอนมาราธอน ปารีสมาราธอน โรมมาราธอน กรีฑามาราธอน ฯลฯ และยุคใหม่ 20-30 ปีที่ผ่านมา เช่นโตเกียวมาราธอน โซลมาราธอน สิงคโปร์มาราธอน วิ่งลอยฟ้าสะพานพระราม9มาราธอน (พ.ศ. 2530 จัดเป็นครั้งแรก และกล่าวได้ว่าเป็นมาราธอนแรกของประเทศไทย)

¹AIMS คือ สมาคมที่ก่อตั้งขึ้นในปี 1982 (พ.ศ.2530) ณ การประชุมของสมาชิกในกรุงลอนดอน, ปี 1986 (พ.ศ.2534) มีมติของคณะกรรมการให้กำหนดวัดระยะทางมาตรฐานการวิ่งมาราธอนบนถนนด้วย มีสมาชิกเป็นองค์กร สมาคมวิ่งจากนานาประเทศทั่วโลก

กล่าวเฉพาะเมือง ประเทศแถบเอเชีย เช่น โอซาก้า เกียวโต โตเกียว ประเทศญี่ปุ่น โซล เกาหลีใต้ จีน เมืองปักกิ่ง เชียงไฮ้ เชียงเหมิน ฮองกง ไต้หวัน ล้วนมีจำนวนนักวิ่งมาราธอนภาค ประชาชนเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก หลัหลายพันและหลัหลายหมื่นคน สำหรับประเทศบ้านใกล้ เรือนเคียงไทย เช่น มาเลเซีย สิงคโปร์ มีการจัดงานวิ่งมาราธอนเป็นวาระแห่งชาติ เป็นงานประจำปี และมีผู้ร่วมงานเรือนหมื่นเช่นกัน

สำหรับประเทศไทย จัดมาราธอนขึ้นครั้งแรกที่กรุงเทพมหานคร จนถึงปัจจุบัน ต่อเนื่องทุกปี เป็นครั้งที่ 25 หรือปีที่ 25 (พ.ศ. 2555) การจัดงานครั้งแรกเพื่อเปิดสะพานแขวนพระราม 9 เมื่อ เดือนธันวาคม 2530 ผู้ทำวิจัยได้เข้าร่วมวิ่งระยะฮาร์ฟมาราธอน คือ ระยะ 21.1 กิโลเมตร ต่อมางาน กรุงเทชมาราธอนนี้ แม้จะจัดต่อเนื่องกันมาทุกปี โดยกำหนดเป็นวันอาทิตย์ที่ 3 ของเดือนพฤศจิกายน แต่จำนวนผู้เข้าร่วมงาน กล่าวเฉพาะนักวิ่งประเภทมาราธอน ระยะ 42.195 กิโลเมตรนั้น มีจำนวนอยู่ที่ระดับหนึ่งพันคน ไม่เกินสามพันคน ซึ่งมีหลายสาเหตุ

ผู้ทำวิจัยมีความสุขและสนุกกับงานวิ่งมานาน ตั้งแต่เป็นนิสิตสัตวแพทย์ที่มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ซึ่งมีอาณาบริเวณกว้างขวางกว่า 7,800 ไร่ จึงเอื้อต่อการออกกำลังกาย จนติดเป็นนิสัย และเมื่อจบการศึกษาก็ใช้การวิ่งเป็นวิธีการผ่อนคลายจากภาระงาน เป็นการเสริมสร้างกาย ใจ โดยการวิ่งเหยาะ (Jogging) และได้เริ่มเข้าร่วมงานวิ่งถนน (หมายถึง งานวิ่งที่มีการจัดการและวิ่งบนถนนเป็นส่วนใหญ่) เริ่มแรกมักจะเข้าร่วมประเภทมินิมาราธอน หรือควอเตอร์ มาราธอน คือ ระยะทาง 10 – 10.5 กิโลเมตร ต่อมา เริ่มขยับเป็นระยะฮาร์ฟมาราธอน(21.1 ก.ม.) สำหรับระยะมาราธอน (42.195 ก.ม.) ได้เข้าร่วมครั้งแรกในงานวิ่งกรุงเทชมาราธอน ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2548 และได้วิ่งต่อเนื่องกันทุกปี จนถึงปัจจุบัน จากสถิติพบว่า นักวิ่งมาราธอนยังอยู่ในระดับที่ไม่เพิ่ม มากขึ้น คือ อยู่ระดับ 1,000 – 3,000 คน สังเกตดูจะเป็นนักวิ่งหน้าเก่า ๆ ทั้งยังนับรวมนักวิ่งชาว ต่างประเทศที่เข้ามาร่วมงานด้วย ในขณะที่งานสิงคโปร์มาราธอนเพิ่งจัดเป็นครั้งที่ 6(พ.ศ. 2554) แต่ ยอดผู้เข้าร่วมงานวิ่งประเภทมาราธอนเพิ่มจากระดับพันต้นๆ เป็นระดับ 20,000 – 30,000 คน ผู้ทำวิจัยได้ไปร่วมงานวิ่งสิงคโปร์มาราธอน 3 ครั้ง (เดือนธันวาคม พ.ศ.2551 2552 และ 2553) ได้รับทราบถึงความ “แตกต่าง” ที่อาจชี้ได้ถึงความเพียร ความมุ่งมั่น และ”ค่านิยม” ของประชาชน แน่นนอนว่ามีปัจจัยมากมายที่เป็นสิ่งชี้วัดถึงจำนวนคนวิ่งมาราธอน แต่สิ่งหนึ่งซึ่งผู้ทำวิจัยเห็นว่าเป็น เรื่องน่าจะศึกษา คือ การนำหลักธรรมพละ 5 มาช่วยสร้างเสริมทั้งพลังกายและพลังใจ ให้กับนักวิ่ง มาราธอนชาวไทยเพิ่มจำนวนมากขึ้น จึงใช้สนามกรุงเทชมาราธอน เป็นต้นแบบการวิจัยเพื่อจุด ประกายและเพื่อพัฒนาต่อยอดในบริบทอื่นๆ ต่อไป

กิจการงานหลากหลาย กิจกรรมมากมายในชีวิตประจำวันที่มีมนุษย์ประสบความสำเร็จโดยใช้ กำลัง โดยเฉพาะในวงการกีฬา เช่น กีฬาการต่อสู้ มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ ในวงการกรีฑาไม่ว่าจะเป็นการวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล ผู้ที่ประสบความสำเร็จล้วน แล้วแต่เป็นผู้ที่มีกำลังที่เข้มแข็งที่สุด ในพระพุทธศาสนาได้วางหลักธรรมที่ส่งเสริมกำลังกายให้ได้รับ ผลเต็มที่อยู่ 5 ประการด้วยกัน เรียกว่า “พละ 5” แปลว่า ธรรมอันเป็นกำลัง 5 ประการ คือ สัทธา

วิธียะ สติ สมาธิ และปัญญา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรี 5” เพราะเป็นใหญ่ในกิจของตน เป็นคำสอนที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต²

การวิ่งมาราธอน ซึ่งมีระยะทางไกลถึง 42.195 กิโลเมตร จัดเป็นกรีฑาระยะไกล เป็นบทพิสูจน์ถึงการใช้ “พละ 5” อย่างชัดเจน แต่การตระหนักรู้ของนักวิ่งมาราธอนทั่วโลก จะสาธยายมากถึงทฤษฎีด้านกายภาพ ด้านจิตวิทยา ด้านเวชศาสตร์การกีฬา ด้านโภชนาการ ฯลฯ ทั้งหลายทั้งปวงนี้ ผู้ทำวิจัยเห็นว่า หากได้ชี้ให้เห็นถึงหลัก “พละ 5” เป็นแก่นแกนแล้ว ข้อมูลความรู้ของศาสตร์ต่างๆ เหล่านั้น ก็จะเป็นตัวเสริมอย่างสอดคล้อง เป็นที่ทราบกันดีว่า ชาวไทยเป็นพุทธศาสนิกชนเป็นส่วนใหญ่ และแก่นธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิตที่สอดคล้องในทุกกุศลกิจได้

สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น คือจำนวนนักวิ่งประเภทมาราธอนชาวไทยยังมีจำนวนน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราส่วนของประชากร ในขณะที่ประเทศสิงคโปร์ มาเลเซีย ญี่ปุ่น เกาหลี ฮองกง ไต้หวัน จะมีประชาชนร่วมวิ่งมาราธอนในอัตราส่วนที่มากกว่า จริงอยู่ว่ามีหลายปัจจัย ที่สิ่งที่เป็นการตัดสินใจสำคัญ คือ การฝึกซ้อมด้วยความมุ่งมั่น อดทน มีระเบียบวินัยในตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งหลักปฏิบัตินี้มีใช้เพียงแต่ในระหว่างซ้อมเท่านั้น แต่นักวิ่งจะต้องนำมาใช้ในขณะที่อยู่ในสนามจนกระทั่งถึงเส้นชัยด้วย หากผู้ที่ตัดสินใจวิ่ง และได้เข้าร่วมวิ่งในวันงานได้ตระหนักรู้ว่า ทุกสรรพศาสตร์ที่กล่าวถึงสามารถใช้แก่นธรรมว่าด้วย “พละ 5” เป็นสิ่งกำกับ ย่อมสำเร็จผลได้

ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลัก “พละ 5” ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จะเป็นงานศึกษาวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึง ความสำคัญว่า ผู้เข้าร่วมงานและสามารถเข้าเส้นชัย ได้มีการนำหลักธรรม เรื่อง “พละ 5” ไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและระหว่างการแข่งขันมากน้อยเพียงไร ทั้งยังจะเป็นการศึกษาเพื่อรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ถึงคุณประโยชน์และเพื่อเพิ่มจำนวนนักวิ่งมาราธอนชาวไทยให้มีจำนวนมากขึ้น อันหมายถึงศักยภาพและคุณภาพของประชากรในสังคมไทย อนึ่ง การประยุกต์ใช้ “พละ 5” ในการวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน ยังไม่มีผู้ใดทำวิจัยมาก่อน ผู้วิจัยจึงทำวิจัยเรื่องนี้

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พละ 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน
- 1.2.3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการประยุกต์ใช้พละ 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน

² อย.ปญจก. 22/13/11.

1.3 สมมติฐานของการวิจัย

1.3.1 นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีเพศต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ พละ 5 แตกต่างกัน

1.3.2 นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีอายุต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ พละ 5 แตกต่างกัน

1.3.3 นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ พละ 5 แตกต่างกัน

1.3.4 นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้พละ 5 แตกต่างกัน

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านประชากร นักวิ่งไทยประเภทมาราธอนที่สมัครลงทะเบียนวิ่งติดไมโครชิพ เข้าร่วมงานในวันอาทิตย์ที่ 18 พฤศจิกายน 2555

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา การประยุกต์ใช้ พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน ในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ งานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 กรุงเทพมหานคร

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ทำให้ทราบปัจจัยส่วนบุคคลของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555

1.5.2 ทำให้ทราบการประยุกต์ใช้พละ 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน

1.5.3 ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบการประยุกต์ใช้พละ 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงาน กรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน

1.5.4 นำผลวิจัยการประยุกต์ใช้พละ 5 ของนักวิ่งมาราธอน ในกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ไปใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการพัฒนาของนักวิ่งโดยทั่วไป

1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การประยุกต์ใช้พละ 5 หมายถึง การนำหลักธรรมของพละ 5 (ธรรมอันเป็นกำลัง 5 ประการ) ประกอบด้วย สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) ตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามาดำเนินการประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน

สัทธา หมายถึง ความเชื่อ, ความเชื่อถือ, ความเลื่อมใส, ซาบซึ้งชื่นใจ สนิทใจเชื่อมั่น มีใจแน่ว น้อมไปตามบุคคลหรือสิ่งนั้นๆ ในที่นี้คือ เชื่อมั่นต่อการวิ่งมาราธอน เชื่อมั่นว่าสามารถเข้าสู่ เส้นชัยได้ ตามกติกา ภายในเวลาที่สนามกำหนด เลื่อมใส เชื่อมั่นเพื่อน โค้ช แผนการวิ่ง สัทธา เชื่อมั่นในสนามวิ่ง

วริยะ หมายถึง ความเพียร ในที่นี้คือ ความเพียร หมั่นขยันฝึกซ้อมเพื่อให้ร่างกาย จิตใจคุ้นชิน กับระยะทางอันยาวไกล เพียรวิ่งในสนามแข่ง รวมถึงการเดินทาง การเคลื่อนไหวกายสู่เส้นชัยไม่หยุด ไม่ ห้อถอยง่าย ๆ อดทน แก่ล้าแล้วต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างการวิ่ง

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ในที่นี้คือ ระลึกตัวทั่วพร้อม ขณะซ้อม ขณะวิ่ง การรู้ถึงอาการ ทางกาย ทางใจขณะซ้อม ขณะแข่งขัน มีสติรู้ตัว ตระหนัก ที่จะวิ่ง/เดิน โดยปรับความหนัก-เบา ให้ สอดคล้องกับอาการทางกาย / ทางจิต

สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น ในที่นี้คือ ความมีจิตตั้งมั่นในขณะที่วิ่ง ไม่ว่าจะช่วงซ้อม ช่วง แข่งขัน และระหว่างกระบวนการยืดเหยียด อบอุ่นร่างกาย ผ่อนคลายร่างกาย (Warm up / cool down stage) ทั้งยังหมายถึง การจดจ่อในแผนฝึกซ้อม แผนวิ่ง ตรีศตรอง ใส่ใจที่จะวิ่ง/เดิน โดยปรับ ความเบา-หนักให้สอดคล้องกับอาการทางกาย-จิต

ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ เข้าใจ ในที่นี้คือ ต้องมีความรอบรู้ในศาสตร์การวิ่งมาราธอน รู้ ทั่วไป ในการฝึกซ้อม การแข่งขัน สนามแข่ง ทั้งกฎ ระเบียบ กติกา มารยาท ตลอดถึงทักษะทุกลำดับ ทุกกระบวนการ ขั้นตอน ความสามารถ ทักษะวิธีที่จะวิ่ง/เดินให้ถึงเส้นชัย

มาราธอน หมายถึง ระยะทางวิ่ง 42.195 ก.ม. ของเส้นทางวิ่งที่กำหนดจากมาตรฐานสมาคม มาราธอน และการแข่งขันระยะไกลนานาชาติ หรือเอมส์ (AIMS – Association of International Marathons and Distance Races) และให้การรับรองไว้

นักวิ่งมาราธอน หมายถึง นักวิ่งชาวไทยที่สมัครลงทะเบียนและติดไมโครชิพ เข้าร่วมการแข่งขันระยะมาราธอน “งานวิ่งแข่งขันมาราธอนประเพณีนานาชาติ สแตนดาร์ด ชาร์เตอร์ด กรุงเทพ มาราธอน ครั้งที่ 25 วันที่ 18 พฤศจิกายน 2555”

กรุงเทพมาราธอน พุทธศักราช 2555 หมายถึง งานวิ่งแข่งขันมาราธอนประเพณีนานาชาติ สแตนดาร์ด ชาร์เตอร์ด กรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ 25 วันที่ 18 พฤศจิกายน 2555

เพศ หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) เพศชาย และ 2) หญิง

อายุ หมายถึง อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น 4 ช่วง คือ 1) อายุระหว่าง 20-30 ปี, 2) อายุระหว่าง 31-40 ปี, 3) อายุระหว่าง 41-50 ปี และ 4) อายุ 51 ปี ขึ้นไป

น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น 4 ช่วง คือ 1) 40-50 กิโลกรัม, 2) 51-60 กิโลกรัม, 3) 61-70 กิโลกรัม และ 4) 71 กิโลกรัมขึ้นไป อนึ่ง น้ำหนักและส่วนสูงของนักวิ่งมาราธอน สามารถคิดคำนวณเป็นดัชนีมวลกายของแต่ละบุคคล ซึ่งบ่งชี้ ภาวะของร่างกายว่า ผอม อ้วน หรือมีร่างกายที่เหมาะสม ดังตารางที่ 1 แสดงสูตรการหาค่าดัชนีมวล กาย และตารางที่ 2 แสดงการแปลผล³

³ สสส : เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ปฏิบัติการฝ่าวิกฤตพิกิตอ้วน พิกิตพุง, 2550, หน้า 6.

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน หมายถึง จำนวนครั้งที่เคยร่วมวิ่งมาราธอนของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับวิทยานิพนธ์นี้ แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ 1) 1-25 ครั้ง 2) 26-50 ครั้ง 3) 51-75 ครั้ง และ 76-100 ครั้ง

ตารางที่ 1.1 แสดงสูตรการคำนวณดัชนีมวลกาย⁴

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ตารางที่ 1.2 แสดงผลภาวะ ผอม อ้วน หรือมีร่างกายที่เหมาะสม จากค่า ดัชนีมวลกาย⁵

ดัชนีมวลกาย	รูปร่าง			
	ผอม	ปกติ	ท้วม	อ้วน
	น้อยกว่า 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	ตั้งแต่ 25.0 ขึ้นไป

จากการหาค่าดัชนีมวลกาย เราสามารถนำมาแปลผลว่ามีรูปร่างเป็นอย่างไร ดังตารางที่ 1.2

⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 6.

⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 6.



แผนภาพที่ 1.1 ผู้วิจัย ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555



แผนภาพที่ 1.2 แสดงเส้นทางวิ่ง ระยะมาราธอน งานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้พละ5ในการวิ่งมาราธอน ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พุทธศักราช 2555” ซึ่งในบทนี้จะเป็นการศึกษาและรวบรวมทฤษฎี แนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยหัวข้อ ต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 แนวคิดที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้
- 2.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับหลักพละ5
- 2.3 แนวคิดที่เกี่ยวกับมาราธอน การวิ่งมาราธอน
- 2.4 มาราธอนในประเทศไทย กรุงเทพมหานคร
- 2.5 สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย
- 2.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.7 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แนวคิดที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้

จากการศึกษาค้นคว้าหนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้องได้มีผู้ให้ความหมายของการประยุกต์ใช้ไว้ดังนี้

2.1.1 ความหมายของการประยุกต์ใช้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า “การ” หมายถึง งาน, สิ่ง หรือเรื่องที่ทำ, มักใช้เข้าคู่กับคำ งาน เช่น การงาน เป็นการทำงาน ถ้าอยู่หน้านาม หมายความว่า เรื่อง, ฐานะ,หน้าที่¹ “ประยุกต์” เป็นกริยา หมายถึง นำความรู้ในวิทยาการต่างๆ มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง ที่นำความรู้มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น วิทยาศาสตร์ประยุกต์ จิตวิทยาประยุกต์² คำว่า “ใช้” เป็นคำกริยา หมายถึง บังคับให้ทำ เช่น ใช้งาน, จับจ่าย เช่น ใช้เงิน, เอามาทำให้เกิดประโยชน์ เช่น ใช้เรือ, ใช้รถ³ เมื่อนำเอาคำว่า “การ” + “ประยุกต์” + “ใช้” มารวมกันเข้าเป็น “การประยุกต์ใช้” จึงหมายถึง การนำความรู้ในวิทยาการต่างๆ มาปรับใช้ให้สอดคล้อง หรือให้เป็นประโยชน์กับงานหรือสิ่งที่ทำ

¹ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, 2556), หน้า 229.

²เรื่องเดียวกัน, หน้า 46.

³เรื่องเดียวกัน, หน้า 97.

พจนานุกรม ไทย – ไทย ให้ความหมายว่า ประยุกต์ คำแปล (สก. ปรยุกต;มค.ปยุตต) ก.ปรับใช้ให้เป็นประโยชน์, เทียบคำ (อก.apply)⁴

พจนานุกรม อังกฤษ – ไทย คำว่า “ประยุกต์” ตรงกับคำว่า “Applied” หมายถึง ประยุกต์ ได้, ใช้ให้เป็นประโยชน์⁵

พจนานุกรม ไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ให้ความหมายว่า ประยุกต์ ก. นำความรู้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ ว.ที่นำความรู้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ภาษาศาสตร์ประยุกต์ วิทยาศาสตร์ประยุกต์⁶

ศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ได้ให้ความหมายของการประยุกต์ว่า การประยุกต์เป็นวิธีการนำบางสิ่งบางอย่างมาใช้ประโยชน์ “บางสิ่ง” ที่นำมาใช้นั้น อาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทแวดล้อม ที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม⁷

เทพพนม เมืองแมน และสวิง สุวรรณ กล่าวไว้ว่า การประยุกต์ หมายถึง การนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ บางสิ่งที้นำมานั้นอาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทแวดล้อม ที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม นอกจากนี้บางสิ่งนั้น อาจเป็นวัตถุ สิ่งของที้นำมาใช้นอกเหนือบทบาทหน้าที่เดิม เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทใหม่⁸

ร้อยตำรวจโทพิทยา สุรินตะ ให้ความเห็นว่า การประยุกต์ใช้ เป็นการนำเอาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยการปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม⁹

⁴ เปลื้อง ณ นคร, พจนานุกรมไทย – ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2530), หน้า 94.

⁵ ศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ เทียงบูรณธรรม, พจนานุกรมอังกฤษ – ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2539), หน้า 49.

⁶ ฝ่ายวิชาการภาษาไทย, พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2552), หน้า 647.

⁷ ศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, การคิดเชิงประยุกต์, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: ซีเคสมิเดีย, 2549), หน้า 2.

⁸ เทพพนม เมืองแมน และสวิง สุวรรณ, พฤติกรรมองค์กร, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2540), หน้า 23.

⁹ ร้อยตำรวจโทพิทยา สุรินตะ, “การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุธรรมในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ สังกัดสถานีตำรวจรถไฟหนองบัวลำภู แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2533, หน้า 56.

พรารวรี แสงพิทักษ์ ได้สรุปแนวความคิดการประยุกต์ใช้ในงานวิจัยสารนิพนธ์ เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรในการดำเนินงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ตามทัศนะของนักศึกษาหลักสูตรนิติวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ว่าการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรในการดำเนินงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ คือ การนำหลักกาลามสูตรทั้ง 10 ข้อมาปรับใช้ให้สอดคล้องหรือใช้ให้เกิดประโยชน์แก่การดำเนินงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่วางไว้ โดยเฉพาะผู้นำ ผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ เพื่ออำนวยความสะดวกตามที่วางไว้ โดยเฉพาะผู้นำ ผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ เพื่ออำนวยความสะดวกให้เกิดแก่สังคมและประเทศชาติต่อไป¹⁰

ศุภิสรา บัวงาม สรุปว่า การประยุกต์ใช้เป็นการนำทฤษฎี กฎเกณฑ์ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาคปฏิบัติ เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ช่วยให้สามารถปรับตัวและปรับใช้สิ่งต่างๆ ให้เหมาะสมเข้ากับยุคสมัยที่บริบทแวดล้อมเปลี่ยนไป¹¹

2.1.2 แนวทางการประยุกต์ใช้

การประยุกต์ใช้เป็นทักษะของกระบวนการคิดในระดับหนึ่ง ที่นำความรู้ ความเข้าใจที่รู้ มาจากหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือแหล่งความรู้อื่น จดจำ และนำมาใช้ในการแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆ ในสถานการณ์ใหม่ได้อย่างมีเหตุผล เพื่อให้เกิดประโยชน์ ดังนั้น แนวทางการประยุกต์สามารถขยายออกไปให้เกิดความเข้าใจที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ได้ 5 ด้าน ดังนี้

1) การประยุกต์ เป็นการนำภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ

การประยุกต์ เป็นการนำทฤษฎี หลักการ กฎเกณฑ์ แนวคิด เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะสาขาวิชาต่างๆ มักมีการประยุกต์ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติเพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้จริงในการแก้ปัญหา เพราะมีความเป็นรูปธรรมมากกว่า เช่น ปรับทฤษฎีการวิ่ง ประยุกต์จากการวิ่งในลู เป็นการแข่งขันบนถนน ประยุกต์การวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่เรียกว่า ไตรกีฬา (Triathlon)

2) การประยุกต์ เป็นการนำความรู้สาขาหนึ่งมาปรับใช้กับอีกสาขาหนึ่ง

การประยุกต์ เป็นการนำความรู้สาขาหนึ่งมาปรับใช้กับอีกสาขาหนึ่ง เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะเจาะจงบางประการ ในสถานการณ์ หรือบริบทที่เฉพาะเจาะจง เช่น ความรู้ในทางคณิตศาสตร์ จะถูกนำมาประยุกต์ใช้ในแทบทุกด้านของชีวิต ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ไปจนถึงเรื่องใหญ่ๆ ในศาสตร์สาขา

¹⁰พรารวรี แสงพิทักษ์, “การประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรในการดำเนินงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ตามทัศนะของนักศึกษาหลักสูตรนิติวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 52.

¹¹ศุภิสรา บัวงาม, “การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารธรรมของผู้บริหารทรัพยากรบุคคลสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2555, หน้า 9.

ต่าง ๆ เช่น การบอกเวลาจากนาฬิกา และกิจกรรมทั่วไปอีกหลายอย่างต่างต้องใช้การคำนวณทางคณิตศาสตร์ นอกจากนี้คณิตศาสตร์ยังเป็นส่วนหนึ่งของเกม งานอดิเรก และกีฬาประเภทต่าง ๆ ด้วย ในทางการกีฬา เช่น การปรับกีฬาวิ่งเป็นการปั่นจักรยาน การวิ่งบนเครื่องสายพานที่สร้างขึ้นโดยใช้หลักฟิสิกส์ และวิศวกรรม เพื่อประยุกต์เป็นการซ้อมวิ่งในร่มในวันที่ฝนตก อากาศไม่เอื้ออำนวยในการซ้อมในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

3) การประยุกต์ เป็นการปรับใช้ มิใช่การลอกเลียน

การประยุกต์เป็นการนำสิ่งหนึ่ง หรือแนวคิดหนึ่งมาปรับใช้ เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง การประยุกต์จึงแตกต่างจากการลอกเลียนแบบ การลอกเลียนแบบเป็นการนำสิ่งที่อยู่ในบริบทหนึ่งมาใช้ในอีกบริบทหนึ่ง ทั้งหลักการ วิธีการ และรูปแบบ โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมในบริบทที่ต่างกัน เช่น การใช้เครื่องวิ่งสายพานเป็นการซ้อม ถึงอย่างไรก็มีใช้การวิ่งในสนามจริงเป็นการประยุกต์ที่นำเพียง “บางสิ่ง” คือ ความทนทาน ความฟิต และพลังงานการเคลื่อนไหวให้ใกล้เคียงกับการวิ่งในสนามจริง ดังนั้น พื้นฐานความเข้าใจถึงความแตกต่างกันในบริบทสถานที่ เวลา และองค์ประกอบอื่นๆ จึงมีการปรับให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ยกตัวอย่างเช่น การใช้ล้อยางรถยนต์ผูกเอววิ่ง เพื่อเพิ่มความทนทาน เพิ่มกำลังขา การใช้พื้นลาดชันของสะพานเป็นการซ้อมเพื่อประยุกต์ไปใช้ในสนามวิ่งที่มีภูมิประเทศที่เป็นสนามที่มีความลาดชัน การใช้กล้วยตากอบน้ำผึ้งแทนการรับประทานเจลเพิ่มพลังงาน (Energy gel) ดังนั้น การนำสิ่งใดมาใช้ประโยชน์จึงไม่สามารถลอกเลียนแบบมาได้ทั้งหมด แต่เป็นการนำบางส่วนที่ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทใหม่ การประยุกต์เป็นการปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง ส่วนการเลียนแบบเป็นการนำมาใช้โดยไม่คำนึงถึงบริบทแวดล้อม อันทำให้อาจไม่เหมาะสม หรือใช้ประโยชน์ได้จริงตามที่ต้องการ

4) การประยุกต์ นำบางส่วนของบางสิ่งมาใช้

การประยุกต์ใช้เป็นการใช้ประโยชน์เพียงบางส่วนของสิ่งนั้น มิใช่การนำมาใช้ทั้งหมด แต่ดึงมาเฉพาะส่วนที่ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ เช่นการประยุกต์อาจเป็นการนำเอา “หลักการ” และ “รูปแบบ” บางส่วนของสิ่งนั้นมาปรับใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทใหม่ โดยเปลี่ยนแปลงรูปแบบ และวิธีการใช้งานให้สอดคล้องกับส่วนประกอบอื่นๆ ในบริบทใหม่ เช่น การนำหลักการเร่งวิ่ง (สปรีนท์ : sprint) ของการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร 200 เมตร มาปรับใช้ในการวิ่งเข้าสู่เส้นชัยในระยะมาราธอน ไม่อาจกระทำได้ดีมีร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เพียงใช้พลังงาน แนวคิด หรือจินตนาการมาใช้ หรือการว่ายน้ำ เป็นการประยุกต์การซ้อมต่างแบบ (cross training)¹² เพื่อคงความฟิตของร่างกาย ผ่อนคลายความเครียด และเป็นการปรับการใช้มัดกล้ามเนื้อ

¹²Bill Pierce, Scott Murr, and Ray Moss, Runner's world, run less, run faster : become a faster, stronger runner with the revolutionary first training, (New York United State of America:Rodale Inc, 2007), pp. 6-10.

5) การประยุกต์ นำสิ่งหนึ่งมาปรับใช้ในบทบาทหน้าที่ใหม่ เพื่อเป้าหมายใหม่

สิ่งใดก็ตาม ถ้าไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์ตามหน้าที่ที่ควรจะเป็น แต่นำไปใช้ประโยชน์ในวัตถุประสงค์อื่นๆ ให้ไปทำหน้าที่ใหม่ ในบริบทใหม่ เพื่อวัตถุประสงค์ใหม่¹³ เรียกว่า การประยุกต์ อาจทำได้ทั้งสิ่งของและแนวคิด เพื่อให้เกิดความเหมาะสม และตอบสนองวัตถุประสงค์การใช้งาน สำหรับแนวคิดธรรมในหมวดผละ 5 ก็สามารถนำมาประยุกต์สำหรับการวิงมาราธอนได้ ในทางพุทธธรรม ผละ 5 เป็นหมวดธรรมในโพธิปักขิยธรรม 37 ซึ่งเป็นหลักธรรมเพื่อการบรรลุสัมโพธิญาณ หรือวิมุตติในพระพุทธศาสนา ส่วนงานวิจัยนี้เป็นการประยุกต์ผละ 5 เพื่อการวิงมาราธอนให้ถึงเส้นชัยภายในเวลาที่กำหนด คือ 6 ชั่วโมง ซึ่งเป็นการนำผละ 5 มาทำหน้าที่ใหม่ ในบริบทใหม่ เพื่อวัตถุประสงค์ใหม่

2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหลักผละ 5

2.2.1 ความหมายของผละ 5 อินทรีย์ 5

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (Dictionary of Buddhism)¹⁴ ได้ให้ความหมายของ ผละ คือ กำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้ขมขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ติงามปลอดโปร่งเป็นสุข บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ไม่ม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใดๆ จะสามารถบิบบันครอบงำ ได้แก่ วิมุตติ ความหลุดพ้น หมดสิ้นอาสวะ หรืออรหัตผล¹⁵ และผละ 5 ได้ให้ความหมายดังนี้

ผละ 5 หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง องค์ธรรม 5 อย่างในหมวดนี้ มีชื่อตรงกับ อินทรีย์ 5 พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง¹⁶ ท่านได้ให้ความหมายดังนี้

1. สัทธา คือ ความเชื่อ
2. วิริยะ คือ ความเพียร
3. สติ คือ ความระลึกได้
4. สมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่น
5. ปัญญา คือ ความรู้ทั่วชัด

หมวดธรรมนี้เรียกอย่างหนึ่งว่า ผละ 5 ที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธา เป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ ส่วนที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะหมายความว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือ เป็นเจ้าการในการ

¹³ ศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, การคิดเชิงประยุกต์, อ่างแล้ว, หน้า 2.

¹⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 187 .

¹⁵ ที่.ปา. 11/50/85.

¹⁶ อจ.ปญจก.22/13/11.

ครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ¹⁷

พระคันธสาราภิงค์ ได้เขียนอธิบายพละ 5 ในหนังสือ โภธิปักขิยธรรม¹⁸ ไว้ดังนี้

พละ คือ ธรรมที่มีกำลัง เมื่อนักปฏิบัติสั่งสมอบรมให้เพิ่มพูนก็จะมีกำลังมากขึ้นจนกระทั่งกำจัดธรรมที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ปฏิปักขธรรม ธรรมเหล่านี้เหมือนนายพลผู้บังคับบัญชากองทัพ 5 คน เมื่อมีความสามัคคีร่วมใจกันก็จะสามารถป้องกันประเทศของตนเองไม่ให้ข้าศึกรุกกรานได้ เมื่อธรรมทั้ง 5 เหล่านี้เกิดร่วมกันและผสมผสานกัน ก็จะให้มีกำลังมาก จนกระทั่งสามารถกำจัดกิเลสที่เหมือนอริราชศัตรูได้

คำว่า พล มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า ปฏิปักขมเม พลินตติพลานิ (สภาวะใดย่อมกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม สภาวะนั้นชื่อว่า พละ) หมายถึง สภาวะที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังใจในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น พลธรรมจึงเป็นหนึ่งในโภธิปักขิยธรรม 37

พละ 5 มีองค์ธรรมเหมือนอินทรีทั้ง 5 คือ

1. สัทธาพละ ความเชื่อมั่นเลื่อมใสที่มีกำลัง
2. วิริยพละ ความเพียรที่มีกำลัง
3. สติพละ ความระลึกที่มีกำลัง
4. สมာธิพละ ความตั้งมั่นที่มีกำลัง
5. ปัญญาพละ ความหยั่งเห็นที่มีกำลัง

ต่อจากนี้ ท่านได้ให้การขยายความแต่ละข้อดังต่อไปนี้

1) สัทธาพละ

สัทธาของบุคคลธรรมดาอาจหวั่นไหวได้ อาจถูกธรรมที่ตรงกันข้าม คือ ความไม่เชื่อมั่นเลื่อมใสครอบงำในบางขณะ เช่น สัทธาในรัตนะทั้ง 3 ธรรมและผลกรรม บางครั้งก็อาจสั่นคลอนจากการวิเคราะห์วิจารณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเห็นว่าบางคนทำดีแล้วไม่ได้ดี บางคนทำไม่ดีแต่กลับได้ดี ก็อาจทำให้เสียกำลังใจ แล้วคิดว่าทำไมเราทำดีแต่ไม่ได้ดี กรรมมีจริงหรือไม่ กฎแห่งกรรมมีจริงหรือไม่ สัทธาในเวลาปกติเช่นนี้เป็นสัทธาหวั่นไหวที่มีได้แก่คนทั่วไป สัทธาดังกล่าวชื่อว่า ปกติสัทธา คือ สัทธาโดยทั่วไป

สัทธาที่มีกำลังเป็นภาวนาสัทธา คือ สัทธาในการอบรมจิตด้วยการเจริญสมณะหรือวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภาวนาเหล่านี้ คือ

¹⁷ ส.ม.19/843-900/256-271.

¹⁸ พระคันธสาราภิงค์, โภธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บจก.บุญศิริการพิมพ์, 2552), หน้า 115.

- พุทธานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระพุทธคุณ
- ธรรมานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระธรรมคุณ
- สังฆานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระสังฆคุณ

การเจริญภาวนาเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดสัทธาที่มั่นคงมีกำลังกว่าสัทธาโดยทั่วไป จัดว่าเป็นสัทธาพละ คือ สัทธาที่มีกำลัง เพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในรัตนะ 3 เพิ่มขึ้น กล่าวคือนักปฏิบัติย่อมทราบด้วยตนเองว่า เวลาที่เจริญพุทธานุสสติภาวนาเป็นต้นนั้น ในบางขณะความปิติปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น รู้สึกขนลุกตามร่างกายบ้าง น้ำตาไหลบ้าง รู้สึกว่ามีปิติความอัมเอิบใจแล่นซาบซ่านทั่วร่างกายบ้าง

ตามปกติแล้วเราทั้งหลายมักตกเป็นทาสของตัณหา อยู่ในบ่วงกามคุณอารมณ์ที่น่าปรารถนา ในเวลาที่บำเพ็ญบุญกุศล คือ ทาน หรือศีล ก็มักจะปรารถนาภพที่ดี ปรารถนาให้สวยงาม พรั่งพร้อมด้วยโภคทรัพย์ เกียรติยศ ชื่อเสียง บริวาร หรือความเป็นใหญ่ที่ปกครองผู้อื่น สัทธาในเวลาปกติที่ให้ทานหรือรักษาศีลเช่นนี้ ยังไม่เป็นสัทธาพละ เพราะยังเป็นสัทธาที่ประกอบด้วยความอยากตกเป็นทาสของตัณหา มีความอยากในภพชาติเจือปนด้วย สัทธาดังกล่าวเป็นความต้องการได้รับโลกามิส คือ เกียรติยศชื่อเสียงหรือต้องการได้รับปัจจัยามิส คือ ปัจจัยสี่ หรือต้องการได้รับวิภูษามิส คือ ความบริบูรณ์แห่งภพ โภคทรัพย์ หรือความเป็นใหญ่

บางคนเมื่อได้ทานหรือรักษาศีล ปรารถนาให้ไปเกิดเป็นพระอินทร์บ้าง เทพบุตรบ้าง เทพธิดาในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์บ้าง ชั้นดุสิตบ้าง ความปรารถนาที่ต้องการได้รับผลตอบแทนเช่นนี้โดยประกอบด้วยตัณหา จึงไม่ใช่สัทธาพละ คือ สัทธาที่มีกำลัง ในกรณีตรงกันข้าม สัทธาที่มีความเลื่อมใสอย่างแท้จริงและปรารถนาหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ โดยประกอบด้วยการอบรมจิตเจริญภาวนา จึงเป็นสัทธาพละ เพราะหลุดพ้นจากความเป็นทาสของตัณหา พ้นไปจากบ่วงตัณหาได้¹⁹

2) วิริยะพละ

วิริยะพละ คือ ความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรในการประกอบกิจการงาน แสวงหาทรัพย์ หรือปัญญาในการศึกษาเล่าเรียน จัดว่าเป็นปกติวิริยะ คือ ความเพียรโดยทั่วไป ไม่จัดเป็นวิริยะพละ ซึ่งเป็นความเพียรที่มีกำลังความเพียรโดยทั่วไปนี้ไม่ใช่โพธิปักขิยธรรม ไม่ใช่องค์ของการตรัสรู้

ความเพียรที่เรียกว่า ภาวนาวิริยะ คือ ความเพียรในการอบรมจิตของตนเท่านั้น จึงจัดว่าเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม เพราะเป็นองค์ของการตรัสรู้ความเพียรในการอบรมจิตนี้ ประกอบด้วยความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ

ความเพียรทางกายเป็นการหลีกเลี่ยงออกจากหมู่คณะ โดยต้องการแสวงหาสถานที่เงียบสงัดจากฝูงชนและเสียงซึ่งแซ่ เพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรม และเป็นความเพียรที่สันโดษในปัจจุบันนี้ นักปฏิบัติที่เป็นพระป่ามักประกอบด้วยความเพียรเช่นนี้ คือ หลีกเร้นจากหมู่คณะ ฉันทมือเดียว อยู่ใน

¹⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 115.

ปา สันโดษในจิวร บิณฑบาต และเสนาสนะ ตามมีตามได้ ความเพียรเช่นนี้จัดว่าเป็นความเพียรทางกาย ส่วนความเพียรทางใจเป็นการจดจ่อสมาธิธรรมปัจจุบัน²⁰

พระมหาชนก หนึ่งในทศชาติชาดก อันเป็นเรื่องราวว่าด้วยพระชาติสุดท้ายทั้งสิบ ก่อนที่พระโพธิสัตว์จะมาประสูติเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ และได้ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชาดกเรื่องนี้แสดงถึงหลัก ธรรมของการบำเพ็ญเพียรเป็นบารมี ซึ่งจะเห็นได้จากการที่ทรงอดทนว่ายน้ำในมหาสมุทรด้วยความเพียร 7 วัน 7 คืน ระหว่างทางในมหาสมุทรเมื่อเรือต้องพายุคลื่น ลุกเรือตายหมดตั้งแต่พระมหาชนกรอดผู้เดียว จนได้พบนางมณีเมขลา และในที่สุดนางมณีเมขลาได้อุ้มพระมหาชนกไปส่งยังมีถิลานคร จึงแสดงถึงพระวิริยปรมาตบารมีที่พระมหาชนกทรงบำเพ็ญ²¹

3) สติพละ

สติพละ คือ สติที่มีกำลัง ในเวลาปกติ เมื่อเราลืมสิ่งใด ก็มักบอกว่าขาดสติ หรือเผลอสติ เมื่อนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ก็คิดว่าเรามีสติแล้ว จำได้แล้วสติดังกล่าวไม่ใช่สติอย่างแท้จริงตามหลักพระอภิธรรม เพราะต้องเป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่ตีงาม สติที่ระลึกถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทาน หรือศีล เป็นปกติสติ คือ สติโดยทั่วไป ไม่ใช่สติพละ เพราะมีความประมาทในการปฏิบัติธรรม ส่วนสติที่มีกำลังจัดเป็นพละ คือ สติที่ระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัญญา 4 คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สตินี้จึงเป็นสติพละที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท

โดยปกติแล้วทุกคนมักประมาทในวัน โดยสำคัญว่าตนยังเป็นหนุ่มเป็นสาว หรืออายุยังน้อย ประมาทในชีวิตโดยสำคัญว่าตอนนี้ยังมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีชีวิตอยู่ไปได้อีกนาน ความประมาทนี้เป็นธรรมฝ่ายตรงกันข้ามกับสติ เพราะผู้ที่ประกอบด้วยสติที่มีกำลังจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่เสมอ เขาไม่ประมาทในชีวิต เพราะประกอบด้วยสัทธาและวิริยะในขณะนี้ก็ประกอบด้วยสติที่ตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันนั้นๆ สติสรุปได้ในคำดั่งนี้ว่า “สติเหมือนผู้คุ้มกันประธานาธิบดี” กล่าวคือ ผู้ที่จะไปพบประธานาธิบดี ต้องพบกับผู้คุ้มกันก่อน ผู้คุ้มกันพิจารณาว่าเขาควรจะเข้าพบได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่าไม่สมควรพบก็ห้ามไว้ แต่ถ้าเห็นว่าสมควรพบก็อนุญาต สติก็เหมือนกัน เป็นสภาวะธรรมที่ห้ามอกุศลและทำให้เกิดกุศล เมื่อเราขาดสติ จิตมักน้อมไปในการกระทำอกุศล และไม่ยอมทำกุศล แต่ถ้าประกอบด้วยสติแล้ว จิตมักน้อมไปในการทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นทาน ศีล หรือภาวนา

บางท่านในปัจจุบันสอนว่า คนที่ทำงานอยู่ ก็มีสติ จะกวาดบ้าน ถูพื้น ทำอาหาร หรืออ่านหนังสือ ก็มีสติในการกระทำของตน จัดได้ว่าการทำหน้าที่ก็คือการปฏิบัติธรรม แต่ความรู้ตัวในเรื่องนี้

²⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 118.

²¹ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, พระมหาชนก ฉบับออกจำหน่ายในโอกาสเฉลิมฉลองกาญจนาภิเษกแห่งรัชกาล เมื่อ พ.ศ. 2539 <<https://sites.google.com/site/phramahachanok/>> (25 February 2017).

ไม่ใช่สติในการปฏิบัติ เพราะรับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ และผู้ทำางานก็มีสักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดในรูปนามว่าเป็นตัวตนเรา ของเราอยู่ทุกขณะ²²

4) สมာธิพละ

สมာธิพละ คือ สมาธิที่มีกำลัง เวลาปกติทั่วไปพวกเราก็มีสมาธิในขณะที่รับประทานอาหาร หรือทำงาน ก็ต้องมีสมาธิ แต่สมานี้เป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งเกิดกับบุคคลทั่วไปและสัตว์ เจริญฉาน แต่สมานี้มีกำลังน้อย ไม่อาจกำจัดสภาวะธรรมที่ตรงกันข้ามกับตนได้ เพราะอารมณ์ของ สมาธิเป็นสมมุติบัญญัติ

พึงสังเกตว่าเวลาที่ไม่ได้เจริญสติปัญญา ความฟุ้งซ่านมักจะเกิดขึ้นรบกวนจิตอยู่เสมอ ขณะ รับประทานอาหารก็มักไม่รู้ตัว แต่ขอคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ในเวลาปกติ ทั่วไปจิตของเราก็ไม่อาจมีสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้กระทั่งเวลาที่รับรู้สภาวะเดินได้ บ้าง ก็ไม่อาจรู้สภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เพราะสมานี้เป็นขณิกสมาธิที่รับเอา สมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ ไม่ใช่สมาธิพละยังถูกรอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคือความฟุ้งซ่าน

สมาธิที่นับเข้าในโพธิปักขิยธรรมจัดว่าเป็นสมาธิพละ ย่อมสามารถครอบงำความฟุ้งซ่านได้ ตาม สมถนัย คือ อุปะการสมาธิ และอัปนาสมาธิ ส่วนตามวิปัสสนานัย คือ วิปัสสนาขณิกสมาธิที่มีกำลัง เทียบเท่าอุปะการสมาธิ ซึ่งสรุปได้ว่า “สมถภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิขมนิวรรณ์ วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา”

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์ ตามสมควรแก่สิ่งที่เด่นชัด ในปัจจุบันขณะ ส่วนผู้ที่เจริญสมถภาวนาจึงต้องรับรู้อารมณ์เดียวเท่านั้น คือ กสิณ ลมหายใจเข้าออก ฯลฯ จิตที่อยู่ในอารมณ์เดียวเป็นเวลานานจะมีสมาธิมากขึ้นตามลำดับ และสมานี้จะรวมตัวมีกำลัง จนกระทั่งขมนิวรรณ์ได้และองค์ฌานปรากฏชัดเจนตามสมควร สมมุติว่านักปฏิบัติต้องการเพ่งปฐวี กสิณ ก็หาวงกสิณมาตั้งไว้ข้างหน้าแล้วบริกรรมว่า “ปฐวีกสิณ” “ปฐวีกสิณ” ไปเรื่อย ๆ หลังจากนั้น ก็หลับตาแล้วพยายามนึกถึงภาพกสิณที่อยู่ข้างหน้าให้ชัดเจนมากขึ้น นิमितอารมณ์นี้เรียกว่า บริกรรม นิमित คือ อารมณ์ที่เกิดในขณะที่บริกรรม เป็นนิमितในขณะที่ยังไม่มีสมาธิมากนัก เมื่อปฏิบัติระยะหนึ่ง แล้วจะรู้สึกว่ามีกระทั่งหลับตาลง วงกสิณจะเด่นชัดเหมือนอยู่ตรงหน้า นิमितอารมณ์ที่ปรากฏนี้ เรียกว่า อุกคหนิมิต คือ อารมณ์ติดตา เมื่อภาพนั้นติดตาแล้ว แม้จะยืน เดิน นั่ง หรือนอน แม้จะ หลับตาก็เห็นวงกสิณ แต่วงกสิณนั้นมักปรากฏชัดเจนในขณะที่นั่ง แต่ไม่ชัดเจนในขณะที่ยืน เดิน หรือ ทำอิริยาบถย่อย ต่อมาภายหลังอุคคหนิมิตย่อมชัดเจนมากขึ้น นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากรวง กสิณ นิमितดังกล่าวจะเปลี่ยนจากอุคคหนิมิตเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่เหมือนอารมณ์ เดิม ซึ่งชัดเจนกว่าอุคคหนิมิต นอกจากนี้ สมาธิพละยังเป็นสมาธิในวิปัสสนาภาวนาอีกด้วย การ เจริญสมาธิในวิปัสสนาภาวนาต้องเกิดจากการเจริญสติปัญญา ก่อน คือ เมื่อเจริญสติให้ต่อเนื่องแล้ว ก็ จะมีสมาธิแน่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน จัดเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา มี

²² พระคันธสาราภิวังศ์, โพธิปักขิยธรรม, อ่างแก้ว, หน้า 122

กำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิในสมถภาวนา เพราะทำให้จิตสงบจากนิเวศน์เหมือนอุปจารสมาธิ บรรลุความเป็นจิตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต อันเป็นเหตุให้เกิดทวิวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งความเห็น อันเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ ต่อไป

แม้ขณิกสมาธิของวิปัสสนาจะมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิตั้งที่กล่าวมาแล้ว แต่ไม่เรียกว่าอุปจารสมาธิ เพราะอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ใช่อย่างเดียวกับสมถะ โดยดำรงอยู่ชั่วขณะตามสมควรแก่กองรูป เวทนา จิต หรือ สภาวธรรมที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน เนื่องจากอารมณ์ของวิปัสสนาอาจเปลี่ยนแปลงได้เช่นนี้ แม้สมาธิจะมีกำลังก็เรียกว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะตามสมควรแก่อารมณ์ที่ปรากฏชัด ข้อนี้ต่างจากอุปจารสมาธิที่มีอารมณ์เดียวเท่านั้น²³

5) ปัญญาพละ

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญาหมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก แม้การศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม โดยรวมถึงอาการพิจารณาไตร่ตรองธรรมต่างๆ ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุดมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะถูกรอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคืออวิชชาความหลง ไม่รู้จริง เนื่องจากในตอนนั้นบุคคลที่เรียนก็เข้าใจว่ามีตัวเราที่เรียน ท่องหนังสือ สาธยายธรรม ฟังธรรม หรือคิดพิจารณาตรีกตรองธรรม

ปัญญาที่จัดเป็นปัญญาพละต้องเป็นปัญญาที่กำจัดอวิชชาหรือโมหะได้โดยเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตเท่านั้น ในขณะที่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนามีสมาธิมากขึ้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยรับรู้ว่าสภาวะพองมีลักษณะตั้ง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน โดยไม่รับรู้สัจฐานของท้องหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ในขณะที่นั้นไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี มีเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับลงไปตามธรรมชาติ ดังนี้ เป็นต้น

อวิชชาเป็นอกุศลที่ปิดบังสภาวธรรมตามความเป็นจริง ทำให้เราไม่รู้ว่ามีเพียงรูปนามที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันและตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อวิชชานี้ทำให้ชาวโลกไม่รับรู้สภาวะ พองยุบ สภาวะเดิน หรือกองรูปอื่น เวทนา จิต และสภาวธรรม²⁴

ดังนั้น พละทั้ง 5 คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมที่บุคคลอบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ การที่เนยบุคคลผู้สามารถบรรลุธรรมได้มิได้บรรลุในชาตินี้ ก็เนื่องจากขาดการอบรมพละให้เพิ่มพูนจนบรรลุความเป็นโพธิปักขิยธรรม ความจริงแล้วสัทธาเป็นต้นที่ไม่มีกำลัง ไม่จัดเป็นโพธิปักขิยธรรมที่ส่งผลให้บรรลุธรรมได้ เมื่อใด บุคคลเจริญธรรมเหล่านี้ให้มีกำลังมากในกระแสจิต เมื่อนั้น ธรรมเหล่านี้จะกำจัดสภาวธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ

²³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 124.

²⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 128.

- สัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของตัณหา
- วิริยะที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความเกียจคร้าน
- สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท
- สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน
- ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา

เมื่อบุคคลรับรู้ความสำคัญของธรรมเหล่านี้ และพยายามอบรมสั่งสมให้มากขึ้น ก็จะอำนวยประโยชน์แก่ตนและบุคคลรอบข้าง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้พุทธศาสนิกชนหมั่นเจริญผลทั้ง 5 เหล่านี้ว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สหุชาพลํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. วิริยพลํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. สติพลํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. สมาธิพลํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ โมหวินยปริโยสานํ. ปัญญาพลํ ภาเวติ รากวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ, โมหวินยปริโยสานํ.²⁵

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนาที่ย่อมเจริญสัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ อันมีการข่มราคะเป็นที่สุด มีการข่มโทสะเป็นที่สุด มีการข่มโมหะเป็นที่สุด”

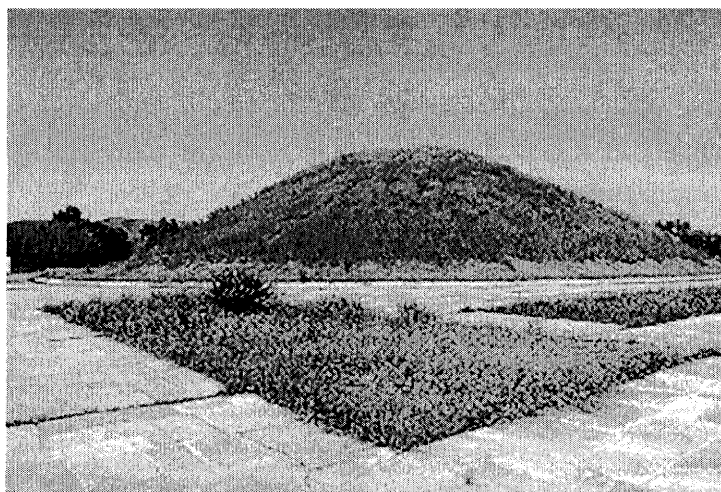
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับมาราธอน การวิ่งมาราธอน

2.3.1 ประวัติ ตำนานการวิ่งมาราธอน ต้นกำเนิดของการวิ่งมาราธอน

ในที่นี้นำบทความของนายวิมุตติ วสะหลาย²⁶ ซึ่งนำเสนอในเว็บไซต์ Forrunnersmag.com มาปรับ เรียบเรียง ดังนี้ เมื่อ 490 ปีก่อนคริสตกาล กองทัพเปอร์เซียจำนวน 150,000 นายได้กรีธาทัพเข้าบุกกรีก การโจมตีเริ่มขึ้นที่อ่าวมาราธอน ซึ่งอยู่ทางตะวันออกเฉียงเหนือของเอเธนส์ ฝ่ายกองทัพกรีกมีกำลังพลเป็นรองกว่ามากด้วยจำนวนทหารเพียง 10,000 นายเท่านั้น

²⁵ ส.ม.19/1107/267.

²⁶ วิมุตติ วสะหลาย, ตำนานการวิ่งมาราธอน ต้นกำเนิดของการวิ่งมาราธอน, 24 สิงหาคม 2556, <<http://www.Forrunnersmag.com>> (24 August 2013)



แผนภาพที่ 2.1 สุสานมาราธอน ใกล้เคียงบ้านมาราธอน ประเทศกรีซ
สถานที่ฝังศพทหารกรีกในสมรภูมิมาราธอน



แผนภาพที่ 2.2 ภาพวาดเพติปพิติส โดย ลูค-โอลีวีเย แมร์ซง ใน ค.ศ. 1869

แม้กองทัพเปอร์เซียจะได้ชื่อว่าเป็นกองทัพที่เกรียงไกรที่สุดในโลกในยุคนั้น แต่สมรภูมิมาราธอนกลับจบลงด้วยชัยชนะของกรีก โดยฝ่ายกรีกเสียกำลังพลไปเพียง 203 นาย ส่วนเปอร์เซียสูญเสียไปถึง 4,600 นาย และต้องล่าถอยไป

การถอยทัพของเปอร์เซียเป็นทั้งข่าวดีและข่าวร้าย ทักษิกรู้ดีว่ากองเรือจากเปอร์เซียเพียงแต่ถอยเพื่อจะยกทัพกลับไปตีที่เอเธนส์ ซึ่งเรื่องนี้ต้องแจ้งให้ทางเอเธนส์ได้รับรู้โดยเร็ว ทหารสื่อสารนาม เฟดิปปิดีส จึงต้องรับหน้าที่ส่งข่าวด้วยการวิ่งเป็นระยะทางเกือบ 40 กิโลเมตรจากทุ่งมาราธอนไปยังเอเธนส์ เมื่อไปถึงเอเธนส์ เฟดิปปิดีสได้พูดว่า "Nenikékamen" ซึ่งหมายถึง "เราชนะแล้ว" เมื่อสิ้นคำก็ล้มลงสิ้นใจ การวิ่งครั้งประวัติศาสตร์ของเฟดิปปิดีสในครั้งนั้น ได้กลายเป็นต้นกำเนิดของการวิ่งมาราธอนในเวลาต่อมา

นี่คือตำนานที่ได้รับการบอกเล่าว่าเล่าขานกันอย่างแพร่หลาย แต่ตำนานนี้ก็เช่นเดียวกับตำนานอื่นอีกหลายตำนาน ที่บอกเล่าสิ่งให้ผู้เล่าอยากให้เป็น หาใช่บอกเล่าเรื่องที่มันเป็น หากศึกษาตำนานนี้ในแง่ มุมของประวัติศาสตร์แล้ว จะพบความน่าเคลือบแคลงและคลุมเครือในหลายประเด็น จนอดไม่ได้ที่จะสงสัยว่า ตำนานอันน่าสุนทรีย์นี้มีความจริงอยู่สักกี่ประโยคกัน

หลักฐานเอกสารเก่าแก่ที่สุดเท่าที่หาได้ เป็นบันทึกที่เขียนโดยนักประวัติศาสตร์ชาวกรีกชื่อ เฮรอดอตัส ที่เขียนในปี 440 ก่อนคริสตกาล เอกสารฉบับนี้ได้บันทึกเรื่องราวของสมรภูมิมาราธอน และปรากฏชื่อของเฟดิปปิดีสว่าเป็นทหารที่วิ่งจากเมืองเอเธนส์ไปยังเมืองสปาร์ตาเพื่อขอกำลังเสริมไปช่วยทัพที่มาราธอน ระยะทางจากเอเธนส์ไปสปาร์ตาไม่ใช่ 40 กิโลเมตร แต่เป็น 235 กิโลเมตร อย่างไรก็ตามทาง สปาร์ตาได้กล่าวปฏิเสธเนื่องจากอยู่ในช่วงประกอบพิธีกรรมซึ่งจะสิ้นสุดในคืนจันทร์เพ็ญ หลังคืนจันทร์เพ็ญจึงจะไปช่วยได้ เฟดิปปิดีสต้องวิ่งนำขบวนนำผิดหวังกลับไปแจ้งทางเอเธนส์อีกครั้ง รวมระยะทางไปกลับเกือบ 500 กิโลเมตร

เป็นที่น่าสังเกตว่า การวิ่งระหว่างทุ่งมาราธอนกับเอเธนส์ไม่ปรากฏในเอกสารของเฮรอดอตัสเลยการวิ่งเส้นทางดังกล่าวนี้ปรากฏครั้งแรกในกวีนิพนธ์ชื่อ ออนเดอะกลอรี่ออฟเอเธนส์ ของ พลูทาร์ค ซึ่งเขียนขึ้นหลังจากศึกมาราธอนนานถึง 600 ปี แต่ถึงอย่างนั้นก็ไม่ได้ระบุว่าคนที่วิ่งนั้นคือเฟดิปปิดีส ถัดจากนั้นมาอีกหนึ่งศตวรรษ ลูเซียนแห่งซาโมซาทา ได้ระบุชื่อนักวิ่งจากมาราธอนมาเอเธนส์ว่า ฟิลิปปิดีส (ไม่ใช่เฟดิปปิดีส)²⁷

²⁷ "Marathon" < <http://en.wikipedia.org/wiki/Marathon> > (28 August 2013).

จนกระทั่งล่วงมาถึง ค.ศ. 1879 รอเบิร์ต บราวน์ ได้เขียนบทกวีชื่อ "เฟดิปปิดีส" โดยได้จับเรื่องดังกล่าวข้างต้นมาผูกกันเป็นเรื่องเดียว²⁸, งานของบราวน์นี้เองที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายจนเป็นที่เข้าใจกัน ทั่วไปว่าเป็นประวัติของการวิ่งมาราธอน²⁹

ไม่ว่าการวิ่งในตำนานนั้นจะเคยเกิดขึ้นจริงหรือไม่ เรื่องราวของเฟดิปปิดีสก็ตราตรึงใจคนหลายคน ซึ่งในจำนวนนี้ก็รวมถึงผู้จัดการแข่งขันโอลิมปิกสมัยใหม่ที่เอเธนส์ ด้วยเหตุนี้การแข่งขันโอลิมปิก สมัยใหม่ครั้งแรกในกรุงเอเธนส์ที่จัดขึ้นใน ค.ศ. 1896 จึงได้บรรจุแข่งขันวิ่งมาราธอน ด้วยการวิ่งย้อนรอย ตำนานที่มีอายุยาวนานถึง 24 ศตวรรษก็ได้เริ่มขึ้นเป็นครั้งแรก การแข่งขันครั้งนั้นเกิดขึ้นใน วันที่ 10 เมษายน 1896 กำหนดระยะทางไว้ที่ 40 กิโลเมตร มีจุดเริ่มต้นจากสะพานมาราธอน เส้นชัยอยู่ที่ สนามกีฬาโอลิมปิกในเอเธนส์ ผู้ชนะในครั้งนั้นคือ สไปริดอน ลูอิส จากกรีซ ด้วยเวลา 2:58:50 ชั่วโมง เส้นทางที่แข่งขันมาราธอนในครั้งนั้นยังคงใช้แข่งขันมาจนถึงปัจจุบัน ในมาราธอน ประจำปีชื่อ เอเธนส์คลาสสิกมาราธอน

ในเมื่อมีการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่วิ่งจากมาราธอนไปเอเธนส์ได้ เหตุใดจะไม่มีการแข่งขันวิ่งที่วิ่งจากเอเธนส์ไปสปาร์ตด้วยเล่า การแข่งขันในเส้นทางนี้มีจริง แต่ไม่ได้เรียกการวิ่งมาราธอน รายการนี้มีชื่อว่า สปาร์ตาทลอน เส้นทางวิ่งมีระยะทาง 246 กิโลเมตร จัดขึ้นทุกปี ตั้งแต่ปี 2526 เป็นต้นมา

สมาคมมาราธอนและการวิ่งระยะไกลนานาชาติ หรือเอมส์ (AIMS - Association of International Marathon and Distance Races) ได้ประกาศว่า ปี 2010 เป็นปีครบรอบ 2,500 ปีของการวิ่งมาราธอน โดยได้ออกตราสัญลักษณ์และเว็บไซต์เพื่อฉลองวาระพิเศษนี้³⁰ ดังภาพที่ 2-3 นอกจากนี้ข่าวการครบรอบ 2,500 ปีของการวิ่งมาราธอนในปี 2010 ยังปรากฏในสื่อต่างประเทศให้เห็นกันประปรายตลอดปีที่ผ่านมา ยิ่งกว่านั้นการแข่งขันวิ่งมาราธอนหลายรายการที่จัดขึ้นใน ค.ศ. 2010 ก็ถือโอกาสอ้างว่าเป็นการแข่งขันที่เฉลิมฉลองในวาระครบรอบ 2,500 ปีของสมรภูมิมาราธอนไปด้วย เช่น ออสโลมาราธอน เอเธนส์มาราธอน แต่ทั้งหมดนี้เป็นการตีความผิดอย่างชัดเจน เพราะ ค.ศ. 2010 ยังไม่ใช่วาระครบ 2,500 ปีของศึกมาราธอน การคำนวณปีที่คาบเกี่ยวระหว่างยุคก่อนคริสตกาลกับหลังคริสตกาล จะนำตัวเลขทั้งสองมาบวกกันเฉย ๆ ไม่ได้ เนื่องจาก

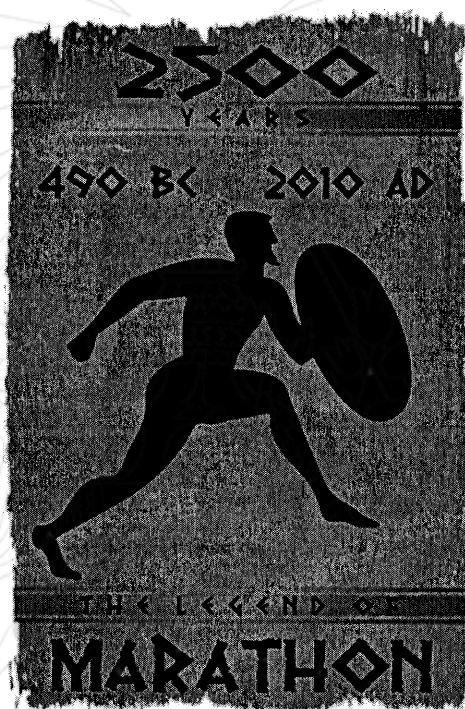
²⁸“2,500 years on, marathon remembered as it began” <<http://www.independent.co.uk/news/world/europe/2500-years-on-marathon-remembered-as-it-began-2030367.html>> (28 August 2013).

²⁹Phidippides Marathon Runner-Definition<<http://www.wordiq.com/definition/Phidippides>> (29 August 2013).

³⁰2,500 years on marathon remembered as it began <<http://www.independent.co.uk/news/world/europe/2500-years-on-marathon-remembered-as-it-began-2030367.html>> (3 August 2013)

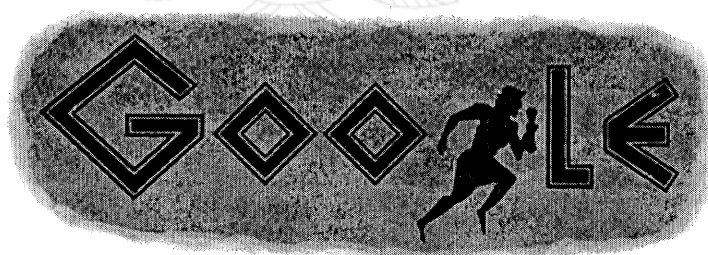
คริสต์ศักราชเริ่มต้นที่ 1 ไม่ใช่ 0 ไม่มีปี ค.ศ. 0 ดังนั้นหากต้องการหารระยะเวลาของสองเวลา จะต้องนำผลบวกของปีมาหักลบอีก 1 ด้วยเหตุนี้ ปีที่ครบ 2,500 ปีของศึกมาราธอนจริง ๆ จึงไม่ใช่ ค.ศ. 2010 แต่เป็นปี 2011 หรือ พ.ศ. 2554

ความผิดพลาดทำนองเดียวกันนี้ได้เคยเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางเมื่อ 10 ปีก่อน เมื่อโลกเข้าสู่คริสต์ศักราช 2000 ได้มีการเฉลิมฉลองการขึ้นคริสต์สหัสวรรษใหม่กันทั่วโลก ทั้งที่จริงแล้วสหัสวรรษใหม่เกิดขึ้นใน ค.ศ. 2001 ในครั้งนั้นชาวโลกเกือบทั้งโลกฉลองเก้อก่อนเวลาถึงหนึ่งปี สาเหตุที่คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดกันนั้น ก็คงเพราะเพลินเข้าใจไปว่า ค.ศ. เริ่มที่ 0 นั่นเอง ซึ่งไม่ถูกต้อง



แผนภาพที่ 2.3 ตราสัญลักษณ์ครบรอบ 2,500 ปีของการวิ่งมาราธอนของเอมส์

แสดงปีที่ครบรอบเป็น 2010



แผนภาพที่ 2.4 สัญลักษณ์บนเว็บของกูเกิลที่แสดงในวันที่ 31 ตุลาคม 2553

2.3.2 รู้ปีแล้ว รู้เดือน รู้วันหรือไม่

เอกสารประวัติศาสตร์หลายแหล่งได้มีการระบุวันเดือนของสงครามมาราธอนไว้ด้วย หลักฐานของกรีกบันทึกไว้ว่า กองทัพจากสปาร์ตาที่มาจากเฮเลนส์รบมาถึงช้ากว่ากำหนด 1 วันเนื่องจากติดเทศกาลคาร์เนีย เอกสารประวัติศาสตร์ปัจจุบันได้เทียบวันที่กับปฏิทินสุริยคติได้ผลว่าตรงกับวันที่ 12 กันยายน 490 ปีก่อนคริสตกาล แต่เมื่อไม่นานมานี้ นักดาราศาสตร์กลุ่มหนึ่งพบว่าการเทียบวันนี้อาจไม่ถูกต้อง เพราะเอกสารประวัติศาสตร์เหล่านั้นใช้ปฏิทินของเฮเลนส์มาเทียบ แต่เนื่องจากคาร์เนียเป็นเทศกาลของสปาร์ตา การคำนวณเทียบวันจึงควรเทียบกับปฏิทินของสปาร์ตาซึ่งต่างจากปฏิทินของเฮเลนส์ หลังจากการเทียบลำดับวันเดือนใหม่พบว่า ศึกรมาราธอนเกิดก่อนหน้านั้นถึง 1 เดือน³¹ นั่นหมายความว่าสงครามเกิดขึ้นในวันที่ 12 สิงหาคม ไม่ใช่เดือนกันยายน³²

2.3.3 เกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับ มาราธอน

- ชื่อเพดิปปิดีส เขียนเป็นอักษรกรีกว่า **Φειδιππίδης** มีการเขียนด้วยอักษรโรมันถึง 3 แบบ ได้แก่ Phidippides Pheidippides และ Philippides
- ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนในโอลิมปิกครั้งแรกที่กรีซ เศรษฐีชาวกรีกคนหนึ่งได้เสนอให้รางวัลแก่นักวิ่งกรีกคนไหนก็ได้ที่ชนะรายการนี้ด้วยการยกลูกสาวให้ แต่สไปริดอน ลูอิส ได้ปฏิเสธรางวัลนี้
 - การแข่งขันวิ่งมาราธอนในโอลิมปิก ผูกขาดสำหรับผู้ชายตั้งแต่เริ่มต้น มาราธอนหญิงในโอลิมปิกมีขึ้นเป็นครั้งแรกที่ลอสแอนเจลิส ค.ศ. 1984
 - การวิ่งมาราธอน ตั้งชื่อตามสมรภูมิมาราธอน ซึ่งเกิดขึ้นที่ทุ่งมาราธอน ณ ริมอ่าวมาราธอน และที่นั่นยังเป็นที่ตั้งของหมู่บ้านมาราธอน ซึ่งตั้งชื่อตามไม้ล้มลุกชนิดหนึ่งที่ขึ้นอยู่มากในท้องถิ่นยุคนั้น พืชชนิดนั้นก็คือ ผักชีล้อม (Foeniculum vulgare) ซึ่งมีชื่อเรียกในภาษากรีกว่า มาราธอน (μάραθον)
 - ปัจจุบันที่ทุ่งมาราธอนไม่มีต้นผักชีล้อมขึ้นอีกแล้ว

³¹ดาราศาสตร์ไซปรีศนาวิ่งมาราธอน

<<http://thaiastro.nectec.or.th/news/2004/news2004jul06.html>> (30 August 2013).

³²“Astronomers revise likely date of Marathon run”,

<http://www.usatoday.com/tech/news/2004-07-19-marathon-revision_x.htm> (30 August 2013).

2.3.4 ทำไม ต้องวิ่งมาราธอน คิดอะไรขณะซ้อม ขณะวิ่งมาราธอน

เป็นคำถามที่ยากจะตอบได้ หรืออธิบายความเชิงตรรกะใด ๆ ยากมาก อาจจะพอกล่าวได้ว่ายากพอๆกับการตอบ ทำไมต้องวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยเลือกสรรแนวคิดจากสองเรื่อง อันแรกคือ ประโยค ของนักวิ่งมาราธอนนาม เอมีล ซาโตเปค (Emil Zatopek) กล่าวไว้ และอันที่สองบทความ “ทัณฑ์ทรมาน” ของ กฤตย์ ทองคง ที่เขียนถึง ฮารุกิ มูราคามิ (Haruki Murakami) นักเขียน – และนักวิ่งมาราธอนชาวญี่ปุ่น ซึ่งได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการวิ่งมาราธอนไว้ มีฉบับแปลเป็นภาษาไทย (ชื่อหนังสือ เกร็ดความคิดบนก้าววิ่ง : What I Talk About When I Talk About Running ผู้เขียน Haruki Murakami (ฮารุกิ มูราคามิ) ผู้แปล นภดล เวชสวัสดิ์ – สำนักพิมพ์ ซีเอ็ด)

2.3.4.1 เอมีล ซาโตเปค (Emil Zatopek) (เกิด พ.ศ. 2465- ตาย พ.ศ. 2543 : อายุ 78 ปี) กล่าวไว้ “ถ้าคุณอยากวิ่ง คุณวิ่งแค่ไมล์เดียวก็พอ แต่ถ้าคุณอยากพบชีวิตใหม่ จงวิ่งมาราธอน” (If you want to run, run a mile. If you want to experience life, run a marathon) ท่านผู้นี้เป็นตำนานนักวิ่งระยะไกลชาวเช็ก (Czechoslovakia) สถิติโลก แชมป์โอลิมปิก (Personal best (s) 5000 metres: 13:57.0/ 10,000 metres : 28:54.2 / Marathon: 2:23:04)

ประโยคข้างต้น ทำทนาย และสร้างแรงบันดาลใจ เชิญชวนให้พิสูจน์ และสร้างนักวิ่งมาราธอนต่อมา สำหรับประเทศไทยมีการนำไปสร้างเป็นภาพยนตร์เรื่อง “รัก 7 ปี ดี 7 หน”³³ เป็นภาพยนตร์ไทย ออกฉายในโรงภาพยนตร์ ในวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2555 และสร้างกระแสผู้วิ่งหน้าใหม่วัยหนุ่มสาวมากขึ้น และสามารถพบเห็นได้บ่อยครั้งในการประชาสัมพันธ์ ทำทนายตามงานวิ่งต่าง ๆ

“ทัณฑ์ทรมาน”³⁴ และเกร็ดความคิดบนก้าววิ่ง: What I Talk About When I Talk About Running คุณกฤตย์ ทองคง ได้เขียนบทความลงในเว็บไซต์ชมรมวิ่งฟอร์รันเนอร์ไว้อย่างลุ่มลึก และน่าอ่านดังนี้

...ระยะทางมาราธอน ไกลถึง 42.195 ก.ม. มันไกลเกินไปสำหรับการเคลื่อนย้ายร่างกายในคราวเดียวกันอย่างปราศจากความทรมาณ และมนุษย์เราก็เอาความคาบเกี่ยวระหว่างความน่าจะทำได้กับความไม่น่าจะทำได้นี่มาเป็นของเล่น เรานึกสนุกที่จินตนาการกติกาใหม่ขึ้นมาว่า ใครไปถึงก่อนกัน แล้วใครไปถึงก่อนก็ได้รางวัล และเหนือสิ่งอื่นใดคือ “การยอมรับ” และความที่ต้องไปให้ถึงก่อนผู้อื่นย่อมต้องไปด้วยความเร็วที่เร็วกว่าเขา อันนี้เป็นของแน่ และเพราะความที่ต้องไปอย่างรวดเร็วนี้ มันจะผลัก

³³วิกิพีเดีย , “รัก7ปีดี7หน” 1 พฤศจิกายน 2556 < <https://th.wikipedia.org/wiki/> > (1 November 2013)

³⁴กฤตย์ ทองคง, “ทัณฑ์ทรมาน”, 2 พฤศจิกายน 2556 <<http://www.forrunnersmag.com/articles/articleview.php?articleid=15> (2 November 2013)

ใส่ตัวเองให้วิ่งไปที่ริมขอบเหวอย่างไม่รู้ตัว นักวิ่งบางคนกว่าจะได้ทันรู้ตัว เขาเริ่มพลัด
หลุดจากขอบเหว และวินาทีหลังจากพลัดไปแล้ว การจะกู้คืนใดๆก็ทำไม่ได้ ความ
เจ็บปวดที่ได้รับมิใช่เพียงแต่พ่ายแพ้ อดได้รับการยอมรับ แต่เป็นอะไรที่เจ็บปวด
มากมาย ไม่เพียงแต่ความทรมาณทางร่างกายหรือจิตใจแต่เพียงอย่างเดียว แต่มันเป็น
อะไรที่ได้ทิ้งรอยประทับพิมพ์นั้นไว้กลางหัวใจ ไม่มีใครเห็น แต่กลับกระจะกระจางใจ
กับเจ้าตัว ร่องรอยนี้ระบุไม่ได้ว่าเป็นร่องรอยแห่งความประทับใจหรือรึว้ากแห่งความ
ขมขื่น ที่ทำทนายให้มีการล้างตาขึ้นอีกครั้งหลังตัดสินใจแขวนนาม มูโรกามิ นักวิ่ง
นักเขียนชาวญี่ปุ่นพรรณนาไว้ว่า “จะมีมนต์วิเศษใดที่เสกเป่าให้ตัวเองสืบเท้าก้าววิ่งไป
ได้ตลอดทาง” เขาเชื่อว่า “หากปราศจากมนต์วิเศษเหล่านี้ที่พร่ำบอกตนเอง จะไม่มี
ทางจะรอดไปได้” ในที่สุดมูโรกามิได้ข้อสรุปจากพี่ชายที่เป็นนักวิ่งเช่นกันว่า “ด้วยการ
เลือกหนทางแห่งทนต์ทรมาณเป็นทางเลือกอย่างสมัครใจ” คือคำเฉลยที่สรุปความ
เนื้อหาของมาราธอนทั้งหมด สำหรับนักวิ่งด้วยกัน มันง่ายที่จะเข้าใจเมื่อได้ยินการเลือก
ได้รับความเจ็บปวดอย่างสมัครใจตั้งแต่ในคราวแรก แต่สำหรับผู้คนที่มิใช่ นักวิ่งย่อมยาก
ที่จะเข้าใจหรือเข้าถึงภาวะจิตใจที่มีแนวโน้มเป็นชาติสต์เช่นนั้น สิ่งที่นักวิ่งมาราธอน
เลือกไม่ได้ ก็คือความเจ็บปวด ที่ผู้เขียนไม่แจ้งชัดนักว่าจะให้คำอธิบายกับท่านทั้งหลาย
ในความเจ็บปวดนี้เป็นเยี่ยงไร มันมิใช่เป็นความเจ็บปวดที่เป็น Injury แต่จะเป็น
Suffer หรือภาวะบางอย่างที่ Uncomfortable Conditions คำถามที่น่าสนใจก็คือ
ทำไมถ้าเรายังเรียกนักพยายามวิ่งมาราธอนว่าเป็นคนปกติ แล้วเหตุผลใดเล่าที่คนปกติ
เหล่านี้จึงกลับเห็นกงจักรเป็นดอกบัวเลือกรับหนทางแห่งทนต์ทรมาณเป็นทางเลือก
อย่างสมัครใจ ความข้อนั้นนักวิ่งเองไม่มีคำตอบใด ๆ ให้ กลับล้วนแต่ชี้นิ้วของเขาไปที่
“ให้ลองมาวิ่งดูแล้วจะรู้เอง” แทนคำตอบใดๆ แต่สิ่งที่นักวิ่งเลือกได้ก็คือ การรับภาวะ
ทรมาณนั้นด้วยท่วงท่าอย่างไรต่างหาก เพื่อให้ในที่สุดเราจะผ่านพ้นมันไปได้อย่างรับ
ความเสียดทานน้อยที่สุด ข้อสรุปที่เป็นเนื้อหาของมาราธอนอย่างนี้เองที่มี
สำเนียงละม้ายคล้ายคลึงกับหลักธรรมชั้นสูงจากศาสนาต่าง ๆ ที่เคยเสนอทางออกแห่ง
มนุษยชาติไว้นานแล้ว หลังจากที่ใครพอมีประสบการณ์กับความผิดพลาดมาราธอนมา
บ้างแล้ว เขาย่อมพอจะรู้ว่า ด้วยแรงใจหรือแรงกายแต่เพียงอย่างเดียวย่อมไม่พอเพียง
แต่ผู้วิ่งต้องระดมทั้งสองแรงมารับมือกับมาราธอน การเอาใจเข้าสู่ล้วน ๆ แต่ซ้อมมา
น้อย ผลลัพธ์ก็จะทรงกายแทบไม่รอด หรือแม้ฝึกมาดีร่างกายแข็งแรง แต่หากสิ้นไร้วิธี
คิดที่สร้างสรรค์และจินตนาการ คนเราก็ไม่รู้ว่า จะวิ่งมันไปเพื่ออะไร เคล็ดลับที่มูโรกามิ

เสนอมาก็คือ อย่าปล่อยให้ความสนุกสนานจากการวิ่งละลายหมดสิ้นไปในการวิ่งใดๆ อย่างไม่เหลือร่องรอยค้างคาไว้บ้าง เพื่อเขาจะได้นำร่องรอยที่สนุกสนานจากการวิ่งเก่า มาเป็นข้อมูลต่ออายุการวิ่งครั้งใหม่ไปได้ และทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ในกระแสของการฝึกซ้อม มูโรคามิบรรยายว่า “มุกเดียวกันนี้ที่เขาใช้ในการเขียนนิยาย เขาจะหยุดทันทีที่เขียนได้อย่างรื่นไหล หากเขาทำเช่นนี้ งานเขียนวันถัดไปจะหลังไหลพรุ้งพรูออกมาได้ อย่างน่าอัศจรรย์ใจ และเขาก็เชื่อว่า เออร์เนสต์ แฮมมิงเวย์ ก็ทำแบบเดียวกัน” สำหรับผู้เขียน ได้ประสบการณ์จากการฝึก Hard Sessions ต่างๆว่า ในช่วงขณะคุณดาวน์ ผู้เขียน³⁵ จะถามตนเองว่า “เราสามารถทำต่ออีก 2 – 3 เที้ยวได้หรือไม่” (แต่ไม่ทำ) ซึ่งผู้เขียนมักจะได้คำตอบเสมอว่า “ได้” เป็นคำตอบที่ยืนยันให้อุ่นใจว่า ร่างกายเราสามารถรับมือถือครองแผนการฝึกนี้ได้อย่างตลอดรอดฝั่งแน่ เพราะความที่เราเหลือพื้นที่เล็กน้อยไว้เสตนด์บายกับ “ความสด” ที่ต้องเหลือซ่อนอยู่ภายใต้ก๊อบก๊อบน้ำมืออยู่บ้าง ย่อมไม่เป็นการฉลาดนักที่นักวิ่งใดจะฝึกหรือวิ่ง จนสิ้นสภาพในตอนจบ Sessions หรือสิ้นการแข่งขันราวกับจะสิ้นใจ โดยปราศจากพื้นที่กับความสดใด ๆ ให้เหลือแม้แต่น้อย เราย่อมไม่ซัปรถจนน้ำมันเกลี้ยงถึงจนไม่สามารถขับไปเติมน้ำมันได้ เราย่อมไม่วิ่งกันจนสิ้นสภาพที่จัดการกับกิจวัตรใด ๆ ท่วมไปไม่ได้ เราวิ่งเพื่อที่จะวิ่งได้อีก เราย่อมสงวนรักษาวินพุ่มนี้ไว้เสมอของกิจกรรมใด ๆ และเพื่อที่จะให้เป็นดังนี้ได้ เราต้องปฏิบัติต่อการวิ่งด้วยการกำหนดจังหวะที่เหมาะสมกับความเป็นตัวเอง และด้วยท่วงท่าของการเคลื่อนกำลังงานอย่างชำนาญ แม้อาจวิ่งเก่งแตกต่างกันไป แต่ความสามารถตัวของเราในมาราธอนอาจห่างชั้นกับแชมป์เปียนมากมายนัก แต่ความเป็นนักวิ่งมาราธอนชั้นดีเรียกร้องให้ต้องรู้ระดับของตัวเอง มือใหม่ย่อมอาจยังไม่รู้เป็นธรรมดา แต่เขาควรอุทิศความใส่ใจอยู่ทุกลมหายใจของการวิ่งว่า ระดับของตัวเองอยู่ ณ ตำแหน่งใด ท่ามกลางบริบทวิ่งหนึ่ง ๆ และแม้นักวิ่งผู้มีประสบการณ์แล้วย่อมต้องหยั่งถึงระดับของตนเองใหม่ทุก 3 – 4 เดือน เป็นระยะ เพื่อเขาจะสามารถวิ่งได้ในทุกสนามแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมี และท้ายที่สุด เมื่อแต่ละคนสามารถหยั่งถึงระดับที่ตนเองสามารถ เขาย่อมมีศักยภาพที่จะตีไช่นความไฝ่ฝืนส่วนตัวของการวิ่งตัวเองขึ้นมาอย่างเหมาะสมกับจริตของแต่ละคน การวิ่งไปปีแล้วปีเล่าก็จะไม่ผ่านไปอย่างน่าเบื่อหน่าย จะไม่ผ่านไปอย่างสิ้นไร้พลัง ทำให้นักวิ่งต่อเนื่องการวิ่งไปได้ ที่จาก

³⁵ กฤตย์ ทองคง, นักเขียน-นักวิ่ง, เจ้าของบทความนี้.

สายตาทายนอกจะงุนงงสงสัยว่า วิ่งเข้าไปได้อย่างไร วิ่งตลอดชีวิต วิ่งได้อย่างไรวิ่งตลอดไป
บ้าหรือเปล่าวะ!!! ประมาณนั้น..

ทั้งสองหัวข้อย่อยข้างต้นนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นแนวคิด และเนื้อในที่นักวิ่งมาราธอน คิดจะวิ่ง
เริ่มวิ่งมาราธอนกำลังสนุก บาดเจ็บบ่อย กำลังหลงเสน่ห์มาราธอน เช็ดขยาดแล้วมาราธอน และสรุป
บทเรียน หรือตกผลึกกับประสบการณ์การวิ่งมาราธอน จะผูกพรายความคิด ย้อนใคร่ครวญต่างๆ
นานา ผู้วิจัยสนใจว่าเขาทั้งหลายได้มีการประยุกต์ใช้พละ 5 บ้างหรือไม่

2.4 มาราธอนในประเทศไทย กรุงเทพมหานคร

กรุงเทพมหานคร (Bangkok Marathon) คือ การจัดงานแข่งขันวิ่งมาราธอนประเพณีที่
ยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย เริ่มมานับตั้งแต่ปี 2531 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยได้กำหนดวันอาทิตย์
สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนพฤศจิกายน เป็นวันจัดงานในทุกๆปี จึงกำหนดให้เรียกว่า “กรุงเทพ
มาราธอน” มีบริเวณจัดงาน (จุดเริ่มต้นและสิ้นสุดการแข่งขัน) อยู่ที่บนถนนสนามไชย ด้านหน้า
พระบรมมหาราชวังและวัดพระแก้วหรือหน้ากระทรวงกลาโหม มีการปิดการจราจรในบริเวณดังกล่าว
ในวันจัดงาน กล่าวได้ว่าเป็นบริเวณจัดงานที่มีสถานที่แวดล้อมลงการสง่างามที่สุด

การวิ่งมาราธอนเป็นการวิ่งระยะยาว 42.195 กิโลเมตร หรือ 26.2 ไมล์ 385 หลา เป็นกรีฑาที่
โดดเด่นประเภทหนึ่งของโอลิมปิกเกมส์ แม้การวิ่งมาราธอนจะเป็นสิ่งที่หนักเกินไปสำหรับคนส่วนใหญ่
แต่ดูเหมือนเป็นเป้าหมายที่ท้าทายให้นักวิ่งสมัครเล่นทั่วไปตั้งใจพิชิต เพื่อเป็นเกียรติประวัติของ
ชีวิต ประการสำคัญประโยชน์ที่สำคัญจะอยู่กับตนเองก็ตรงที่ขณะที่มีการเตรียมการฝึกซ้อมผลจาก
ความมานะอดทนสาหัส โดยการวิ่งอย่างสม่ำเสมอจนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตในแต่ละวัน เช่น ฝึกซ้อมวิ่ง
วันละ 5-10-15 กิโลเมตร หรือ 30-50 กิโลเมตรต่อสัปดาห์นั้น แน่นนอนในที่สุดอานิสงส์จากข้อปฏิบัติ
ดังกล่าว ร่างกายของผู้วิ่งจะแข็งแรง สุขภาพกาย สุขภาพจิตบริบูรณ์อย่างเยี่ยมยอดการวิ่งดูเป็นเรื่อง
ธรรมดาที่มนุษย์เกิดมาต้องวิ่งเพียงแต่เราเกิดมาแล้วหยุดวิ่งมาเกือบตลอดชีวิต บางคนถึงกับเป็นง่อย
เปลี้ยสุขภาพเสีย ใช้แต่เครื่องทุ่นแรง ต้องมาฝึกวิ่งกันใหม่ในชีวิตบั้นปลาย แต่รับรองได้เลยว่า “ถ้าคุณ
เดินได้ คุณก็จะวิ่งได้” หากคุณเริ่มเสียตั้งแต่บัดนี้ และสักวันหนึ่งข้างหน้ามันได้ที่คุณจะก้าวไปสู่สนาม
วิ่งระดับมาราธอนนั้นไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้น ข้อสำคัญมันอยู่ที่ใจคุณมีเท่าไร เช่นในปีที่คุณอาจวิ่งได้ใน
ระยะ 5 กิโลเมตร ปีถัดไป 10 กิโลเมตร และจะสามารถก้าวไกลต่อไปได้อย่างราบรื่นจนถึงที่สุดที่
คุณจะทำอะไรได้ด้วยตัวคุณเอง การวิ่งเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่ทุกคนจะได้เรียนรู้เพื่อนำพาไปสู่การวิ่ง
ที่มีประสิทธิภาพหรือเป้าหมายที่วางไว้ เพราะการวิ่งมิใช่เพียงแต่การก้าวเท้าก้าวไปข้างหน้าเพียง

อย่างเดียว มีสิ่งประกอบมากมายที่จะต้องรู้ว่า ทำอย่างไรจะวิ่งได้อย่างมีความสุข วิ่งได้นาน ๆ วิ่งได้ไกล ๆ และวิ่งได้สุขภาพพลานามัย³⁶

2.4.1 ประวัติกรุงเทพมหานคร

ประวัติกรุงเทพมหานครไม่อาจหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงผู้ผลักดันคนสำคัญ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ท่านคือผู้ทรงคุณูปการต่อกิจการงานวิ่งของเมืองไทย ท่านเป็นผู้จุดประกาย ริเริ่มลงมือกระทำ ให้เกิดกระแสนิยมวิ่ง (รันนิ่งบูม : Running boom) โดยยุคเริ่มต้น เกิดขึ้นกับชาวไทยเรือนแสนที่ร่วมกิจกรรม มหกรรม “วิ่งลอยฟ้า – เปิดสะพานแขวน” มาราธอนวิ่งลอยฟ้า 22 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2530 และ ปีต่อมาท่านยังเป็นผู้บุกเบิกการจัด “ กรุงเทพมหานคร “ โดยมาตั้งหลักเริ่มจุดปล่อยตัวที่สนามไชย แล้ววิ่งผ่านบริเวณพระบรมมหาราชวัง อันเป็นจุดที่สวยงามจุดหนึ่งของประเทศ และท่านได้สนับสนุนให้กรุงเทพมหานครเป็นงานวิ่งประเพณีประจำเมืองหลวง รวมไปถึงกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพคนไทย จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้คุณมนตรี บุญสัตย์³⁷ ได้เขียนบทสัมภาษณ์ ศ. นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ไว้เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยนำมาเขียนเรียบเรียงเกี่ยวกับกรุงเทพมหานคร พอสังเขปได้ดังนี้..

.. “เดิมทีผู้คนที่วิ่งตามท้องถนนเป็นคน 3 ประเภท คือ นักมวย คนบ้า พวกวิ่งแก้บน..”³⁸ โดยที่คุณหมอ มีประสบการณ์ตรงจากโรคหัวใจ และหายได้ พื้นฐานจากไม่น่าจะอยู่รอดได้ถึงปี เริ่มจากการฝึกวิ่งแค่ 400 เมตรก็แทบจะขาดใจตาย จนฝึกฝน หาความรู้ บากบั่น สม่่าเสมอ จดจ่อต่อเนื่อง จนสามารถวิ่งระยะมาราธอนได้ ยังอยู่รอดมากกว่า 30ปี ท่านว่ามีชีวิตใหม่ วิถีชีวิตแบบใหม่ (เป็นตัวอย่งการใช้ผละ 5 อย่างชัดเจน – ความเห็นผู้วิจัย) คุณหมอเล่าประสบการณ์ตรงจากโรคหัวใจ แล้วผันตัวเองมาวิ่ง และมีพัฒนาการจากอาการเตือนที่เฉียดตายถึง 3 ครั้ง ด้วยอายุช่วง 40 ปีต้นๆเท่านั้น การใช้การวิ่งบำบัดรักษาตัวเองเป็นเวลา 4 – 6 ปีเห็นผลสำเร็จเหมือน “วิถีชีวิตใหม่”

จากศักยภาพความเป็นอาจารย์หมอที่ศิริราช ท่านได้รณรงค์ และพากเพียรวิ่งอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมวิ่งอย่างต่อเนื่อง ท่านได้เขียนตำรา “วิ่งสู่ชีวิตใหม่” เมื่อ ปี พ.ศ. 2529 ล่าสุดจัดพิมพ์เป็น

³⁶บทความ, “กรุงเทพมหานคร”, 16 มีนาคม 2556,

<http://www.bkkmarathon.com/thai/about_course.php> (16 March 2013).

³⁷มนตรี บุญสัตย์, คอลัมน์ Interview , ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ 2557 : MADE OF HONOR MAN OF RUNNER , นิตยสาร Thai Jogging วิ่งเพื่อสุขภาพ, ปีที่ 13 ฉบับที่ 92, หน้า 20 – 29.

³⁸เรื่องเดียวกัน, หน้า 26.

ครั้งที่ 14 เมื่อปี พ.ศ. 2556 เป็นการรวบรวมบทความที่ท่านเขียนเกี่ยวกับการวิ่งในนิตยสารหมอชาวบ้าน และปรับปรุงเพิ่มเติมมาโดยตลอด ถือได้ว่าเป็นหนังสือ ตำรา หรือคู่มือเรื่องการวิ่งที่นักวิ่งรู้จัก

ท่านได้เล่าถึงประวัติการวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ ฉลองพระชนมายุ 60 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อปี พ.ศ.2530 เป็นกิจกรรมการเปิดสะพานแขวนพระราม 9 ถือเป็นงานวิ่งที่ยิ่งใหญ่ และถือเป็นกำเนิดวิ่งมาราธอนครั้งแรกของประเทศไทย โดยมีผู้เข้าร่วมวิ่งทุกประเภท ระยะทางวิ่งจำนวนเรือนหมื่น และนับแต่นั้น คำว่า “วิ่งมาราธอน” ในประเทศไทยก็กำเนิดขึ้นอย่างเป็นทางการ กรุงเทพมาราธอนก็เป็นการผลักดันในปีถัดมาและสืบเนื่องกันเป็นประเพณีงานวิ่งที่มีประเภทมาราธอน เหมือนตั้งนานอารยประเทศที่ จัดขึ้น³⁹

อย่างไรก็ตาม จุดกำเนิดก่อนหน้านี้ การวิ่งมาราธอนในประเทศไทยเป็นความนิยมของชาวฝรั่งต่างชาติที่พำนักในเมืองไทย เป็นชาวฝรั่งที่ทำงานในประเทศไทย นายสงคราม ไกรสนธิ⁴⁰ ได้ย้อนอดีตให้ผู้วิจัยฟังว่า มีกลุ่มฝรั่งที่ทำงานในประเทศไทย ใช้สวนลุมพินีเป็นที่วิ่งออกกำลังกาย และมีชาวอเมริกันที่ทำงานกิจการโรงแรมที่หัวหิน ได้รวบรวมสมัครพรรคพวกกลุ่มเล็ก ๆ จัดวิ่งระยะไกล (มาราธอน) ที่หัวหินในปี พ.ศ. 2528-2529 โดยมีนักวิ่งชาวไทยร่วมด้วยแต่จำนวนน้อยกว่า ซึ่งทั้งงานวิ่งนั้นมีผู้ร่วมงานไม่ถึง 100 คน นี่อาจเป็นการนำเข้าและเป็นการวิ่งถนนระยะมาราธอนในประเทศไทยครั้งแรกจริง ๆ

มาราธอนในประเทศไทย หลังการเกิดขึ้นของกรุงเทพมาราธอน ก็เริ่มเกิดเพิ่มตามหัวเมือง จังหวัดต่างๆมากขึ้น เช่น พัทยา มาราธอน หาดใหญ่ มาราธอน ขอนแก่น มาราธอน เชียงใหม่ มาราธอน จอมบึง มาราธอน ฯลฯ บางแห่งเกิดขึ้น แล้วมิได้จัดต่อ แต่กรุงเทพมาราธอนก็ไม่เคยขาดช่วง แม้ว่าปลายปี พ.ศ. 2554 เกิดอุทกภัยใหญ่ในกรุงเทพ กระทบกับงานวิ่งประจำปี ก็ยังคงไม่งด โดยได้เลื่อนจัดเป็นเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 ขณะที่อาทิตย์ที่ 3 ของเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 กำหนดการของงานวิ่งประจำปี 2555 ก็ดำเนินต่อไป หรือช่วงเหตุการณ์ทางการเมืองที่มีการชุมนุมบนถนน ก็ยังจัดงานวิ่งได้โดยผู้จัดปรับ เส้นทางวิ่งบางช่วงบางตอนไปโดยคงจุดเริ่มวิ่ง และจุดสิ้นสุด (Start-Finish Line) ที่เดิม

³⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 27-29.

⁴⁰ สงคราม ไกรสนธิ, กรรมการผู้จัดการ บริษัท อะเมซิ่งฟิลด์ จำกัด : เป็น Co-organizer การจัดการแข่งขัน กรุงเทพมาราธอน และกรรมการสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย, พูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการในงานวิ่ง ระยะมาราธอน, ตุลาคม 2556.

2.4.2 การฝึกซ้อมสำหรับกรุงเทพมหานคร

กรุงเทพมหานครได้ให้ข้อมูลเพื่อการฝึกซ้อมวิ่ง โดยเป็นไปตามทฤษฎีสากลที่ฟังจะมีเวลาอย่างน้อย 12 สัปดาห์ เป็นคลินิกมาราธอนมีผู้รู้และทีมเป็นผู้นำฝึก ซึ่งปี พ.ศ. 2554 มีการจัดวิ่งทดสอบก่อนถึงวันวิ่งจริง 2-3 ครั้ง ส่วนปี พ.ศ.2555 ไม่มีการวิ่งทดสอบก่อนถึงวันวิ่งจริงแต่อย่างใด

โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อมาราธอน ภายใน 12 สัปดาห์⁴¹ ประกอบด้วย 3 โปรแกรมหลัก ๆ ซึ่งออกแบบให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกายและเป้าหมาย (เวลา) ของนักวิ่งแต่ละบุคคล ดังนี้

1) โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ The Beginner Plan (เคยวิ่งมินิมาราธอน)

2) โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งหน้าเก่า The Intermediate Plan (เคยวิ่งฮาล์ฟมาราธอน) โปรแกรมนี้ เหมาะสำหรับนักวิ่งอายุ 30-40 ปี ดังนั้น ผู้ฝึกซ้อมที่จะนำโปรแกรมนี้มาใช้กับตัวเองควรปรับระยะทาง หรือเวลาตามความเหมาะสมกับตัวเอง

3) โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งสำหรับนักวิ่งแนวหน้า The Advancer Plan โปรแกรมนี้ ใช้ได้กับนักวิ่งแนวหน้าที่ต้องการทำเวลาเพื่อการแข่งขัน อายุ 40-60 ปี ระยะทางหรือเวลาที่เหมาะสมกับตัวเองหรือสถานที่ฝึกซ้อม

⁴¹บทความ , “การซ้อมวิ่งมาราธอน”, 16 มีนาคม 2556,

<<http://www.patruning.com/other.asp>> (16 March 2013).

ตารางที่ 2.1 แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่

สัปดาห์ที่	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	รวม
1	พัก	6 km.	พัก	8 km.	พัก	6 km.	16 km.	36 km.
2	พัก	8 km.	พัก	8 km.	พัก	6 km.	20 km.	42 km.
3	พัก	8 km.	พัก	10 km.	พัก	6 km.	22 km.	46 km.
4	พัก	8 km.	พัก	10 km.	พัก	6 km.	27 km.	51 km.
5	พัก	6km.	พัก	8 km.	พัก	6 km.	16 km.	36 km.
6	พัก	10km.	พัก	10 km.	พัก	6 km.	30 km.	56 km.
7	พัก	10km.	พัก	12 km.	พัก	6 km.	22 km.	50 km.
8	พัก	6 km.	พัก	6 km.	พัก	6 km.	16 km.	34 km.
9	พัก	8 km.	พัก	12 km.	พัก	6 km.	35 km.	61 km.
10	พัก	8 km.	พัก	12 km.	พัก	6 km.	22 km.	48 km.
11	พัก	8 km.	พัก	10 km.	พัก	6 km.	16 km.	40 km.
12	พัก	8 km.	พัก	6 km.	พัก	พัก	42 km.	56 km.



ตารางที่ 2.2 แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งหน้าเก่า

สัปดาห์ที่	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	รวม
1	6 km.	12 km.	พัก	8 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	20 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	46 km.
2	6 km.	15 km.	พัก	6 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	24 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	51 km.
3	6 km.	15 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 7.5 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	25 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	53.5 km.
4	6 km.	17 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 7.5 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	25 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	59.5 km.
5	6 km.	17 km.	พัก	6 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	พัก	10/21 km.	50/72 km.
6	พัก	20 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 10 km.	8 km.	30 km.	เดิน-วิ่ง เหยาะ ๆ	68 km.
7	6 km.	20 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 7.5 km.	6 km.	30 km.	พัก	69.5 km.
8	6 km.	20 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 7.5 km.	6 km.	30 km.	6 km.	75.5 km.
9	6 km.	20 km.	พัก	6 km.	17 km.	พัก	พัก	49 km.
10	6 km.	12 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 7.5 km.	8 km.	24 km.	พัก	57.5 km.
11	6 km.	6 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 9 km.	6 km.	20 km.	พัก	47 km.
12	6 km.	10 km.	พัก	วิ่งช้า/เร็ว 7.5 km.	พัก	5 km.	42 km.	70.5 km.

ตารางที่ 2.3 แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอน สำหรับนักวิ่งแนวหน้า

สัปดาห์ที่	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	รวม
1	8 km.	5x800	Tempo	5 km.	พัก	24 km.	6 km.	68 km.
2	8 km.	3x1600	8 km.	16 km.	พัก	20 km.	6 km.	68 km.
3	8 km.	Tempo 6 km.	8 km.	8x200	พัก	25 km.	5 km.	78 km.
4	8 km.	4x1600	8 km.	Pace 10 km.	6 km.	เดิน เล่น	พัก	64 km.
5	8 km.	6x200	8 km.	5x1000	8 km.	34 km.	5 km.	83 km.
6	8 km.	8x400	8 km.	Tempo 7 km.	8 km.	20 km.	พัก	68 km.
7	8 km.	5x1600	8 km.	16 km.	พัก	36 km.	6 km.	69.5 km.
8	8 km.	Pace 10 km.	8 km.	8x200	5 km.	เดิน เล่น	พัก	64 km.
9	8 km.	6x200	8 km.	5x1600	8 km.	5 km.	40 km.	96 km.
10	8 km.	12 km.	8 km.	6x800	พัก	Pace 10 km.	5 km.	64 km.
11	8 km.	5x1600	8 km.	16 km.	พัก	5 km.	พัก	64 km.
12	8 km.	6x1600	8 km.	6 km.	5 km.	5 km.	42 km.	80 km.

2.4.3 หลักการฝึกซ้อม

สำหรับการฝึกซ้อม เป็นที่เข้าใจ เป็นความรู้ทั่วไปของนักวิ่งมาราธอนว่า การซ้อมให้ถือหลักตามการฝึกกีฬาทุกชนิด กล่าวอย่างสั้นที่สุดเหลือเพียงประโยคเดียวว่า “จงทำอย่างค่อยเป็นค่อย

ไป”⁴² กฤตย์ ทองคง ได้ให้หลักว่า ก่อนการวิ่งใด ๆ ให้วิ่งอย่างช้าๆ ก่อน อย่าให้ร่างกายเปลี่ยนอย่างกะทันหัน ถือเป็นการอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนหยุดวิ่งอย่าหยุดวิ่งทันที ให้แผ่วจางลงก่อนหยุดวิ่งสนิท (cool down) ค่อยๆ เพิ่มระยะทางเข้าไปทีละน้อย อย่าฮวบฮาบ หรือค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น ก่อนไปเพิ่มจำนวนเซต เมื่อเพิ่มจำนวนเซตแล้ว ให้ลดจำนวนครั้งต่อเซตลงก่อนที่จะเพิ่มเข้าไปใหม่ภายหลัง อย่าคาดหวังการหายจากความบาดเจ็บ(จากการกีฬา) จะเป็นไปอย่างทันใจ แม้เจ้าตัวจะรู้สึกว่ามันไม่เป็นไรแล้วก็ตาม

การซ้อมมาราธอนมิได้มีสูตรสำเร็จ ยังมีปัจจัยต่างๆมากมายในความเชื่อ สิ่งแวดล้อม ภูมิประเทศ ลักษณะทางชีวกลร่างกายของแต่ละบุคคล ทั้งยังขึ้นกับเป้าประสงค์ เจตน์จำนงของผู้วิ่งด้วย จึงมีเรื่องเรื่องราว ข้อมูลมากมายเกี่ยวกับการซ้อม และบริบทเรื่องการวิ่ง ในบทความเรื่อง “อะไรดีที่สุด”⁴³ กฤตย์ ทองคง เขียนไว้ว่า..

..ถ้าจะประมวลคำแนะนำเกี่ยวกับการวิ่งทั้งหมดในคัมภีร์ที่ยาวเหยียดไม่รู้จบ โดยสรุปให้สั้นและถูกต้องที่สุดก็น่าจะเป็นประโยคที่ว่า “จงทำในสิ่งที่ลองทำแล้วให้ผลดีกับคุณมากที่สุด Do whatever works” เป็นคำย่อสรุปบทฝึก ที่สั้นที่สุดและดีที่สุด..

..ก็เพราะเราล้วนแต่มีความแตกต่างกันนั่นเอง แตกต่างกันทั้งในด้านเพศ, สรีระ, อายุ, แรงจูงใจ ตลอดจนเป้าหมายการวิ่ง และเรากำลังเอาสิ่งที่แตกต่างกันเหล่านี้ ไปปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมการฝึกที่ต่างกันอีก เราจึงย่อมได้รับผลที่ไม่มีทางที่จะเหมือนและเป็นทิศทางเดียวกันได้..⁴⁴

กฤตย์ ทองคง ได้เขียนไว้อีกว่า..

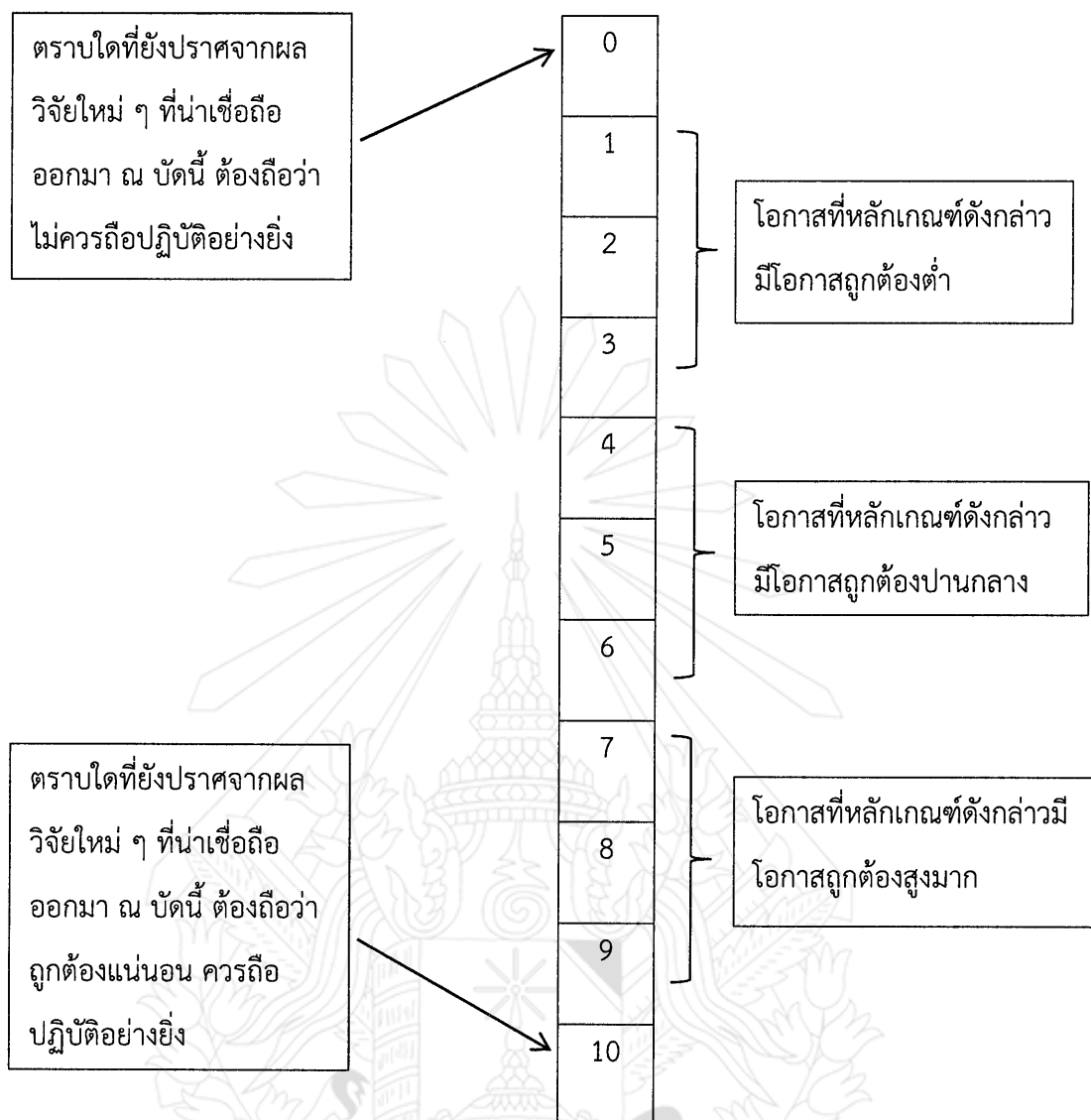
..จากที่ฟังแล้วบอกต่อ ทดลองแล้วทดลองเล่า และลองผิดลองถูกนับเป็นร้อยๆ ปีแห่งประวัติศาสตร์วงการวิ่ง เราอาจกล่าวได้ว่าประชาคมนักวิ่ง ได้ของขวัญบางประการจากความเพียรพยายามแสวงหาวิธีการวิ่งที่ดีที่สุดมาบ้าง..นั่นคือยังพอมียุคแห่งบางประการที่เมื่อนำมาใช้กับนักวิ่งจำนวนมากแล้ว ปรากฏว่า ถูกมากกว่าผิด, ได้ผลมากกว่าผิดหวัง..⁴⁵ ดังแผนภูมิที่ 2.1

⁴² กฤตย์ ทองคง, วิ่ง เล่ม 7, (นครสวรรค์ : กรกฎาคม, 2552), หน้า 75-80.

⁴³ กฤตย์ ทองคง, วิ่ง เล่ม 6, (นครสวรรค์ : เมษายน 2550), หน้า 217 - 224.

⁴⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 218.

⁴⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 219.



แผนภูมิที่ 2.1 แสดงตัวเลขลำดับค่าความน่าเชื่อถือ ของแผนฝึกต่างๆ⁴⁶

เพราะเหตุว่า ธรรมชาติได้ให้ความสามารถมนุษย์มาประการหนึ่ง คือ สามารถมีพฤติกรรมที่หนักหน่วงกว่าที่เคยทำได้อยู่เล็กน้อย ปกติเคยทำสูงสุดอยู่แค่นั้น จุดสูงสุดที่คนเราจะทำได้หรือคาดหวังได้จะอยู่เหนือขึ้นไปกว่านั้นอีกนิดหนึ่ง ตราบใดที่เราค่อย ๆ ปรับเพิ่มพฤติกรรมจุดสูงสุดตรงนั้นบ่อยเข้า จุดสูงสุดจะกลายเป็นจุดปกติไป ความพิเศษจะกลายเป็นความธรรมดา และอย่างอัตโนมัติ จุดสูงสุดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลยก็จะกลายเป็นจุดที่เราสามารถทำได้เป็นบางครั้งคราว

⁴⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 219.

เหมือนกับครั้งที่แล้ว ซึ่งนักวิ่งและนักกีฬาต่าง ๆ จะใช้คุณลักษณะทางธรรมชาตินี้ ให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกวิ่งและแข่งขันนั่นเอง⁴⁷

ด้วยหลักการข้างต้น ถ้านักวิ่งได้นำมาประยุกต์ใช้กับตัวเองในทุกแง่มุมที่เกี่ยวกับการวิ่งอย่างใช้สามัญสำนึกเป็นตัวช่วย จนถึงใช้หลักวิชาการงานวิจัยเป็นตัวช่วย ผู้เขียนเชื่อว่าผู้วิ่งสามารถไปสู่เป้าหมายสำเร็จได้แน่นอน และมีโอกาสผิดพลาดบาดเจ็บน้อยมาก

สรุป กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือการประยุกต์ใช้ตั้งแต่สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ไปจนถึงการประยุกต์ใช้ปัญญา ในการซ้อมวิ่ง ในการวิ่งในวันแข่งขัน (การประยุกต์ใช้พละ 5 – ผู้วิจัย)

2.4.4 แนวคิด คำแนะนำการวิ่งมาราธอนโดยทั่วไป

“เอมอร”⁴⁸ (นามแฝง) ได้เผยแพร่ “ข้อแนะนำสำหรับการวิ่งเบื้องต้นสำหรับคนที่คิดอยากจะทำวิ่ง มาราธอนดูบ้าง” ใน <http://www.chillpainai.com> และสมาชิกชมรมวิ่งบางชุมชนก็นำมาลงแบ่งปันแก่ชุมชนนักวิ่ง ดังนี้

1. ในการฝึกวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องสวมรองเท้าสำหรับนักวิ่งเท่านั้น อย่าใช้รองเท้าอื่นในการฝึกวิ่งไม่ว่าจะเป็นรองเท้าผ้าใบ รองเท้าเทนนิส รองเท้าฟุตบอล รองเท้าส้นตึก ฯลฯ ถ้าใช้รองเท้าวิ่งไปนานๆ วิ่งแล้วเจ็บเข้าบ้าง แสดงให้เห็นว่ารองเท้าเสื่อมสภาพแล้ว ควรเปลี่ยนรองเท้าวิ่ง และควรซื้อรองเท้าที่ใหญ่กว่าเท้าเรา เพื่อลดการบาดเจ็บของเท้าและเล็บเท้า

2. ชุดวิ่งควรจะเป็นเบาะ และระบายความร้อนจากร่างกายได้ดี และเหมาะกับสภาพดินฟ้าอากาศเสื้อคลุมเหมาะสม กับฤดูร้อน ชุดวอร์มเหมาะกับอากาศหนาวเย็น ชุดเท่ที่แต่ร้อนระวังลมจะใส่

3. ก่อนเริ่มวิ่งต้องวอร์มอัมร่างกาย หรืออุ่นเครื่องร่างกาย ยืดขา แกว่งมือ แกว่งขา ฯลฯ เพื่อให้โลหิตสูบฉีด ไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการวิ่ง อย่าออกวิ่งทันทีเมื่อถึงสนามซ้อม โดยไม่ต้องวอร์มอัมร่างกายก่อน

4. เมื่อเริ่มวิ่ง 15-20 นาทีแรก ให้ออกตัววิ่ง ไปอย่างช้าๆ ค่อยๆ อุ่นเครื่อง (ร่างกาย) หัวใจจะค่อยเริ่มเต้นแรงขึ้น ทีละน้อย การทำของหัวใจและปอดจะได้ไม่หักโหม รวมทั้งแข่งขาด้วย และควรตั้งเป้าหมายไว้ในใจ ว่าวันนี้จะวิ่งกี่นาที หรือวิ่งกี่รอบ แล้วพยายามปฏิบัติตามนั้น

5. ถ้าวิ่งเหนื่อยแล้ว ก็ให้ผ่อนความเร็วลงบ้าง อาการเหนื่อยจะค่อยๆ เบาลงเอง แล้วค่อยเพิ่มความเร็วจนในระดับ ที่วิ่งสบายๆ ในการฝึกระยะแรก ๆ นักวิ่งน้องใหม่อาจจะวิ่งบ้างเดินบ้าง ไม่เป็นไร ต่อไปก็จะค่อย ๆ วิ่งช้า ๆ โดยไม่หยุด เลยจาก 5 นาที เป็น 10 หรือ 20 นาที ได้เอง

⁴⁷ กฤตย์ ทองคง, วิ่ง เล่ม 7, อ่างแล้ว, หน้า 76.

⁴⁸ เอมอร, เผยแพร่ต่อในเว็บไซต์ชมรมวิ่งบางชุมชนเทียน, 14 พฤศจิกายน 2556,

<http://bangkhunthianjoggingclub.com/webboard_ans.php?id=041856> (14 November 2013).

6. การฝึกวิ่งต้องใช้เวลา นักวิ่งที่เขารั้งกันในสนามนั้น ต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี ฝึกกันมาทั้งนั้น บางคนก็วิ่งมาแล้วหลาย ๆ ปี ดังนั้น อย่าใจร้อน หรือคิดเอาเองว่าจะต้องวิ่งเหมือนเขา วิ่งให้เร็วเท่าเขา หรือวิ่ง ได้นานเท่าเขา! นอกจากนี้ นักวิ่งแต่ละคนจะวิ่งก้าวสั้นหรือก้าวยาวแตกต่างกันไป ลองวิ่งดูเองจะพบจังหวะที่เหมาะสมของตัวเอง

7. วิ่งระยะยาวนั้น ต้องวิ่งลงด้วยสันเท้า การวิ่งลงปลายเท้า เหมาะสำหรับวิ่งเร็ว และวิ่งระยะสั้นเท่านั้น วิ่งตัวตรง อย่าวิ่งโน้มตัวไปข้างหน้า ท่านอาจจะปวดหลังได้ เมื่อวิ่งในท่านั้นนานๆ ส่วนการแกว่งแขน ต้องแกว่งแขนให้ได้จังหวะ และอย่าเกร็ง ปล่อยตามสบาย

8. ก่อนที่จะหยุดวิ่งให้ชะลอความเร็วลงทีละน้อย หรือเมื่อถึงที่หมายแล้ว ถ้าวิ่งมาด้วยความเร็วควรวิ่งชะลอ ความเร็วต่อไปอีกเล็กน้อย เพื่อให้หัวใจค่อยเต้นช้าทีละน้อย อย่าหยุดวิ่งกะทันหัน หัวใจปรับการทำงานไม่ทัน อาจเป็นอันตราย!

9. เมื่อซ้อมวิ่งเสร็จแล้ว จะต้อง쿨ดาวน์ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ มีท่าต่างๆ หลายท่า ลองขอคำแนะนำจากนักวิ่งรุ่นพี่ได้

10. ต้องใช้ความอดทน เพราะบางครั้งนักวิ่งอาจจะรู้สึกเบื่อหน่าย อย่าท้อถอย ถ้ามีธุระจำเป็นก็หยุดได้บ้าง แต่ไม่ควรเกินสองสามวัน เดียวซึ่งก็วิ่งแล้วต้องมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่! ถ้าไม่สบายเป็นไข้หรือท้องเสีย ควรงดการซ้อมวิ่ง ถ้าขัดเคืองขอก แพลง ก็ควรทุเลาการวิ่งลงหน่อย อาจออกกำลังกายแบบอื่นทดแทนได้

11. การซ้อมวิ่งต้องมีวันพักบ้าง สัปดาห์หนึ่งวิ่งได้ 4-6 วัน นับว่าใช้ได้แล้ว อย่าวิ่งตลอด 7 วัน ร่างกายต้องการพักผ่อนบ้าง

12. ควรดื่มน้ำหนึ่งแก้ว ก่อนออกมาซ้อมวิ่ง และพยายามดื่มน้ำให้มากทุกวัน วิ่งเสร็จแล้วก็ควรดื่มน้ำด้วย ส่วนในสนามวิ่งจริง มีจุดให้น้ำ พยายามแวะจิบน้ำที่ให้บริการ อย่ารอให้กระหายเสียก่อน แต่อย่าดื่มมากจนเกินไปล่ะ!!

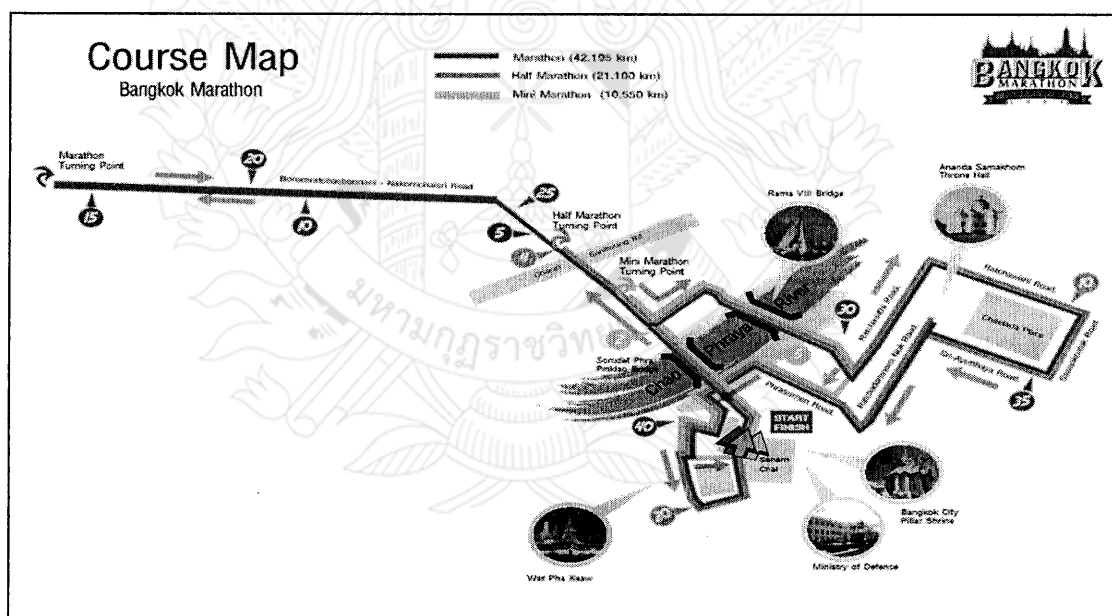
13. นักวิ่งควรพักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ นอนหัวค่ำตื่นเช้ามีด และควรรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ ปลา หรืออาหารที่มีเส้นใยเป็นประจำทุกวัน

14. เมื่อเข้ามาเป็นนักวิ่งเพื่อสุขภาพ เป้าหมายที่แท้จริงคือ วิ่งได้นานหลาย ๆ ปี ไม่บาดเจ็บจากการวิ่ง หรือมีบ้างก็ เล็กๆ น้อยๆ ให้พยายามประคองร่างกายให้วิ่งได้ตลอดไปจนเฒ่าจนแก่

“เอมอร” ได้เขียนสรุปข้อแนะนำว่า.. เราคงไม่ทราบได้ว่าเหตุผลที่ทำให้คุณอยากวิ่งมาราธอนคืออะไร ได้แต่หวังว่าคุณจะพบสักคำตอบจากการวิ่งนั้น อย่างไรก็ตาม ในท้ายที่สุด ไม่ว่าผลลัพธ์มันจะเป็นอย่างไร มาราธอนไม่เคยทำให้... ผู้วิ่งผิดหวัง

2.5 สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับ “งานวิ่งแข่งขัน กรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 25 วันที่ 18 พฤศจิกายน 2555 จุดเริ่มต้น และเส้นชัยอยู่บนถนนสนามไชย ด้านหน้าวังสราญรมย์ และด้านหน้าพระบรมมหาราชวัง (วัดพระแก้ว) โดยออกจากจุดเริ่มต้นผ่านหน้าสนามหลวง วิ่งขึ้นสะพานสมเด็จพระปิ่นเกล้า ไปตามถนนลอยฟ้าบรมราชชนนี จนสุดถนนลอยฟ้าฯ จึงกลับตัว (ก.ม.15) แล้วผ่านลงสะพานพระราม 8 เลี้ยวซ้ายไปตามถนนนครราชสีมา ถึงแยกการเรือน เลี้ยวขวาไปตามถนนราชวิถี ผ่านสวนสัตว์ดุสิต ไปตามรั้วพระราชวังสวนจิตรลดาด้านทิศเหนือ เลี้ยวขวาไปตามแนวรั้วพระราชวังฯด้านทิศตะวันออก และเลี้ยวขวาไปตามแนวรั้วพระราชวังฯด้านทิศใต้ ไปอ้อมพระบรมรูปทรงม้าผ่านหน้าพระที่นั่งอนันตสมาคม มุ่งตรงไปตามถนนราชดำเนินหน้ากระทรวงศึกษาธิการ ผ่านที่ทำการองค์การสหประชาชาติ ถึงสะพานผ่านฟ้าลีลาศเลี้ยวขวาไปตามถนนวันชาติ ผ่านหน้าวัดบวรนิเวศ ผ่านบางลำพู ไปตามถนนพระอาทิตย์ ลอดใต้สะพานสมเด็จพระปิ่นเกล้า ผ่านพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ผ่านมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผ่านท่าพระจันทร์ ท่าช้าง ไปจนสุดกำแพงพระบรมมหาราชวังทิศตะวันตก ทิศใต้จนสุด แล้วเลี้ยวซ้ายตามแนวกำแพงพระบรมมหาราชวังทิศตะวันออกมาบรรจบที่เดิม อันเป็นเส้นชัย เป็นเส้นทาง และระยะทางตามการรับรองมาตรฐานของเอมส์ (AIMS – Association of International Marathons and Distance Races)⁴⁹ (ดูภาพประกอบจากแผนภาพที่ 2.5)



แผนภาพที่ 2.5 เส้นทางการแข่งขัน กรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 25 พ.ศ.2555

⁴⁹แผ่นประชาสัมพันธ์ (โบชัวร์) แผนที่เส้นทางการแข่งขัน “สแตนดาร์ดชาร์เตอร์กรุงเทพฯ มาราธอน ครั้งที่ 25”

2.5.1 ข้อมูลกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 25 พ.ศ.2555⁵⁰

1) ชื่ออย่างเป็นทางการ คือ สแตนดาร์ดชาร์เตอร์ด กรุงเทพมหานคร (Standard Chartered Bangkok Marathon 2012)

2) วัตถุประสงค์ เพื่อร่วมเทิดพระเกียรติในปี่มหามงคล กับมหกรรมกีฬาระดับนานาชาติ สแตนดาร์ดชาร์เตอร์ด กรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 25 รวมพลังกาย พลังใจตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณมหาธาซีนี 80 พรรษา 12 สิงหาคม 2555 เพื่อสร้างประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่ร่วมกัน โดยรายได้ส่วนหนึ่งของการจัดงานจะนำขึ้นทูลเกล้าถวายสมทบกองทุนมูลนิธิ ส่งเสริมศิลปอาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

3) วันที่จัดการแข่งขัน วันอาทิตย์ที่ 14 พฤศจิกายน 2555

4) สถานที่จัดการแข่งขัน จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด (เส้นชัย) อยู่บนถนนสนามไชยและบริเวณจัดงานรวมไปถึงลานสนามหญ้าหน้าวังสราญรมย์ ซึ่งเป็นด้านหน้าพระบรมมหาราชวัง (วัดพระแก้ว) และหน้ากระทรวงกลาโหม

5) กำหนดการจัดงาน

- เริ่มเปิดรับสมัครผู้ร่วมแข่งขันทุกประเภทนับตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2555 เป็นต้นไป

- วันปิดรับสมัครในอัตราค่าสมัครปกติ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2555

- ลงทะเบียน ผู้สมัครล่วงหน้าและรับสมัครใหม่ในอัตราเพิ่มค่าสมัคร วันที่ 16-17 พฤศจิกายน 2555

6) กำหนดการแข่งขัน (วันอาทิตย์ที่ 18 พฤศจิกายน 2555)

เวลา 01:30 น. นักวิ่งประเภทมาราธอนเดินทางมาถึงบริเวณงานและเตรียมตัวเพื่อเริ่มแข่งขัน

เวลา 03:00 น. ปล่อยตัวนักวิ่งมาราธอน (42.195 กม.) ณ จุดสตาร์ทที่ 1 และสิ้นสุดการแข่งขัน 09:00 น. (6 ชั่วโมง)

เวลา 05:00 น. ปล่อยตัวผู้เข้าแข่งขันฮาล์ฟมาราธอน (21.1 กม.) ณ จุดสตาร์ทที่ 1 และสิ้นสุดการแข่งขัน 08:00 น. (3 ชั่วโมง)

เวลา 06:30 น. ปล่อยตัวผู้เข้าแข่งขันมินิมาราธอน (10 กม.) ณ จุดสตาร์ทที่ 2 หน้ากระทรวงกลาโหม และสิ้นสุดการแข่งขัน 08:00 น. (1:30 ชั่วโมง)

เวลา 06:40 น. ปล่อยตัวนักวิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ (4.5 กม.) และ (1.5 กม.) ณ จุดสตาร์ทที่ 2 และสิ้นสุดการแข่งขัน 07:20 น. (30 นาที)

เวลา 07:30 น. พิธีมอบรางวัลผู้ชนะเลิศการแข่งขัน

เวลา 09:00 น. ปิดการแข่งขันมาราธอน

⁵⁰ แผ่นประชาสัมพันธ์ (โบชัวร์) งานสแตนดาร์ดชาร์เตอร์ด กรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 25

7) การลงทะเบียนผู้สมัครการแข่งขัน

ผู้สมัครการแข่งขันต้องไปลงทะเบียน หรือสมัครขั้นสุดท้าย รับเบอร์ประจำตัววิ่ง (BIB) อุปกรณ์จับเวลา Champion Chip (เฉพาะมาราธอนและฮาล์ฟ) รับเหรียญที่ระลึก เสื้อที่ระลึก และของแจกต่าง ๆ ณ หอประชุมใหญ่ สโมสรทหารบกเทเวศร์ ถนนศรีอยุธยา ในวัน เวลา ดังต่อไปนี้ คือ

วันศุกร์ที่ 16 พฤศจิกายน 2555 เวลา 09:00 -20:00 น.

วันเสาร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2555 เวลา 10:00 -19:00 น.

หมายเหตุ ไม่มีการรับสมัครใหม่และลงทะเบียน รับสิ่งของดังกล่าวข้างต้นในวันแข่งขัน ไม่ว่ากรณีใด ๆ

8) การแบ่งกลุ่มผู้แข่งขันในแต่ละประเภท

1. ประเภทมาราธอน (42.195 กม.)

เพศชาย แบ่งกลุ่มการแข่งขัน ดังนี้ คือ อายุ 18-29 ปี, 30-39 ปี, 40-49 ปี, 50-59 ปี, 60 ปี ขึ้นไป

เพศหญิง แบ่งกลุ่มการแข่งขัน ดังนี้ คือ อายุ 18-29 ปี, 30-39 ปี, 40-49 ปี, 50-59 ปี, 60 ปี ขึ้นไป

ถ้วยรางวัลพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

- ผู้ชนะเลิศ (แชมป์) ชายและหญิง

จะได้รับถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในขนาดพิเศษ เทียบเท่าถ้วยพระราชทานต้นแบบ (โดยจะไม่ได้รับถ้วยรางวัลซ้ำในกลุ่มอายุอื่น)

- ผู้ชนะการแข่งขันอันดับที่ 1-5 ของแต่ละกลุ่มอายุข้างต้น

จะได้รับถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ตามลำดับ

เงินรางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขันทั้งชายและหญิง

ในครั้งนี้ได้ปรับเปลี่ยนกฎกติกา เพื่อชิงเงินรางวัลดังต่อไปนี้ คือ

- ผู้ชนะการแข่งขันอันดับ 1-5 ในแต่ละกลุ่มข้างต้น จะได้รับเงินรางวัลจำนวน 30,000 บาท, 15,000 บาท, 10,000 บาท 7,000 บาท และ 4,000 บาท ตามลำดับ

เงินรางวัลทำลายสถิติ (นานาชาติ)

ลำดับที่ 1 : สำหรับผู้ที่สามารถทำลายสถิติประจำสนามแข่งแห่งนี้ได้สำเร็จ คือ

ชาย เวลา 2:16:10 ชม. (ปี 2553)

หญิง เวลา 2:41:37 ชม. (ปี 2554)

จะได้รับเงินรางวัลคนละ 100,000 บาท ทุกคน

ลำดับที่ 2 : สำหรับผู้ที่สามารถทำลายสถิติดังต่อไปนี้ได้สำเร็จ คือ

ชาย เวลา 2:12:00 ชม.

หญิง เวลา 2:30:00 ชม.

จะได้รับเงินรางวัลคนละ 200,000 บาท ทุกคน

เงินรางวัลทำลายสถิติเฉพาะนักวิ่งไทย (มีบัตรประชาชนไทย)

ลำดับที่ 1 : สำหรับผู้ที่สามารถทำลายสถิติดังต่อไปนี้ได้สำเร็จ คือ

ชาย เวลา 2:25:00 ชม. (ปี 2553)

หญิง เวลา 2:50:00 ชม. (ปี 2554)

จะได้รับเงินรางวัลคนละ 100,000 บาท ทุกคน

ลำดับที่ 2 : สำหรับผู้ที่สามารถทำลายสถิติดังต่อไปนี้ได้สำเร็จ คือ

ชาย เวลา 2:20:00 ชม.

หญิง เวลา 2:40:00 ชม.

จะได้รับเงินรางวัลคนละ 200,000 บาท ทุกคน

เสื้อรางวัลผู้พิชิต (Finisher's Shirt)

เฉพาะนักวิ่งมาราธอนที่สามารถวิ่งได้ครบระยะทาง 42.195 กม. (ภายในเวลา 6 ชม.) จะได้รับเสื้อ "Finisher" 1 ตัว ณ จุดสิ้นสุดการแข่งขัน

2. ประเภทฮาล์ฟมาราธอน (21.1 กม.)

เพศชาย แบ่งกลุ่มการแข่งขัน ดังนี้ คือ อายุ 16-29 ปี, 30-39 ปี, 40-49 ปี, 50-59 ปี, 60 ปี ขึ้นไป

เพศหญิง แบ่งกลุ่มการแข่งขัน ดังนี้ คือ อายุ 16-29 ปี, 30-39 ปี, 40-49 ปี, 50-59 ปี, 60 ปี ขึ้นไป

ถ้วยรางวัลเกียรติยศ

- ผู้ชนะเลิศ (แชมป์) ชายและหญิง จะได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศพิเศษ (โดยจะไม่ได้รับถ้วยรางวัลซ้ำในกลุ่มอายุอื่น)
- ผู้ชนะการแข่งขันอันดับที่ 1-5 ของแต่ละกลุ่มอายุข้างต้น จะได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศตามลำดับ

เงินรางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขันทั้งชายและหญิง

ในครั้งนี้ได้ปรับเปลี่ยนกฎกติกา เพื่อชิงเงินรางวัลดังต่อไปนี้ คือ

- ผู้ชนะการแข่งขันอันดับ 1-5 ในแต่ละกลุ่มข้างต้น จะได้รับเงินรางวัลจำนวน 15,000 บาท 10,000 บาท 7,000 บาท 5,000 บาท และ 3,000 บาท ตามลำดับ

เงินรางวัลทำลายสถิติ (นานาชาติ)

ลำดับที่ 1 : สำหรับผู้ที่สามารถทำลายสถิติประจำสนามแข่งแห่งนี้ได้สำเร็จ คือ

ชาย เวลา 1:07:36 ชม.

หญิง เวลา 1:22:39 ชม.

จะได้รับเงินรางวัลคนละ 50,000 บาท ทุกคน

ลำดับที่ 2 : สำหรับผู้ที่สามารถทำลายสถิติดังต่อไปนี้ได้สำเร็จ คือ

ชาย เวลา 1:02:00 ชม.

หญิง เวลา 1:16:00 ชม.

จะได้รับเงินรางวัลคนละ 100,000 บาท ทุกคน

หมายเหตุ เฉพาะผู้แข่งขันประเภทมาราธอนและฮาล์ฟ จะใช้การบันทึกด้วยระบบดิจิทัล (Champion Chip) เป็นการตัดสินผลการแข่งขัน

3. ประเภทมินิมาราธอน (10 กม.)

เพศชาย แบ่งกลุ่มการแข่งขัน ดังนี้ คือ อายุ 12-19 ปี, 20-39 ปี, 40 ปี ขึ้นไป

เพศหญิง แบ่งกลุ่มการแข่งขัน ดังนี้ คือ อายุ 12-19 ปี, 20-34 ปี, 35 ปี ขึ้นไป

ถ้วยรางวัลเกียรติยศ

ผู้แข่งขันอันดับที่ 1-5 ของแต่ละกลุ่มจะได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ และเฉพาะกลุ่มเยาวชน 12-19 ปี ที่ชนะเลิศอันดับที่ 1-5 จะได้รับเงินรางวัลอีกจำนวนหนึ่ง คือ 15,000 บาท 10,000 บาท 7,000 บาท 5,000 บาท และ 3,000 บาท ตามลำดับ

4. ประเภทไมโครมาราธอน (4.5 กม.)

เป็นการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมวิ่งครั้งสำคัญ ไม่เน้นเรื่องความเร็วเพื่อรางวัลใดๆ

5. ประเภทเดินเพื่อสุขภาพ (1.5 กม.)

เป็นการเดินเพื่อสุขภาพ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมวิ่งครั้งสำคัญ ไม่เน้นเรื่องความเร็วเพื่อรางวัลใดๆ

ผู้สมัครเข้าร่วมแข่งขันในทุกประเภทจะได้รับสิ่งของที่ระลึก คือ เสื้อที่ระลึก เหรียญที่ระลึก และของแจกต่างๆ จากผู้สนับสนุนในวันลงทะเบียน

9) การสมัครเข้าร่วมแข่งขัน

● สถานที่รับสมัคร คือ

1. สมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย บ้านอัมพวัน (คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย) 226 ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทร./โทรสาร 0-2628-8361 E-mail : info@njat.org

2. บริษัท อเมซิงฟิลด์ จำกัด 20/1 ซอยอินทามระ 38 ถนนประชาสุข (สุทธิสาร-ห้วยขวาง) แขวง-เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2277-6670 - 1 E-mail : info@amazingfield.org

3. ธนาคารสแตนดาร์ดชาร์เตอร์ด (ไทย) จำกัด (มหาชน) ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล รับสมัครเฉพาะประเภทมินิมาราธอน (10 กม.) วิ่งเพื่อสุขภาพ (4.5 กม.) และเดินเพื่อสุขภาพ (1.5 กม.) เท่านั้น โทร.1595

4. กรณีต้องการรับสมัครในระบบ online (ชำระด้วยบัตรเครดิต) ให้ใช้บริการ www.bkkmarathon.com และ www.goadventureasia.com

- วิธีสมัคร

1. สมัครโดยตรงกับสถานที่ดังกล่าวข้างต้นในวันทำการ
2. สมัครโดยวิธีส่งใบสมัครพร้อมธนาคัติ สั่งจ่าย นายสงคราม ไกรสนธิ ปณ.สุทธิสาร และส่งไปที่บริษัท อเมซิ่ง ฟิลด์ จำกัด 20/1 ซอยอินทามระ 38 ถนนประชาสุข (สุทธิสาร-ห้วยขวาง) แขวง-เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

3. สมัครโดยส่งรายละเอียดข้อมูลผู้สมัครทางโทรสาร หรือ E-mail ไปที่บริษัท อเมซิ่ง ฟิลด์ จำกัด พร้อมโอนเงินค่าสมัครเข้าบัญชีธนาคาร สแตนดาร์ดชาร์เตอร์ด (ไทย) จำกัด (มหาชน) สาขาทองหล่อ ชื่อบัญชี สมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย เลขที่บัญชี 00100825478 แล้วแฟ็กซ์สำเนาใบโอนเงินไปที่โทรสาร 0-2277-2567

4. คณะผู้จัดจะออกไปรับสมัครสัญจรตามงานวิ่งอื่นๆ ที่จัดขึ้นก่อนวันแข่งขันตามแต่โอกาส ซึ่งผู้สมัครสามารถใช้บริการได้อีกทางหนึ่ง

- ค่าสมัคร

ประเภทการแข่งขัน	อัตราปกติจนถึง 5 พ.ย.55	สมัครระหว่าง 6-17 พ.ย.55
มาราธอน (42.195 กม.)	800 บาท	1,200 บาท
ฮาล์ฟมาราธอน (21.1 กม.)	400 บาท	600 บาท
มินิมาราธอน (10 กม.)	300 บาท	500 บาท
เฉพาะกลุ่มอายุ 12-19 ปี	150 บาท	250 บาท
เดินเพื่อสุขภาพ (4.5,1.5 กม.)	200 บาท	300 บาท

หมายเหตุ กรณีโอนเงินภายหลัง 5 พ.ย.55 ในอัตราปกติ ต้องจ่ายเงินเพิ่มในวันลงทะเบียนให้ครบในอัตราพิเศษ

- การอำนวยความสะดวกสำหรับที่จอดรถ

นักวิ่งผู้ที่นำพาหนะส่วนตัว สามารถนำรถของตนไปจอดใต้ลานคนเมืองหน้าศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร ได้ในเวลา 01:00-10:00 น.โดยจะมีรถนำส่ง กทม.-สนามไชย-กทม. (ระยะทางประมาณ 500 เมตร) ฟรีตลอดเวลาดังกล่าว

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พุทธศักราช 2555 นั้น ผู้วิจัยได้ค้นหางานที่เกี่ยวข้อง พบว่า ไม่มีผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง มีแต่งานวิจัยที่ว่าด้วยการประยุกต์ใช้หลักธรรม และพบงานวิจัยว่าด้วยบางด้าน(สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ที่เข้ากับรายด้านของพละ 5 ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้

สามารถ ยั่งยืน⁵¹ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ ลำานารายณ์ จังหวัดลพบุรี” ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีการประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสัมมาอาชีวะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีการประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกามสังวรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ทองสุข สุภโร (พระมหา)⁵² ได้กล่าวถึงสัทธาในงานวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย” ว่าถึงสัทธาในเวสารัชชกรณธรรมว่า สัทธา คือ มีความเชื่อที่มีเหตุผล มีอุดมการณ์ที่มั่นคง มีความมั่นใจในหลักการที่ยึดถือ และในการกระทำที่ดี ไม่ยอมคลอนแคลน

ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข⁵³ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรม หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ได้กล่าวถึงสัทธา ในความเชื่อ ความมั่นใจทำให้มีกำลังใจที่จะกระทำต่อไป โดยต้องอาศัยสัทธาจึงจะบรรลุวิมุตติ

อุบล เลี้ยววาริน⁵⁴ ได้กล่าวถึงสัทธาหรือความเชื่อว่า ความเชื่อเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลประเภทหนึ่ง หมายถึงการรับรู้ และยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากความเข้าใจบนพื้นฐานแห่งเหตุผล ไม่ใช่การถูกบังคับให้เชื่อ ในงานศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะและลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่”

ในการประยุกต์ใช้ผละ 5 ด้านสัทธาในการวิ่งมาราธอน ผู้วิจัยประมวลรูปธรรมที่จะใช้สัมภาษณ์ และเป็นแบบสอบถามนักวิ่งมาราธอนดังนี้ เขาสัทธาต่อสนามวิ่ง เขาเลื่อมใสเพื่อน โค้ช ผู้แนะนำ เขาสัทธาเลื่อมใสในการซ้อมก่อนวิ่ง เขาเชื่อมั่นเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยืดเหยียดก่อน-หลังวิ่ง และเขามีความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัย เป็นผู้พิชิตได้

⁵¹สามารถ ยั่งยืน, “การประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ ลำานารายณ์ จังหวัดลพบุรี”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, 136 หน้า

⁵²ทองสุข สุภโร (พระมหา), “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2545, 77 หน้า.

⁵³ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข, “ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรม หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, ปริญญาานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2541, 139 หน้า.

⁵⁴อุบล เลี้ยววาริน, “ผลของการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะและลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่”, ปริญญาานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตศึกษา : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา), 2542, 130 หน้า.

สามารถ ยั่งยืน⁵¹ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ ลำานารายณ์ จังหวัดลพบุรี” ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีการประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิมาอาชีวะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีการประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกามสังวรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ทองสุข สุภโร (พระมหา)⁵² ได้กล่าวถึงสัทธาในงานวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย” ว่าถึงสัทธาในเวสารัชชกรณธรรมว่า สัทธา คือ มีความเชื่อที่มีเหตุผล มีอุดมการณ์ที่มั่นคง มีความมั่นใจในหลักการที่ยึดถือ และในการกระทำที่ดี ไม่ยอมคลอนแคลน

ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข⁵³ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรม หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ได้กล่าวถึงสัทธา ในความเชื่อ ความมั่นใจทำให้มีกำลังใจที่จะกระทำต่อไป โดยต้องอาศัยสัทธาจึงจะบรรลุวิมุติ

อุบล เลี้ยววาริน⁵⁴ ได้กล่าวถึงสัทธาหรือความเชื่อว่า ความเชื่อเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลประเภทหนึ่ง หมายถึงการรับรู้ และยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากความเข้าใจบนพื้นฐานแห่งเหตุผล ไม่ใช่การถูกบังคับให้เชื่อ ในงานศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะและลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่”

ในการประยุกต์ใช้พระ 5 ด้านสัทธาในการวิงมาราธอน ผู้วิจัยประมวลรูปธรรมที่จะใช้สัมภาษณ์ และเป็นแบบสอบถามนักวิงมาราธอนดังนี้ เขาสัทธาต่อสนามวิ่ง เขาเลื่อมใสเพื่อน โค้ช ผู้แนะนำ เขาสัทธาเลื่อมใสในการซ้อมก่อนวิ่ง เขาเชื่อมั่นเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยืดเหยียดก่อน-หลังวิ่ง และเขามีความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัย เป็นผู้พิชิตได้

⁵¹สามารถ ยั่งยืน, “การประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ ลำานารายณ์ จังหวัดลพบุรี”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, 136 หน้า

⁵²ทองสุข สุภโร (พระมหา), “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2545, 77 หน้า.

⁵³ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข, “ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรม หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, ปริญญาานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2541, 139 หน้า.

⁵⁴อุบล เลี้ยววาริน, “ผลของการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะและลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่”, ปริญญาานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตศึกษา : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา), 2542, 130 หน้า.

สุธน ยสสีโล (พระมหา)⁵⁵ ได้กล่าวเกี่ยวกับวิริยะไว้ใน “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาและปรัชญา” ว่าความเพียร ความพยายามปฏิบัติที่ไม่ทอดทิ้ง ถ้ามีมากก็จะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ต้องมีสมาธิมาเป็นผู้กำกับทำให้จิตใจตั้งมั่น ไม่ให้ตกลงไปในความไม่พอใจ มีกามฉันทะ เป็นต้น และธรรมะอื่นๆ ซึ่งไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนา และถ้ามีสมาธิมากไปก็จะทำให้ง่วงนอน หรืออยู่แบบเฉยๆ ไป ความรู้สึกตัวจะหมดไป ต้องพยายามลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อให้เกิดความเพียร วิริยะกับสมาธิมีความสำคัญมากจึงต้องพยายามปรับความสัมพันธ์ คือ ต้องให้เสมอกัน

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตถาโณ)⁵⁶ ได้ให้ความหมายของวิริยะใน “หนังสือธรรมนิเทศ” ว่า คือความเพียรพยายามขณะทำในสิ่งนั้น ๆ คำว่าวิริยะ ได้แก่ ความกล้าหาญไม่ครั้นคร้าม ขามเกรงต่ออุปสรรคอันตรายต่าง ๆ มองเห็นโทษของความเกียจคร้าน มองเห็นอนิสงส์ของความเพียรแล้วมีความคิดริเริ่ม มีความบากบั่น ทำงานด้วยความหมั่นขยัน ไม่ทอดทิ้งภารกิจนั้นๆ เสียในระหว่างทำงานที่ตนจะต้องทำงานที่จรมาดด้วยความเอาจริงเอาใจ มุ่งความสำเร็จของงานเหล่านั้น เป็นเป้าหมายที่ตนจะต้องรับผิดชอบและดำเนินไปให้ถึง เมื่อก้าวโดยชอบขำของความเพียรคงอยู่ในโครงสร้างของความเพียรในการป้องกันความชั่ว ละความชั่ว สร้างความดี และรักษาความดีเอาไว้ ซึ่งบุคคลจะต้องกระทำ ทั้งทางกายและทางจิตเพื่อความพอใจของตนมีผลตอบสนองตามที่ได้ตั้งใจไว้

ในการประยุกต์ใช้ผล 5 ด้านวิริยะในการวิ่งมาราธอน ผู้วิจัยประมวลรูปธรรมที่จะใช้สัมภาษณ์ และเป็นแบบสอบถามนักวิ่งมาราธอนดังนี้ เขาขยันหมั่นซ้อมก่อนร่วมงานวิ่ง เขาวิริยะในการยืดเหยียด อุ่นร่างกาย คลายกล้ามเนื้อ (วอร์มอัพ คูลดาวน์) เขาอดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างทางวิ่ง เขาเพียรบากบั่นแกลั้วกล้าต่อการเดิน เคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า และเขาวิริยะยืนกรานให้ถึงเส้นชัย (The Finisher)

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง สติ ไว้ในพุทธพจน์บทหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอยู่ครองชีวิตอันประเสริฐ (พรหมจรรย์ หรือพรหมจรรย์) นี้อันมีสิกขา เป็นอนิสงส์ มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง มีวิมุตติเป็นแก่น มีสติเป็นอธิปไตย...”⁵⁷

⁵⁵ สุธน ยสสีโล(พระมหา), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาและปรัชญา”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2541, 140 หน้า.

⁵⁶ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตถาโณ), นิเทศธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : วัดบวรนิเวศวิหาร), หน้า140-141.

⁵⁷ วจตุก 21/245-329.

ในหนังสือ “มิลินทปัญหา”⁵⁸ พระนาคเสนเถระ วิสัชนาธรรมกับพระราชามิลินท์ว่า สติมีลักษณะ ให้นึกได้ ให้มีลักษณะถือไว้ ในขณะที่ “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์”⁵⁹ ให้ความหมายว่า สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ (ข้อ 1 ในธรรมมีอุปการะมาก 2, ข้อ 1 ในโพชฌงค์ 7, ข้อ 3 ในอินทรีย์ 5, ข้อ 3 ในพละ 5, ข้อ 6 ในสัทธรรม 7, ข้อ 9 ในนาถกรณธรรม 10)

ในการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้านสติในการวิงมาราธอน ผู้วิจัยประมวลรูปธรรมที่จะใช้สัมภาษณ์ และเป็นแบบสอบถามนักวิ่งมาราธอนดังนี้ ระลึกได้ว่า เขาต้องซ้อมสม่ำเสมอ เขารู้ตัว ในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมวิ่งแบบใด เขามีสติ จดจ่อในการวิ่ง ระหว่างเส้นทางวิ่งจนถึงเส้นชัย เขามีสติรู้อาการทางจิต/ทางกายระหว่างเส้นทางวิ่ง และเขาตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกายทางจิต

มณูญ จันท์แก้ว รายงานการวิจัยเรื่อง การนำพละ 5 มาส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่น ในหมู่บ้านพศกษา 3 อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2548 ซึ่งผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่มีเพศต่างกันมีผลต่อการนำหลักพละ 5 ไปใช้ มีค่าเฉลี่ยที่แตกต่างกัน⁶⁰

ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์⁶¹ ให้ความหมายสมาธิไว้ ดังนี้

สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว, มักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา; ดู เอกกคตา, อธิจิตตสิกขา (ข้อ 2 ในไตรสิกขา, ข้อ 4 ในอินทรีย์ 5, ข้อ 4 ในพละ 5, ข้อ 6 ในโพชฌงค์ 7)

สมาธิ 2 คือ 1.อุปัจารสมาธิ สมาธิจวนเจียน หรือสมาธิเฉียดๆ 2.อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่

สมาธิ 3 คือ 1.สุญญตสมาธิ 2.อนิมิตตสมาธิ 3.อัปปนิหิตสมาธิ; อีกหมวดหนึ่ง ได้แก่ 1. ขณิกสมาธิ 2. อุปัจารสมาธิ 3.อัปนาสมาธิ

ในการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้านสมาธิในการวิงมาราธอน ผู้วิจัยประมวลรูปธรรมที่จะใช้สัมภาษณ์ และเป็นแบบสอบถามนักวิ่งมาราธอนดังนี้ เขาจดจ่อในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบ

⁵⁸“มิลินทปัญหา”, ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551), หน้า40-41.

⁵⁹พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 14, (กรุงเทพมหานคร : บจก.ธนธัชการพิมพ์, 2553), หน้า 395.

⁶⁰มณูญ จันท์แก้ว, “การนำพละ 5 มาส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่นในหมู่บ้านพศกษา 3 อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2548”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยญาณสังวร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2548, 159 หน้า.

⁶¹พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ่างแล้ว, หน้า 401.

ใด เขาตั้งใจในการวิ่งระหว่างเส้นทางวิ่ง เขามีสมาธิ รู้อาการทางจิต ระหว่างเส้นทางวิ่ง เขามีสมาธิ เอาใจใส่อาการทางกายของตนขณะเดิน/วิ่ง ตลอดเส้นทางที่เดิน/วิ่ง จนถึงเส้นชัย เขาตรึกตรองใส่ใจ ที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความเบาหนักให้สอดคล้องกับอาการทางกาย/จิต

ทองสุข สุภโร⁶² ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย” ได้กล่าวถึง ปัญหา คือ ความรอบรู้ แดกฉาน เข้าใจลึกซึ้งในเหตุผลดีชั่ว ประโยชน์และโทษ รู้จักคิดวินิจฉัย รู้จักจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

สุภีร์ จิตเมธ (พระมหา)⁶³ รายงานการวิจัยเรื่อง “พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการ” ได้เสนอ “ปัญหา” ไว้ตอนหนึ่งว่า ปัญหา คือ ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ตามความเป็นจริง นับเป็นข้อหรือหลักการปฏิบัติที่สูงขึ้น ตามลำดับ จากขั้นต่ำถึงขั้นสูงที่สุด จากการอบรมกาย วาจา มาสู่การอบรมจิต และการอบรมปัญญา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในขั้นสูง เป็นหลักที่เริ่มขัดเกลาจิตใจ ให้สงบระงับ ตั้งมั่นและมีปัญญาขัดเกลา ความเห็นให้ถูกต้องตามเหตุผลที่แท้จริง

ในหนังสือ “มิลินทปัญหา”⁶⁴ พระนาคเสนเถระ วิสังฆารธรรมกับพระราชามิลินท์ว่า ปัญญามี ลักษณะ “ตัดให้ขาด” อีกอย่างหนึ่ง ปัญญามีลักษณะ “ส่องให้สว่าง” “ปัญญาเมื่อเกิดขึ้นย่อมกำจัด มืด คือ อวิชชา, ทำความสว่าง คือ วิชชาให้เกิด, ส่องแสง คือ ญาณ, ทำอริยสัจทั้งหลายให้ปรากฏ, แต่ นั้นพระโยคาวจรย่อมเห็นด้วยปัญญาอันชอบว่า สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งนี้ไม่ใช่ตัว”.....

ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์”⁶⁵ ให้ความหมาย “ปัญญา” คือ ความรู้ทั่ว, ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล, ความรู้เข้าใจชัดเจน, ความรู้เข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้บรรลุผล ล่วงพ้น ปัญหา, ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง (ข้อ 3 ในไตรสิกขา, ข้อ 1 ในอริยฐานธรรม 4, ข้อ 5 ในอินทรีย์ 5, ข้อ 5 ในพละ 5, ข้อ 5 ในเวสสารัชชกรณธรรม 5, ข้อ 7 ในสัทธรรม 7, ข้อ 7 ใน อริยทรัพย์ 7, ข้อ 4 ในบารมี 10)

ในการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้านปัญญาในการวิ่งมาราธอน ผู้วิจัยประมวลรูปธรรมที่จะใช้ สัมภาษณ์ และเป็นแบบสอบถามนักวิ่งมาราธอนดังนี้ เขาตอบรู้ เข้าใจในการซ้อมสม่ำเสมอในการวิ่ง เขาเข้าใจในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด เขาเข้าใจวิธี ปรับ ยืดหยุ่น ผ่อนซ้ำ เร็ว ระหว่าง

⁶²ทองสุข สุภโร (พระมหา), “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย”, สารนิพนธ์ ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, อ่างแล้ว, หน้า 77.

⁶³สุภีร์ จิตเมธ (พระมหา), พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการ, (ภาควิชาพุทธศาสนา : สภาการศึกษาหม่อมกุฎราชวิทยาลัย, 2533), หน้า 113-114.

⁶⁴“มิลินทปัญหา”, ฉบับแปลในหม่อมกุฎราชวิทยาลัย, อ่างแล้ว, หน้า 43.

⁶⁵พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, อ่างแล้ว, หน้า 231-232.

เส้นทางวิ่ง เขามีความสามารถ มีทักษะ ที่จะเดิน/วิ่งให้ถึงเส้นชัย เขามีความรู้ทั่วไป หลัก กฎ กติกา ของสนามวิ่ง

2.7 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยได้ประมวล สรุป เรื่องการประยุกต์ใช้ เรื่องผล 5 เรื่องการวิ่งมาราธอน เพื่อให้เกิดเครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่จะสื่อสารกับเหล่านักวิ่งมาราธอนดังนี้

การประยุกต์ใช้ด้านสัทธาในการวิ่งมาราธอนดังนี้ สัทธาต่อสนามวิ่ง เลื่อมใสเพื่อน โค้ช ผู้แนะนำ สัทธาเลื่อมใสในการซ้อมก่อนวิ่ง เชื่อมมั่นเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยืดเหยียดก่อน-หลังวิ่ง และมีความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัย เป็นผู้พิชิตได้

การประยุกต์ใช้ด้านวิริยะในการวิ่งมาราธอนดังนี้ ขยันหมั่นซ้อมก่อนร่วมงานวิ่ง วิริยะในการยืดเหยียด อุ่นร่างกาย คลายกล้ามเนื้อ (วอร์มอัพ คุลดาวน์) อดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างทางวิ่ง เพียรบากบันแกลวกล่าต่อการเดิน เคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า และวิริยะยืนกรานให้ถึงเส้นชัย (The Finisher)

การประยุกต์ใช้ด้านสติในการวิ่งมาราธอนดังนี้ ระลึกได้ว่า ต้องซ้อมสม่ำเสมอ รู้ตัว ในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมวิ่งแบบใด มีสติ จดจ่อในการวิ่ง ระหว่างเส้นทางวิ่งจนถึงเส้นชัย สติรู้อาการทางจิต/ทางกายระหว่างเส้นทางวิ่ง และตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกายทางจิต

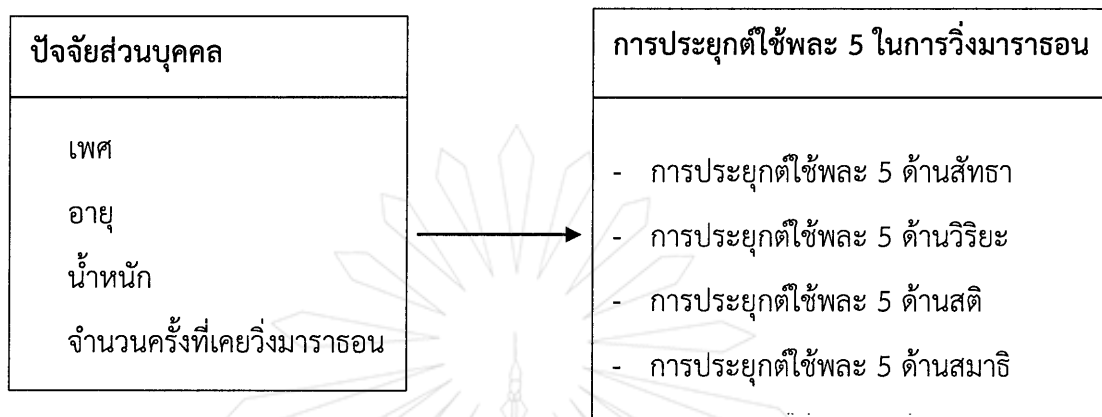
การประยุกต์ใช้ด้านสมาธิในการวิ่งมาราธอนดังนี้ จดจ่อในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด ตั้งใจในการวิ่งระหว่างเส้นทางวิ่ง มีสมาธิ รู้อาการทางจิต ระหว่างเส้นทางวิ่ง สมาธิเอาใจใส่ อาการทางกายของตนขณะเดิน/วิ่ง ตลอดเส้นทางที่เดิน/วิ่ง จนถึงเส้นชัย ตรีภตรองใส่ใจที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความเบาหนักให้สอดคล้องกับอาการทางกาย/จิต และ

การประยุกต์ใช้ด้านปัญญาในการวิ่งมาราธอนดังนี้ รอบรู้ เข้าใจในการซ้อมสม่ำเสมอในการวิ่ง เข้าใจในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด เข้าใจวิธี ปรับ ยืดหยุ่น ผ่อนซ้ำ เร็ว ระหว่างเส้นทางวิ่ง มีความสามารถทักษะ ที่จะเดิน/วิ่งให้ถึงเส้นชัย มีความรู้ทั่วไป หลัก กฎ กติกาของสนามวิ่ง

ทั้งนี้ ใช้ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวแปรต้น(ตัวแปรอิสระ) และการประยุกต์ใช้ผล 5 เป็นตัวแปรตาม กำหนดกรอบแนวคิด / โครงสร้างตัวแปร ได้ ดังนี้

ตัวแปรอิสระ
(Independent Variables)

ตัวแปรตาม
(Dependent Variables)



แผนภูมิที่ 2.2 แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พุทธศักราช 2555” นี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการ ดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

3.1.1 ประชากร ได้แก่ นักวิ่งไทยประเภทมาราธอนจำนวน 850 คน ทั้งหมดสมัคร ลงทะเบียนวิ่งติดไมโครชิพ เข้าร่วมงานในวันอาทิตย์ที่ 18 พฤศจิกายน 2555

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักวิ่งไทยประเภทมาราธอนที่สมัครลงทะเบียนวิ่งติดไมโครชิพ จำนวน 265 คน ที่เข้าร่วมงานในวันอาทิตย์ที่ 18 พฤศจิกายน 2555 โดยวิธีการเปิดตารางกำหนด ขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan)¹

3.2 เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางสำเร็จของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ใช้ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ซึ่งงานวิ่ง กรุงเทพมหานครในวันอาทิตย์ที่ 18 พฤศจิกายน 2555 มีนักวิ่งไทยประเภทมาราธอนที่สมัคร

¹ชานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ 10, (นนทบุรี : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, 2552), หน้า 49.

ลงทะเบียนวิ่งและติดไมโครชิพ จำนวนทั้งสิ้น 850 คน² ดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมตามตารางสำเร็จของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) คือ จำนวน 265 คน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ปิดแถมพร้อมจำหน่ายถึงผู้ทำวิจัยทางไปรษณีย์ สำหรับรายชื่อและที่อยู่นักวิ่งมาราธอนได้จากทะเบียนรายชื่อของบริษัท อะเมซิงฟิลด์ จำกัด ที่เป็น Co-organizer การจัดการแข่งขันกรุงเทพมาราธอน พ.ศ. 2555

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบปัจจัยให้ครอบคลุมกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

3.3.2 สร้างแบบสอบถาม ตามหลักการสร้างแบบสอบถามตามกรอบปัจจัยที่กำหนดไว้ในข้อ 3.3.1 ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล โดยสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก / ส่วนสูง (หากกรอกครบจะสามารถคำนวณหาดัชนีมวลกาย ซึ่งบ่งชี้ความผอม พอเหมาะ ท้วม หรืออ้วน ของบุคคลได้) จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน วิ่งมาราธอนครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.ใด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดการประยุกต์ใช้พลัง 5 ในการวิ่งมาราธอน สนามกรุงเทพมาราธอน พุทธศักราช 2555 มีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ จำนวน 25 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกตามระดับการนำไปประยุกต์ใช้ของตน จำนวนค่า 4 ระดับ คือ ทุกครั้ง ครั้งเว้นครั้ง นานนานครั้ง และไม่เคย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน³ การวัดค่าตัวแปร โดยแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้

ระดับคะแนน	ช่วงค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
3	2.50 - 3.00	ระดับการนำไปประยุกต์ใช้...ทุกครั้ง
2	1.50 - 2.49	ระดับการนำไปประยุกต์ใช้...ครั้งเว้นครั้ง
1	0.05 - 1.49	ระดับการนำไปประยุกต์ใช้...นานนานครั้ง
0	0.00 - 0.49	ระดับการนำไปประยุกต์ใช้...ไม่เคย

²บริษัท Time champion chip ผู้ปฏิบัติการจับเวลา

³บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2536), หน้า 100.

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด (Opened Form) เพื่อสอบถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ผล 5 ในการวิ่งมาราธอน เฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พุทธศักราช 2555

3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.4.1 ศึกษาจากตำรา เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การประยุกต์ใช้ ผล 5 ,มาราธอน การวิ่งมาราธอน กรุงเทพมหานคร

3.4.2 กำหนดกรอบแนวคิดและเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย นำมาใช้เป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม ทั้งชนิดปลายปิดและปลายเปิด

3.4.3 นำร่างแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจวิจารณ์ แก้ไข เสนอแนะ ปรับปรุง เพื่อความเหมาะสมและความถูกต้องของแบบสอบถาม

3.4.4 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงตามข้อ 3.4.3 เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความครอบคลุมของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

1. อาจารย์ธเนศ ต่วนชะเอม

วุฒิการศึกษา M.P.A.(รัฐประศาสนศาสตร์) ประเทศฟิลิปปินส์
 ศน.บ. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้เชี่ยวชาญประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวรัตน์

วุฒิการศึกษา ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ศศ.ม. (พัฒนาชนบท) มหาวิทยาลัยมหิดล
 คบ. (ภาษาไทย) วิทยาลัยครูพระนคร
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

3. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ยงสยาม สนามพล

วุฒิการศึกษา ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ศศ.ม. (บริหารนโยบายและแผน) มหาวิทยาลัยเกริก
 คบ. (อุตสาหกรรมศิลป์)
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

จากนั้นนำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจแก้ของเชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะ และนำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจแก้มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC)⁴ มีสูตรในการหาค่า ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC แทนดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทนผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

N แทนจำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยที่

+1	แน่ใจว่าสอดคล้อง	0	ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง
-1	แน่ใจว่าไม่สอดคล้อง		

โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.66 ขึ้นไป จากข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 32 ข้อ ใช้ได้จำนวน 25 ข้อ ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ได้มีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.80 - 1.00

3.4.5 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรในการวิจัยนี้ จำนวน 30 คน แล้วนำผลการตอบแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้วิธีคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach)⁵

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ

α = ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

k = จำนวนข้อของเครื่องมือ

S_i^2 = ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทดลองใช้กับนักวิ่งไทยประเภทมาราธอนที่งานวิ่ง PTT วิ่งเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนฯ จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ 0.98 ซึ่งแสดงผลเอาไว้อย่างละเอียดในภาคผนวก

⁴ธีระศักดิ์ อุ่นอารมณเลิศ, เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา : การสร้างและการพัฒนา, (นครปฐม : ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549), หน้า 65.

⁵เรื่องเดียวกัน, หน้า 96.

3.4.6 จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

3.5.1 ขอนหนังสือขอความอนุเคราะห์จากสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นำเรียน นายสงคราม ไกรสนธิ ประธานกรรมการ บจก.อะเมซิ่ง ฟิลด์ และนายเกียรติศักดิ์ แหล่งอุดมสุข เว็บบาสเตอร์ www.patrunning.com ชมรมวิ่งแพทรันนิ่งเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

3.5.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีส่งทางไปรษณีย์ จำนวน 300 ชุด และได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาทั้งหมด 239 ชุด

3.5.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ได้จากการตอบแล้วทั้งหมด เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.6.1 นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ทุกฉบับ

3.6.2 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้แล้วมาดำเนินการให้คะแนนตามเกณฑ์

3.6.3 นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3.6.4 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

3.6.5 วิเคราะห์ข้อมูลระดับการประยุกต์ใช้ผล 5 ของนักวิ่งมาราธอนในกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทั้งโดยรวมและรายข้อ โดยกำหนดการวัดค่าตัวแปร ซึ่งเป็นการแปลความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม โดยใช้หลักทางคณิตศาสตร์ 0.51 ขึ้นไปปัดเป็นเลขจำนวนเต็ม เกณฑ์ที่ใช้เป็นดังนี้

3	หมายถึง	มีการประยุกต์ใช้ทุกครั้ง
2	หมายถึง	มีการประยุกต์ใช้ครั้งเว้นครั้ง
1	หมายถึง	มีการประยุกต์ใช้นานนานครั้ง
0	หมายถึง	ไม่เคยมีการประยุกต์ใช้

3.6.7 วิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ผล 5 ในการวิ่งมาราธอน ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พุทธศักราช 2555 โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency)

3.6.8 นำเสนอผลการวิจัยโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีสถิติที่ใช้ในการทำวิจัย คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อบรรยายข้อมูลทั่วไป

สถิติที่ใช้และการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป โดยสถิติที่ใช้มีดังนี้

1. การหาค่าร้อยละ (Percentage)⁶

$$P = \frac{X \times 100}{N}$$

$$P = \text{ค่าร้อยละ}$$

$$X = \text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม}$$

$$N = \text{จำนวนประชากร}$$

2. การหาค่าเฉลี่ย (Mean) หรือมัชฌิมเลขคณิต⁷

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

$$\bar{x} = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของผู้ตอบแบบสอบถาม}$$

$$N = \text{จำนวนประชากร}$$

⁶ นิภา เมธาวิชัย, วิทยาการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2553), หน้า 128.

⁷ สنجศรี ชมภูวงศ์, การวิจัย, (นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2547), หน้า 55.

3. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)⁸

$$S = \sqrt{\frac{N \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N(N-1)}}$$

S = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

$\sum fx$ = ผลรวมของผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละระดับ

N = จำนวนประชากร

4. การทดสอบสมมติฐาน (t-test)⁹

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ t = ค่าที-เทสต์ (t- test)

\bar{X}_1 , \bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

S_1^2 , S_2^2 = ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

n_1 , n_2 = จำนวนคะแนนของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ONE - WAY ANOVA) หรือ (F - test)¹⁰

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

F = อัตราส่วนของความแปรปรวน

MS_b = ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_w = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

⁸ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2540), หน้า 53.

⁹ นิภา เมธาวีชัย, วิทยาการวิจัย, อ่างแล้ว, หน้า 238.

¹⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 69.

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานครมาราธอน พุทธศักราช 2555” นี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พลละ 5 ของนักวิ่งในการวิ่งมาราธอน และศึกษาเปรียบเทียบการใช้หลักพลละ 5 ในการวิ่ง โดยจำแนกตามตัวแปรอิสระ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือ คือ แบบสอบถามจำนวน 300 คน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ 239 คน แล้วนำมาวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล เพื่อคำนวณหาค่าสถิติต่างๆ สำหรับตอบปัญหาวิจัย วัตถุประสงค์ และทดสอบ สมมติฐานการวิจัยให้ครบถ้วนตามที่ตั้งไว้ โดยมีลำดับ ดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้มาร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน เช่น เพศ อายุ น้ำหนัก จำนวนครั้งที่เคยวิ่ง มาราธอน ฯลฯ ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (percentage) และนำเสนอในรูปแบบ ตารางประกอบการบรรยาย

ตอนที่ 2 ข้อมูลระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พลละ 5 ในการวิ่งมาราธอน ใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้การทดสอบค่าที (t - test) การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé และ Tamhane

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล จึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ

t (t - distribution)

F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ F (F - distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลรวมกำลังสอง (Mean Square)
Sig.	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significance)
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้พลัง 5 ของนักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 ที่มีเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือคือแบบสอบถามจำนวน 300 คน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ 239 คน แล้วนำมาวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล เพื่อคำนวณหาค่าสถิติต่างๆ สำหรับตอบปัญหาวิจัย วัตถุประสงค์และทดสอบสมมติฐานการวิจัย พร้อมทั้งนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้มาร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน

ตอนที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักกรรม คือ พลัง 5 ของผู้ที่เข้าร่วมในการวิ่งมาราธอน



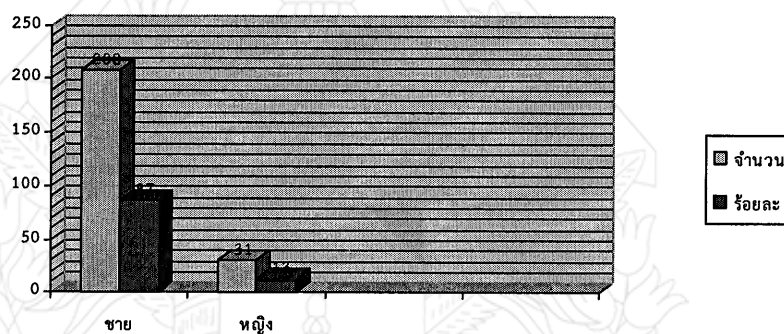
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน จำนวน 239 คน ซึ่งมีลักษณะข้อมูลทั่วไป ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวน ร้อยละ เพศของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	208	87.0
หญิง	31	13.0
รวม	239	100.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งมีเพศชายร้อยละ 87.0 และเพศหญิง ร้อยละ 13.0 ตามลำดับ ดังที่ปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้

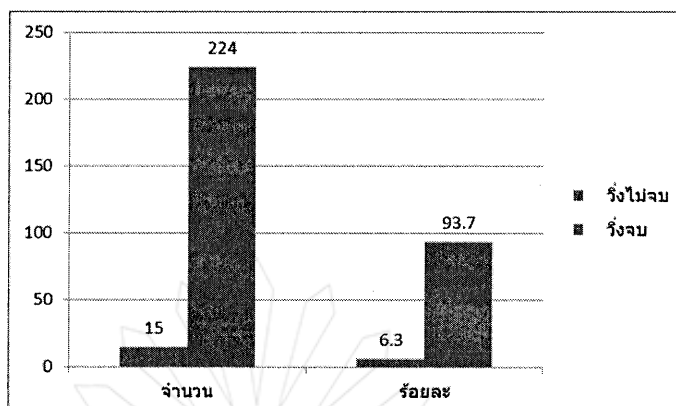


แผนภูมิที่ 4.1 แสดงเพศของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวน ร้อยละ ของการแข่งขันวิ่งมาราธอนในเวลาที่กำหนด

การแข่งขันวิ่งมาราธอนในเวลาที่กำหนด 6 ชั่วโมง	จำนวน	ร้อยละ
วิ่งไม่จบ	15	6.3
วิ่งจบ	224	93.7
รวม	239	100

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่วิ่งจบการแข่งขัน ร้อยละ 93.7 และวิ่งไม่จบการแข่งขัน ร้อยละ 6.3 ตามลำดับ ดังที่ปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้

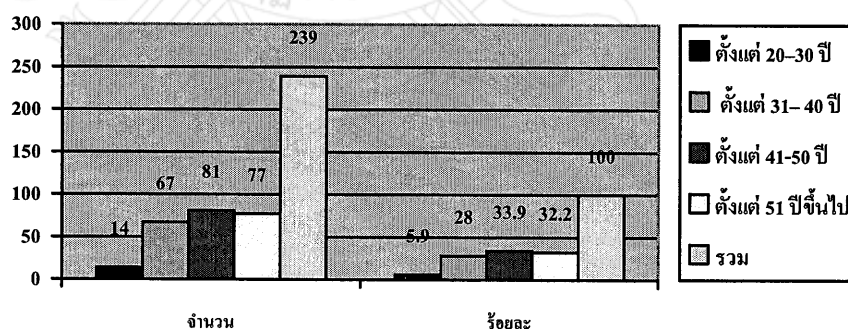


แผนภูมิที่ 4.2 แสดงการแข่งขันวิ่งมาราธอนในเวลาที่กำหนด

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวน ร้อยละ อายุของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

อายุของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน	จำนวน	ร้อยละ
อายุตั้งแต่ 20-30 ปี	14	5.9
อายุตั้งแต่ 31-40 ปี	67	28.0
อายุตั้งแต่ 41-50 ปี	81	33.9
อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป	77	32.2
รวม	239	100

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม โดยส่วนมากมีอายุตั้งแต่ 41-50 ร้อยละ 33.9 รองลงมา มีอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร้อยละ 32.2 และมีอายุตั้งแต่ 31-40 ปี ร้อยละ 28.0 มีอายุตั้งแต่ 20-30 ปี ร้อยละ 5.9 ตามลำดับ ดังที่ปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้

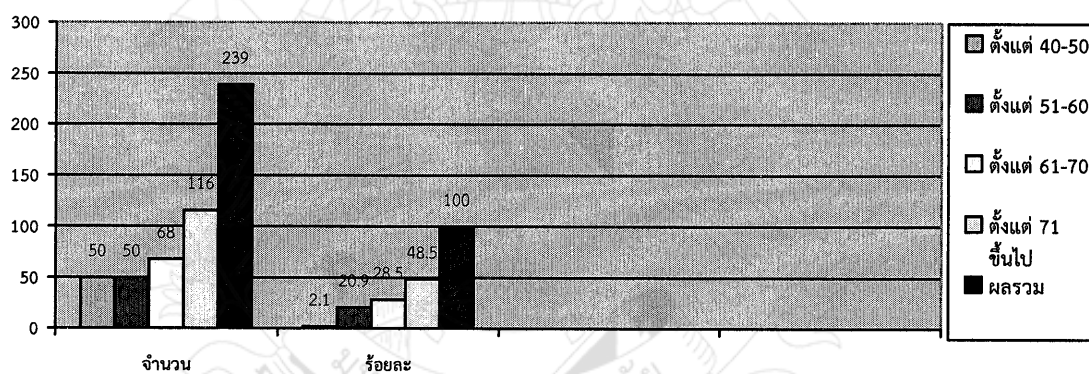


แผนภูมิที่ 4.3 แสดงอายุของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวน ร้อยละ น้ำหนักของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน

น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน	ร้อยละ
ตั้งแต่ 40-50	50	2.1
ตั้งแต่ 51-60	50	20.9
ตั้งแต่ 61-70	68	28.5
ตั้งแต่ 71 ขึ้นไป	116	48.5
รวม	239	100

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน ส่วนมากมีน้ำหนัก 71 กิโลกรัมขึ้นไป ร้อยละ 48.5 รองลงมา มีน้ำหนักตั้งแต่ 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 28.5 และมีน้ำหนัก ตั้งแต่ 51-60 กิโลกรัม ร้อยละ 20.9 มีน้ำหนักตั้งแต่ 40-50 กิโลกรัม ร้อยละ 2.1 ตามลำดับ ดังที่ปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้

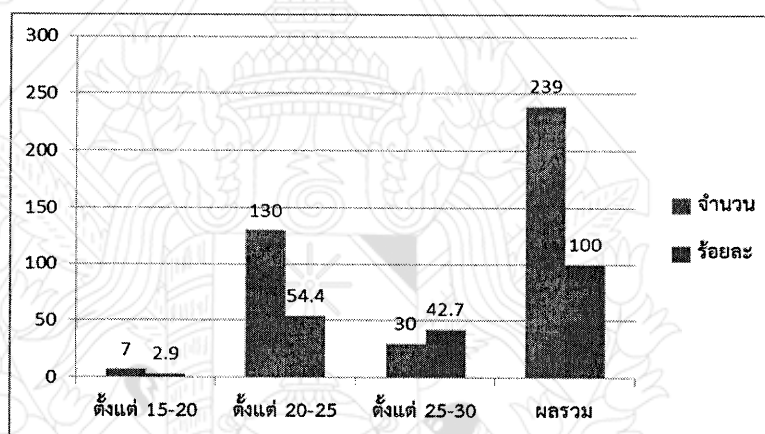


แผนภูมิที่ 4.4 แสดงน้ำหนักของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวน ร้อยละ ดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน

ดัชนีมวลกาย	จำนวน	ร้อยละ
ตั้งแต่ 15-20	7	2.9
ตั้งแต่ 20-25	130	54.4
ตั้งแต่ 25-30	30	42.7
รวม	239	100

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน ตั้งแต่ 20-25 ร้อยละ 54.4 รองลงมา ตั้งแต่ 25-30 ร้อยละ 42.7 และตั้งแต่ 15-20 ร้อยละ 2.9 ตามลำดับ ดังที่ปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้

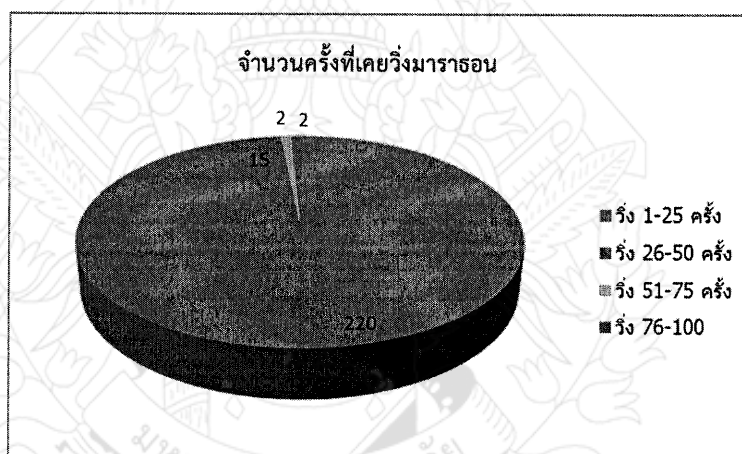


แผนภูมิที่ 4.5 แสดงดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน

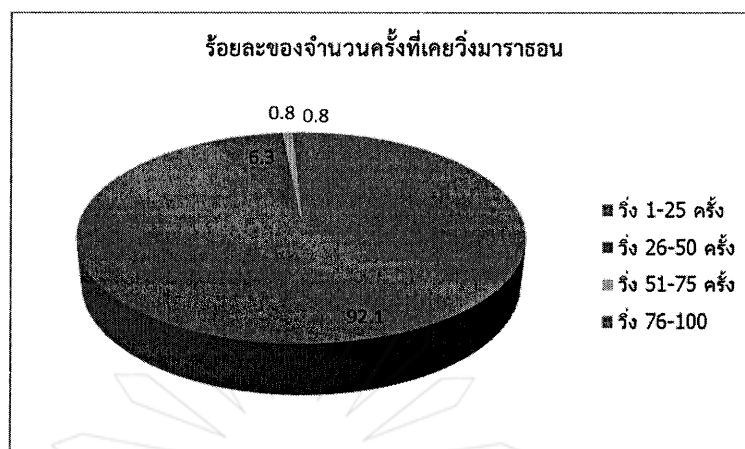
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวน ร้อยละ ของจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอนของผู้เข้าร่วมแข่งขัน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	จำนวน	ร้อยละ
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	92.1
วิ่ง 26-50 ครั้ง	15	6.3
วิ่ง 51-75 ครั้ง	2	0.8
วิ่ง 76-100	2	0.8
รวม	239	100

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่เคยวิ่งมาแล้ว 1-25 ครั้ง ร้อยละ 92.1 รองลงมา วิ่งมาแล้ว 26-50 ครั้ง ร้อยละ 6.3 และวิ่งมาแล้ว 51-75 ครั้ง วิ่งมาแล้ว 76-100 ครั้ง ร้อยละ 0.8 เท่ากัน ดังที่ปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 4.6.1 แสดงจำนวนครั้งของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

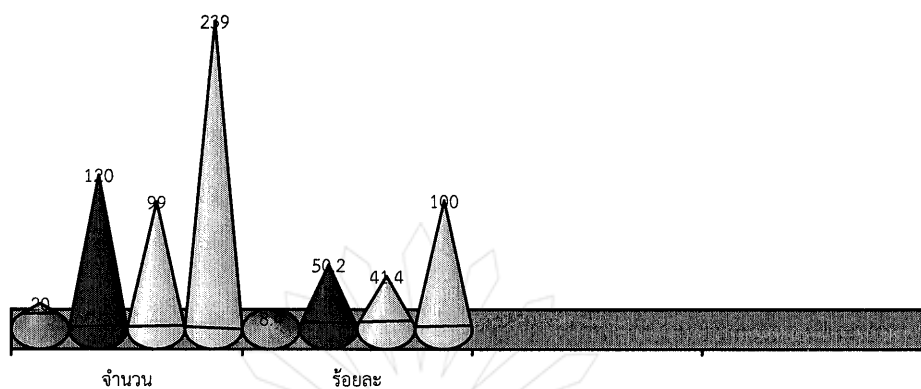


แผนภูมิที่ 4.6.2 แสดงจำนวน ร้อยละ ของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวน ร้อยละ ของการเริ่มวิ่งมาราธอนครั้งแรกของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

วิ่งมาราธอนครั้งแรก	จำนวน	ร้อยละ
ตั้งแต่ พ.ศ. 2530-2540	20	8.4
ตั้งแต่ พ.ศ. 2541-2550	120	50.2
ตั้งแต่ พ.ศ. 2551 เป็นต้นไป	99	41.4
รวม	239	100

จากตารางที่ 4.7 พบว่า การวิ่งมาราธอนครั้งแรกของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน ตั้งแต่ พ.ศ. 2541-2550 ร้อยละ 50.2 ตั้งแต่ พ.ศ. 2551 เป็นต้นไป ร้อยละ 41.4 และตั้งแต่ พ.ศ. 2530-2540 ร้อยละ 8.4 ตามลำดับ ดังที่ปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 4.7 แสดงการวิ่งมาราธอนครั้งแรกของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

สรุปผลการวิจัยตอนที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายเข้าร่วมวิ่งมาราธอน ร้อยละ 87.0 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 13.0 โดยส่วนมาก มีอายุตั้งแต่ 41-50 ปี ร้อยละ 33.9 วิ่งจบการแข่งขัน ร้อยละ 93.7 มีน้ำหนัก ตั้งแต่ 71 กิโลกรัมขึ้นไป ร้อยละ 48.5 มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 20-25 ร้อยละ 54.4 ซึ่งเคยวิ่งมาราธอนมาแล้วตั้งแต่ 1-25 ครั้ง ร้อยละ 92.1 และเคยวิ่งมาราธอนครั้งแรกเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2541-2550 ร้อยละ 50.2 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การประยุกต์ใช้ผล 5 ในการเข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน

ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามปลายปิด (Close-ended Question) เพื่อวัดการประยุกต์ใช้ผล 5 ในการวิ่งมาราธอน ซึ่งประกอบด้วยสัทธิ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มาสนับสนุนและพัฒนาตนเองในการเข้าร่วมวิ่งแข่งขันมาราธอน ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยภาพรวม และจำแนกเป็นรายด้าน ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลผลของการประยุกต์ใช้ผล 5 ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยรวม

การนำหลักผล 5 มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. การประยุกต์ใช้ด้าน “สัทธิ”	2.44	0.40	ครึ่งเว้นครึ่ง
2. การประยุกต์ใช้ด้าน “วิริยะ”	2.48	0.34	ครึ่งเว้นครึ่ง
3. การประยุกต์ใช้ด้าน “สติ”	2.43	0.39	ครึ่งเว้นครึ่ง
4. การประยุกต์ใช้ด้าน “สมาธิ”	2.45	0.37	ครึ่งเว้นครึ่ง
5. การประยุกต์ใช้ด้าน “ปัญญา”	2.44	0.36	ครึ่งเว้นครึ่ง
รวม	2.45	0.32	ครึ่งเว้นครึ่ง

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 มีการประยุกต์ใช้ ผล 5 ในการวิ่งอยู่ในระดับ ครึ่งเว้นครึ่ง ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 0.32) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีรายละเอียดดังที่แสดงไว้ในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวน ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555

การประยุกต์ใช้ผล 5 ด้านสัทธา	ระดับการนำผล 5 มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งแข่งขันมาราธอน				\bar{X} (S.D.)	แปลผล
	ทุกครั้ง	ครั้ง เว้น ครั้ง	นาน นาน ครั้ง	ไม่ เคย		
1. ท่านมีสัทธาต่อสนามวิ่งครั้งนี้	94 (39.3)	125 (52.3)	18 (7.5)	2 (0.8)	2.30 (0.64)	ครั้งเว้น ครั้ง
2. ท่านมีสัทธาเลื่อมใสต่อเพื่อน/โค้ช/ผู้ แนะนำ	114 (47.7)	112 (46.9)	11 (4.6)	2 (0.8)	2.41 (0.62)	ครั้งเว้น ครั้ง
3. ท่านมีสัทธาในการซ้อมก่อนวิ่งเป็นอย่าง ยิ่ง	100 (41.8)	128 (53.6)	- (-)	11 (4.6)	2.37 (0.57)	ครั้งเว้น ครั้ง
4. ท่านเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยืดเหยียด ก่อน-หลังวิ่ง	130 (54.4)	101 (42.3)	8 (3.3)	- (-)	2.51 (0.57)	ทุกครั้ง
5. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัย เป็นผู้ พิชิตได้	152 (63.6)	84 (35.1)	2 (0.8)	1 (0.4)	2.62 (0.52)	ทุกครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม			2.44 (0.40)			ครั้ง เว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ได้นำหลักผล 5 ด้านสัทธา มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน โดยภาพรวมอยู่ระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.44$, S.D. = 0.40) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัย เป็นผู้พิชิตได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และรองลงมา คือ ความเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยืดเหยียดก่อน-หลังวิ่ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคือ 2.62 และ 2.51 ตามลำดับ โดยมีระดับคะแนนอยู่ในระดับทุกครั้งทั้งสองข้อ ส่วนความสัทธาต่อสนามวิ่งครั้งนี้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ 2.30 และระดับคะแนนอยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง

ตารางที่ 4.10 แสดงจำนวน ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555

การประยุกต์ใช้ผล 5 ด้านวิริยะ	ระดับการนำผล 5 มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งแข่งขันมาราธอน				\bar{X} (S.D.)	แปลผล
	ทุก ครั้ง	ครั้ง เว้น ครั้ง	นาน นาน ครั้ง	ไม่ เคย		
1. ท่านขยันหมั่นในการซ้อม ก่อนร่วมงานวิ่งครั้งนี้	76 (31.8)	148 (61.9)	13 (5.4)	2 (0.8)	2.25 (0.58)	ครั้งเว้น ครั้ง
2. ท่านมีวิริยะในการยืดเหยียด อุ่นร่างกาย และคลายกล้ามเนื้อ (วอร์มอัพ कुลดาวน์)	101 (42.3)	126 (52.7)	11 (4.6)	1 (0.4)	2.37 (0.59)	ครั้งเว้น ครั้ง
3. ท่านมีความอดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างทางวิ่ง	132 (55.2)	102 (42.7)	5 (2.1)	- (-)	2.53 (0.54)	ทุกครั้ง
4. ท่านเพียร บากบั่น แกล้วกล้า ต่อการวิ่งเดินเคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า	145 (60.7)	92 (38.5)	2 (0.8)	- (-)	2.60 (0.50)	ทุกครั้ง
5. ท่านมีวิริยะยืนกรานให้ถึงเส้นชัย (The Finisher)	166 (69.5)	70 (29.3)	3 (1.3)	- (-)	2.68 (0.49)	ทุกครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม			2.48 (0.34)			ครั้ง เว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผู้เข้าร่วมผู้เข้าร่วมการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ได้นำหลักผล 5 ด้านวิริยะ มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน โดยภาพรวมอยู่ระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.48$, SD. = 0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีวิริยะยืนกรานให้ถึงเส้นชัย (The Finisher) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ความเพียร บากบั่น แกล้วกล้า ต่อการวิ่งเดินเคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า และมีความอดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างทางวิ่ง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.68 2.60 และ 2.53 ตามลำดับ มีระดับคะแนนอยู่ในระดับ ทุกครั้งทั้งสามข้อ ส่วนวิริยะในการยืดเหยียด อุ่นร่างกาย และคลายกล้ามเนื้อ (วอร์มอัพ कुลดาวน์) และความขยันหมั่นในการซ้อม ก่อนร่วมงานวิ่งครั้งนี้ มีค่าเฉลี่ย 2.37 และ 2.25 มีระดับคะแนน ครั้งเว้นครั้ง

ตารางที่ 4.11 แสดงจำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านสติ” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่ง กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555

การประยุกต์ใช้ผล 5 ด้านสติ	ระดับการนำผล 5 มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งแข่งขันมาราธอน				\bar{X} (S.D.)	แปลผล
	ทุก ครั้ง	ครั้ง เว้น ครั้ง	นาน นาน ครั้ง	ไม่ เคย		
1. ท่านระลึกได้ว่า ต้องซ้อมสม่ำเสมอ	81 (33.9)	148 (61.9)	8 (3.3)	2 (0.8)	2.29 (0.49)	ครั้งเว้น ครั้ง
2. ท่านรู้ตัว ในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมวิ่งแบบใด	10 (4.2)	135 (56.5)	10 (4.2)	4 (1.7)	2.30 (0.62)	ครั้งเว้น ครั้ง
3. ท่านมีสติ จดจ่อในการวิ่ง ระหว่างเส้นทางวิ่งจนถึงเส้นชัย	128 (53.6)	107 (44.8)	4 (1.7)	- (-)	2.52 (0.53)	ทุกครั้ง
4. ท่านมีสติรู้อาการทางจิต/ทางกายระหว่างเส้นทางวิ่ง	125 (52.3)	110 (46.0)	7 (1.7)	- (-)	2.51 (0.53)	ทุกครั้ง
5. ท่านมีสติรู้ตัวตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกายทางจิต	135 (56.5)	99 (41.4)	5 (2.1)	- (-)	2.54 (0.56)	ทุกครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม	2.43 (0.39)					ครั้ง เว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ได้นำหลักผล 5 ด้านสติ มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน โดยภาพรวมอยู่ระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.43$, S.D. = 0.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีสติรู้ตัวตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกายทางจิต การมีสติรู้ตัวตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกายทางจิต และการมีสติรู้อาการทางจิต/ทางกายระหว่างเส้นทางวิ่ง มีค่าเฉลี่ย 2.54 2.52 และ 2.51 ตามลำดับ โดยมีเกณฑ์คะแนนแปลผลการประยุกต์ใช้ในระดับทุกครั้ง ส่วนการประยุกต์ใช้ระดับครั้งเว้นครั้ง คือ การรู้ตัวในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมวิ่งแบบใด และการระลึกได้ว่า ต้องซ้อมสม่ำเสมอ นั้น มีค่าเฉลี่ย 2.30 และ 2.29 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 แสดงจำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555

การประยุกต์ใช้พละ 5 ด้านสมาธิ	ระดับการนำพละ 5 มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งแข่งขันมาราธอน				\bar{X} (S.D.)	แปลผล
	ทุก ครั้ง	ครั้ง เว้น ครั้ง	นาน นาน ครั้ง	ไม่ เคย		
1. ท่านจัดจ่อในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด	80 (33.5)	143 (59.8)	13 (5.4)	3 (1.3)	2.26 (0.61)	ครั้งเว้น ครั้ง
2. ท่านตั้งใจในการวิ่งระหว่างเส้นทางวิ่ง	113 (47.3)	123 (51.5)	3 (1.3)	- (-)	2.46 (0.52)	ครั้งเว้น ครั้ง
3. ท่านมีสมาธิ รู้อาการทางจิต ระหว่างเส้นทางวิ่ง	106 (44.4)	125 (52.3)	8 (3.3)	- (-)	2.60 (0.50)	ทุกครั้ง
4. ท่านมีสมาธิเอาใจใส่อาการทางกายของท่านขณะเดิน วิ่ง ตลอดเส้นทางที่เดิน/วิ่ง จนถึงเส้นชัย	145 (60.7)	92 (38.5)	2 (0.8)	- (-)	2.60 (0.50)	ทุกครั้ง
5. ท่านตรึกรองใส่ใจที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความเบาหนักให้สอดคล้องกับอาการทางกาย/จิต	138 (57.7)	93 (38.9)	8 (3.3)	- (-)	2.54 (0.56)	ทุกครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม	2.45 (0.37)					ครั้ง เว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ผู้เข้าร่วมผู้เข้าร่วมการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ได้นำหลักพละ 5 ด้านสมาธิ มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ระดับครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.45$, SD. = 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีสมาธิเอาใจใส่ทางกายขณะเดิน วิ่ง ตลอดเส้นทางที่เดิน/วิ่ง จนถึงเส้นชัยการมีสมาธิ รู้อาการทางจิต ระหว่างเส้นทางวิ่ง และการตรึกรองใส่ใจที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความเบาหนักให้สอดคล้องกับอาการทางกาย/จิต มีค่าเฉลี่ย 2.60 2.60 และ 2.54 ตามลำดับ โดยมีเกณฑ์คะแนนแปลผลการประยุกต์ใช้ในระดับทุกครั้ง ส่วนการประยุกต์ใช้ระดับครั้งเว้นครั้ง คือ ความตั้งใจในการวิ่งระหว่างเส้นทางวิ่ง และการจัดจ่อในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใดนั้น มีค่าเฉลี่ย 2.46 และ 2.26 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 แสดงจำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555

การประยุกต์ใช้ผล 5 ด้านปัญญา	ระดับการนำผล 5 มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งแข่งขันมาราธอน				\bar{X} (S.D.)	แปลผล
	ทุก ครั้ง	ครั้ง เว้น ครั้ง	นาน นาน ครั้ง	ไม่ เคย		
1. ท่านรอบรู้ เข้าใจในการซ้อมสม่ำเสมอในการวิ่ง	92 (38.5)	135 (56.5)	11 (4.6)	1 (0.4)	2.33 (0.58)	ครั้งเว้น ครั้ง
2. ท่านเข้าใจในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด	82 (34.3)	143 (59.8)	11 (4.6)	3 (1.3)	2.27 (0.60)	ครั้งเว้น ครั้ง
3. ท่านเข้าใจวิธี ปรับ ยืดหยุ่น ผ่อนซ้ำ เร็ว ระหว่างเส้นทางวิ่ง	118 (49.4)	114 (47.7)	7 (2.9)	- (-)	2.46 (0.55)	ครั้งเว้น ครั้ง
4. ท่านมีความสามารถมีทักษะ ที่จะเดิน/วิ่ง ให้ถึงเส้นชัย	124 (51.9)	112 (46.9)	2 (0.8)	1 (0.4)	2.50 (0.54)	ทุกครั้ง
5. ท่านมีความรู้ทั่วไป หลัก กฎ กติกาของ สนามวิ่ง	163 (68.2)	70 (29.3)	5 (2.1)	1 (0.4)	2.65 (0.54)	ทุกครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม			2.44 (0.36)			ครั้ง เว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ผู้เข้าร่วมผู้เข้าร่วมการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ได้นำหลักผล 5 ด้านปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.44$, S.D. = 0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีความรู้ทั่วไป หลัก กฎ กติกาของสนามวิ่ง และมีความสามารถ มีทักษะที่จะเดิน/วิ่งให้ถึงเส้นชัย มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและรองลงมา คือ 2.65 และ 2.50 มีเกณฑ์คะแนนแปลผลการประยุกต์ใช้ในระดับทุกครั้ง ส่วนการประยุกต์ใช้ระดับครั้งเว้นครั้ง คือ ความเข้าใจวิธีปรับยืดหยุ่น ผ่อนซ้ำ เร็ว ระหว่างเส้นทางวิ่ง รอบรู้ ความเข้าใจในการซ้อมสม่ำเสมอในการวิ่ง และความเข้าใจในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด โดยมีค่าเฉลี่ย 2.46, 2.33 และ 2.27 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ว่า

- 1) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีเพศ ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ พละ 5 แตกต่างกัน
- 2) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีอายุ ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ พละ 5 แตกต่างกัน
- 3) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนัก ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ พละ 5 แตกต่างกัน
- 4) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้พละ 5 แตกต่างกัน
ซึ่งผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.14 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
ชาย	208	2.4483	0.32461	ครึ่งวันครึ่ง
หญิง	31	2.4748	0.31610	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4615	0.32035	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.14 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ทั้งเพศชาย และ เพศหญิง มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4483$, S.D. = 0.32461 และ $\bar{X} = 2.4748$, S.D. = 0.31610 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.15 แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่ง กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามเพศ

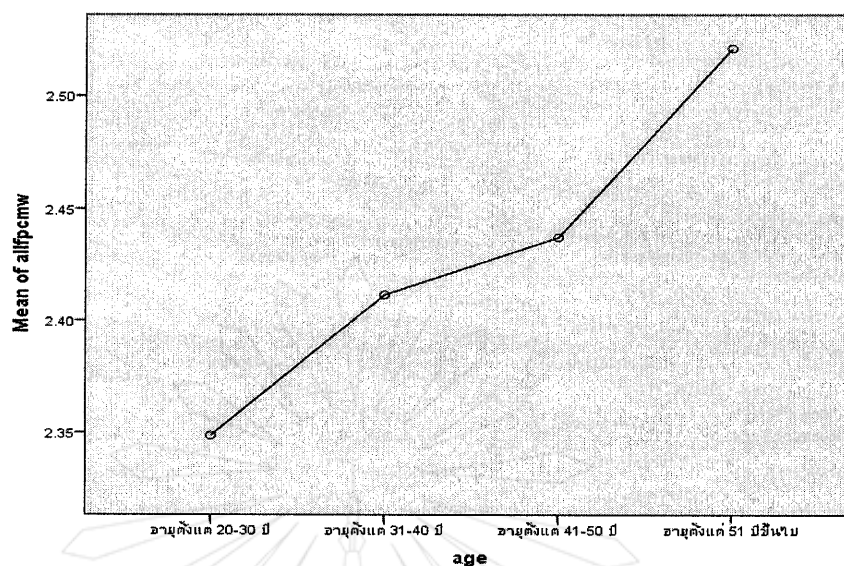
เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
ชาย	208	2.4483	0.32461	-0.427	0.67
หญิง	31	2.4748	0.31610		

จากตารางที่ 4.15 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.16 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามอายุ

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
อายุ 20-30 ปี	14	2.3486	0.28692	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 31-40 ปี	67	2.4113	0.33071	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 41-50 ปี	81	2.4370	0.26935	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 51 ปีขึ้นไป	77	2.5210	0.36436	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4517	0.32299	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.16 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ โดยภาพรวม มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4517$, S.D. = 0.31610) และแยกตามกลุ่มอายุ จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.16



แผนภูมิที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่ง กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามอายุ

ตารางที่ 4.17 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามอายุ

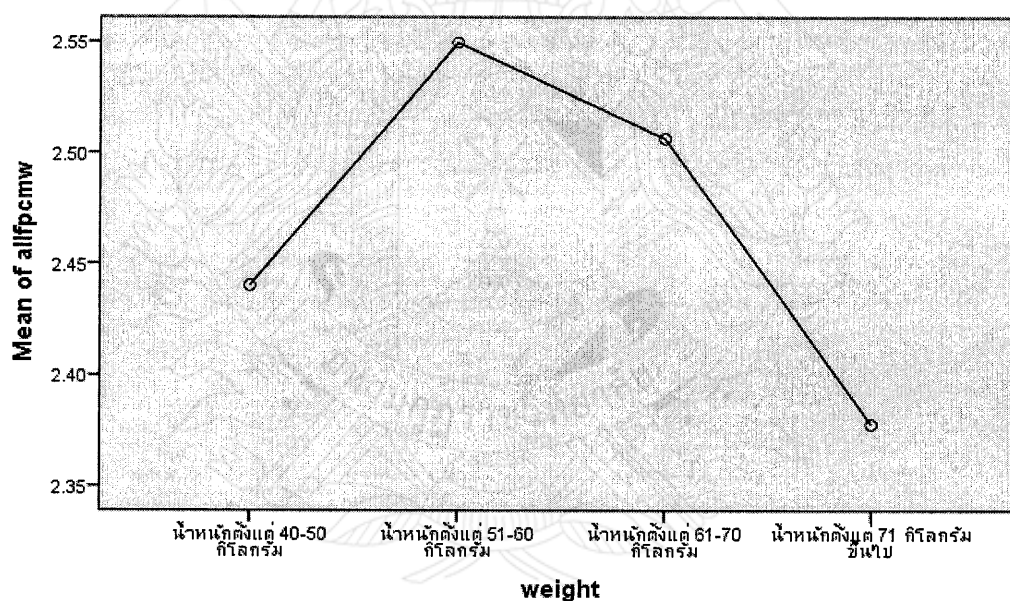
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.646	3	0.215	2.091	0.102
ภายในกลุ่ม	24.182	235	0.103		
รวม	24.828	238			

จากตารางที่ 4.17 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.18 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
40-50 กิโลกรัม	5	2.4400	0.23833	ครั้งเว้นครั้ง
51-60 กิโลกรัม	50	2.5496	0.33249	ทุกครั้ง
61-70 กิโลกรัม	68	2.5065	0.35654	ทุกครั้ง
71 กิโลกรัมขึ้นไป	116	2.3779	0.28516	ครั้งเว้นครั้ง
รวม	239	2.4517	0.32299	ครั้งเว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.18 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนักโดยภาพรวม มีการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.4517$, S.D. = 0.32299) และแยกตามกลุ่มน้ำหนัก จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.18



แผนภูมิที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามน้ำหนัก

ตารางที่ 4.19 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามน้ำหนัก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.315	3	0.438	4.381	0.005
ภายในกลุ่ม	23.513	235	0.100		
รวม	24.828	238			

จากตารางที่ 4.19 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกัน (Sig. = 0.005 < 0.05) อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé พบกลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม กับ กลุ่มน้ำหนักตั้งแต่ 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.018) ดังตารางที่ 4.20



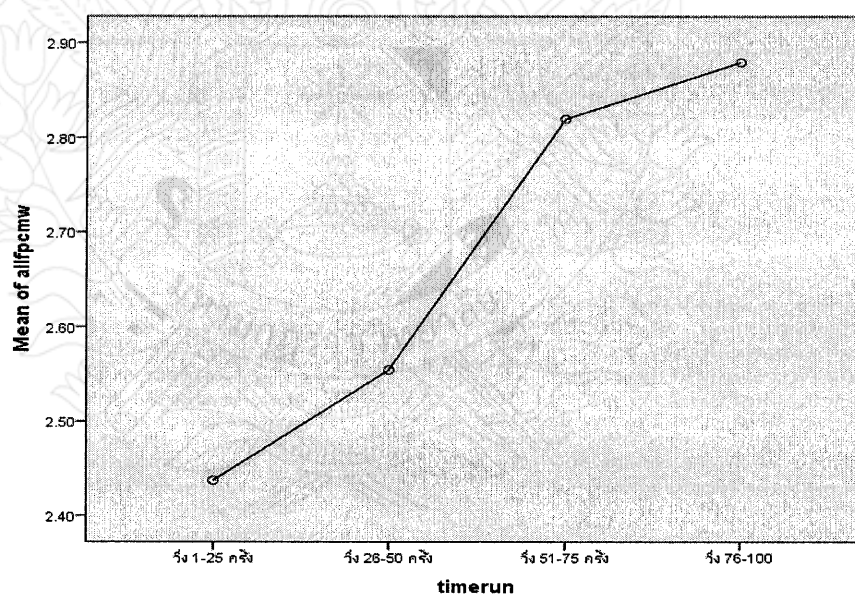
ตารางที่ 4.20 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé

น้ำหนัก		Mean Difference (I-J)	S.D.	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
40-50 กิโลกรัม	51-60 กิโลกรัม	-0.10960	0.14836	0.909	-0.5274	0.3082
	61-70 กิโลกรัม	-0.06647	0.14657	0.977	-0.4792	0.3462
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	0.06207	0.14448	0.980	-0.3448	0.4689
51-60 กิโลกรัม	40-50 กิโลกรัม	0.10960	0.14836	0.909	-0.3082	0.5274
	61-70 กิโลกรัม	0.04313	0.05893	0.911	-0.1228	0.2091
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	.17167*	0.05351	0.018	0.0210	0.3224
61-70 กิโลกรัม	40-50 กิโลกรัม	0.06647	0.14657	0.977	-0.3462	0.4792
	51-60 กิโลกรัม	-0.04313	0.05893	0.911	-0.2091	0.1228
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	0.12854	0.04831	0.072	-0.0075	0.2646
71 กิโลกรัมขึ้นไป	40-50 กิโลกรัม	-0.06207	0.14448	0.980	-0.4689	0.3448
	51-60 กิโลกรัม	-.17167*	0.05351	0.018	-0.3224	-0.0210
	61-70 กิโลกรัม	-0.12854	0.04831	0.072	-0.2646	0.0075

ตารางที่ 4.21 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	2.4375	0.32206	ครั้งเว้นครั้ง
วิ่ง 26-50 ครั้ง	15	2.5547	0.29775	ทุกครั้ง
วิ่ง 51-75 ครั้ง	2	2.8200	0.02828	ทุกครั้ง
วิ่ง 76-100 ครั้ง	2	2.8800	0.16971	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4517	0.32299	ครั้งเว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.21 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอนโดยภาพรวม มีการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.4517$, S.D. = 0.32299) และแยกตามกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.21



แผนภูมิที่ 4.10 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.22 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.842	3	0.281	2.749	0.044
ภายในกลุ่ม	23.986	235	0.102		
รวม	24.828	238			

จากตารางที่ 4.22 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้ง การวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกัน (Sig. = 0.044 < 0.05) อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane พบว่า กลุ่มวิ่ง 51-75 ครั้ง จะมีความแตกต่างกับกลุ่มวิ่ง 1-25 ครั้ง และกลุ่ม 26-50 ครั้ง อย่างมี นัยสำคัญ (Sig. = 0.000 และ 0.027 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 4.23



ตารางที่ 4.23 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane

จำนวนครั้งที่เคยวิ่ง		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
วิ่ง 1-25 ครั้ง	วิ่ง 26-50 ครั้ง	-0.11721	0.07989	0.652	-0.3561	0.1217
	วิ่ง 51-75 ครั้ง	-.38255 *	0.02952	0.000	-0.5106	-0.2545
	วิ่ง 76-100 ครั้ง	-0.44255	0.12195	0.646	-7.5036	6.6185
วิ่ง 26-50 ครั้ง	วิ่ง 1-25 ครั้ง	0.11721	0.07989	0.652	-0.1217	0.3561
	วิ่ง 51-75 ครั้ง	-.26533 *	0.07944	0.027	-0.5057	-0.0250
	วิ่ง 76-100 ครั้ง	-0.32533	0.14251	0.628	-1.9081	1.2574
วิ่ง 51-75 ครั้ง	วิ่ง 1-25 ครั้ง	.38255 *	0.02952	0.000	0.2545	0.5106
	วิ่ง 26-50 ครั้ง	.26533 *	0.07944	0.027	0.0250	0.5057
	วิ่ง 76-100 ครั้ง	-0.06000	0.12166	0.999	-7.3916	7.2716
วิ่ง 76-100 ครั้ง	วิ่ง 1-25 ครั้ง	0.44255	0.12195	0.646	-6.6185	7.5036
	วิ่ง 26-50 ครั้ง	0.32533	0.14251	0.628	-1.2574	1.9081
	วิ่ง 51-75 ครั้ง	0.06000	0.12166	0.999	-7.2716	7.3916

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

ตารางที่ 4.24 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	SD.	ค่าระดับ
ชาย	208	2.4231	0.40795	ครึ่งวันครึ่ง
หญิง	31	2.5806	0.35159	ทุกครั้ง
รวม	239	2.5018	0.39799	ทุกครั้ง

จากตารางที่ 4.24 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง และทุกครั้ง ตามลำดับ ($\bar{X} = 2.4231$, S.D. = 0.40795 และ $\bar{X} = 0.40795$, S.D. = 0.35159 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.25 แสดงการเปรียบเทียบ การนำหลักพละ 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

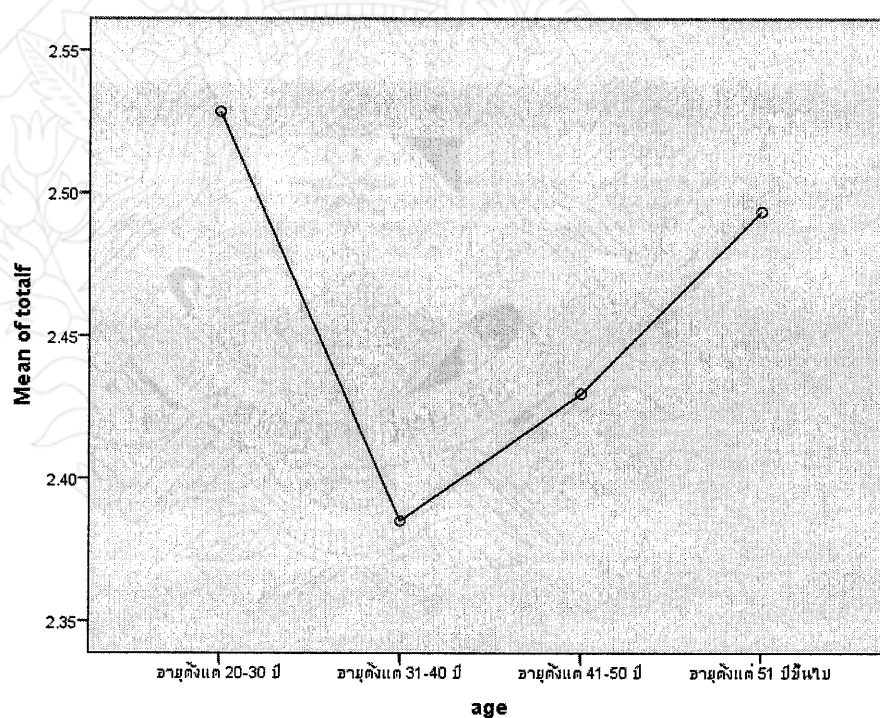
เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
ชาย	208	2.4231	0.40795	-2.040	0.042
หญิง	31	2.5806	0.35159		

จากตารางที่ 4.25 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีการนำหลักพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.042)

ตารางที่ 4.26 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
อายุ 20-30 ปี	14	2.5286	0.38914	ทุกครั้ง
อายุ 31-40 ปี	67	2.3851	0.41969	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 41-50 ปี	81	2.4296	0.37431	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 51 ปี ขึ้นไป	77	2.4935	0.42126	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4435	0.40391	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.26 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ มีการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4435$, S.D. = 0.40391) และแยกตามกลุ่มอายุ จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.26



แผนภูมิที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

ตารางที่ 4.27 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้
ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

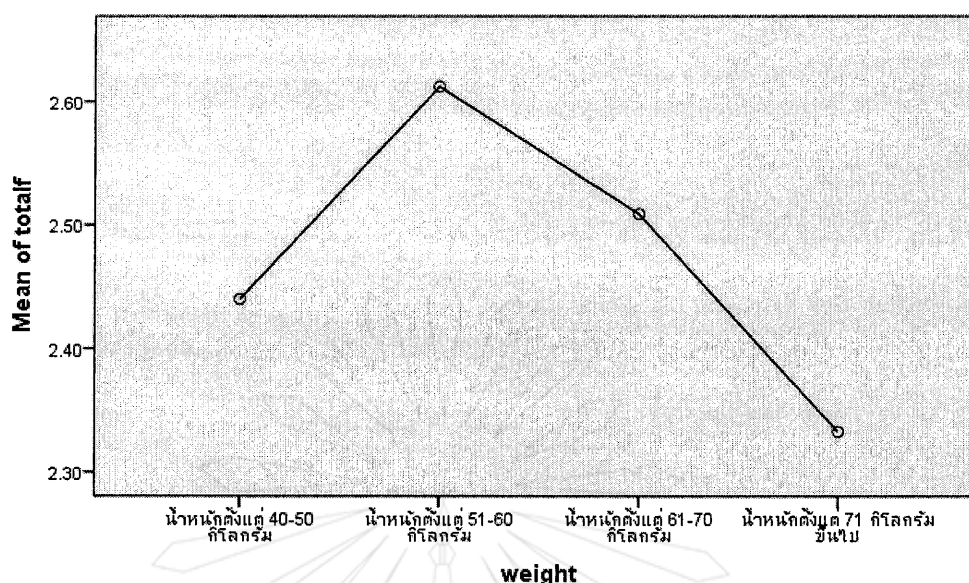
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.538	3	0.179	1.101	0.349
ภายในกลุ่ม	38.289	235	0.163		
รวม	38.827	238			

จากตารางที่ 4.27 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.28 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
40-50 กิโลกรัม	5	2.4400	0.32863	ครึ่งวันครึ่ง
51-60 กิโลกรัม	50	2.6120	0.39261	ทุกครั้ง
61-70 กิโลกรัม	68	2.5088	0.43631	ทุกครั้ง
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.3328	0.36062	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4435	0.40391	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.28 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก มีการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4435$, S.D. = 0.40391) และแยกตามกลุ่มน้ำหนัก จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.28



แผนภูมิที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ย (X) การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

ตารางที่ 4.29 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	3.132	3	1.044	6.874	0.000
ภายในกลุ่ม	35.695	235	0.152		
รวม	38.827	238			

จากตารางที่ 4.29 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.000 < 0.05) ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé พบว่า กลุ่มน้ำหนักตั้งแต่ 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีความแตกต่างกับกลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม และกลุ่มน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม อย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.001 และ 0.035 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 4.30

ตารางที่ 4.30 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé

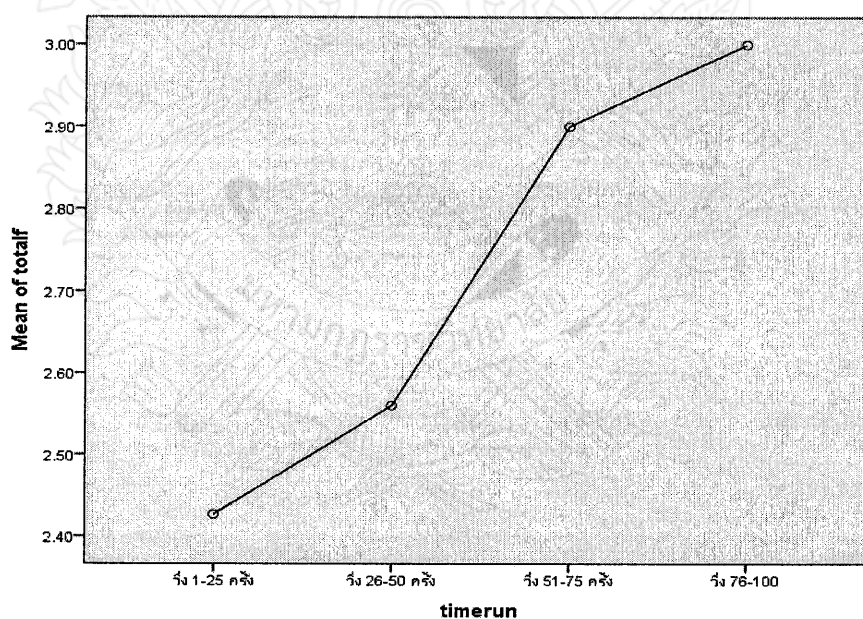
น้ำหนัก		Mean Difference (I-J)	S.D.	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
40-50 กิโลกรัม	51-60 กิโลกรัม	-0.17200	0.18280	0.829	-0.6867	0.3427
	61-70 กิโลกรัม	-0.06882	0.18059	0.986	-0.5773	0.4397
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	0.10724	0.17801	0.948	-0.3940	0.6085
51-60 กิโลกรัม	40-50 กิโลกรัม	0.17200	0.18280	0.829	-0.3427	0.6867
	61-70 กิโลกรัม	0.10318	0.07261	0.569	-0.1013	0.3076
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	.27924*	0.06593	0.001	0.0936	0.4649
61-70 กิโลกรัม	40-50 กิโลกรัม	0.06882	0.18059	0.986	-0.4397	0.5773
	51-60 กิโลกรัม	-0.10318	0.07261	0.569	-0.3076	0.1013
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	.17606*	0.05952	0.035	0.0085	0.3437
71 กิโลกรัมขึ้นไป	40-50 กิโลกรัม	-0.10724	0.17801	0.948	-0.6085	0.3940
	51-60 กิโลกรัม	-.27924*	0.06593	0.001	-0.4649	-0.0936
	61-70 กิโลกรัม	-.17606*	0.05952	0.035	-0.3437	-0.0085

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

ตารางที่ 4.31 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	2.4264	0.40390	ครึ่งวันครึ่ง
วิ่ง 26-50 ครั้ง	15	2.5600	0.35617	ทุกครั้ง
วิ่ง 51-75 ครั้ง	2	2.9000	0.14142	ทุกครั้ง
วิ่ง 76-100 ครั้ง	2	3.0000	0.00000	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4435	0.40391	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.31 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่ เคยวิ่งมาราธอน มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4435$, S.D. = 0.40391) และแยกตามกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.31



แผนภูมิที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 “ด้านสัทธา” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.32 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.304	3	0.435	2.723	0.045
ภายในกลุ่ม	37.523	235	0.160		
รวม	38.827	238			

จากตารางที่ 4.32 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้ง การวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านสัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.045 < 0.05) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane พบว่า กลุ่มวิ่ง 76-100 ครั้ง จะมีความแตกต่างกับกลุ่มวิ่ง 1-25 ครั้งและกลุ่มวิ่ง 26-50 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.000 และ 0.002 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 4.33



ตารางที่ 4.33 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane

จำนวนครั้งที่เคยวิ่ง		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
วิ่ง 1-25 ครั้ง	วิ่ง 26-50 ครั้ง	-0.13364	0.09591	0.700	-0.4199	0.1526
	วิ่ง 51-75 ครั้ง	-0.47364	0.10364	0.510	-4.9773	4.0301
	วิ่ง 76-100 ครั้ง	-.57364 *	0.02723	0.000	-0.6459	-0.5013
วิ่ง 26-50 ครั้ง	วิ่ง 1-25 ครั้ง	0.13364	0.09591	0.700	-0.1526	0.4199
	วิ่ง 51-75 ครั้ง	-0.34000	0.13586	0.399	-1.1185	0.4385
	วิ่ง 76-100 ครั้ง	-.44000 *	0.09196	0.002	-0.7212	-0.1588
วิ่ง 51-75 ครั้ง	วิ่ง 1-25 ครั้ง	0.47364	0.10364	0.510	-4.0301	4.9773
	วิ่ง 26-50 ครั้ง	0.34000	0.13586	0.399	-0.4385	1.1185
	วิ่ง 76-100 ครั้ง	-0.10000	0.10000	0.984	-7.5782	7.3782
วิ่ง 76-100 ครั้ง	วิ่ง 1-25 ครั้ง	.57364 *	0.02723	0.000	0.5013	0.6459
	วิ่ง 26-50 ครั้ง	.44000 *	0.09196	0.002	0.1588	0.7212
	วิ่ง 51-75 ครั้ง	0.10000	0.10000	0.984	-7.3782	7.5782

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

ตารางที่ 4.34 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
ชาย	208	2.4712	0.35486	ครึ่งวันครึ่ง
หญิง	31	2.5806	0.28916	ทุกครั้ง

จากตารางที่ 4.34 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง และทุกครั้ง ตามลำดับ ($\bar{X} = 2.4712$, S.D. = 0.35486 และ $\bar{X} = 2.5806$, S.D. = 0.28916 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.35 แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

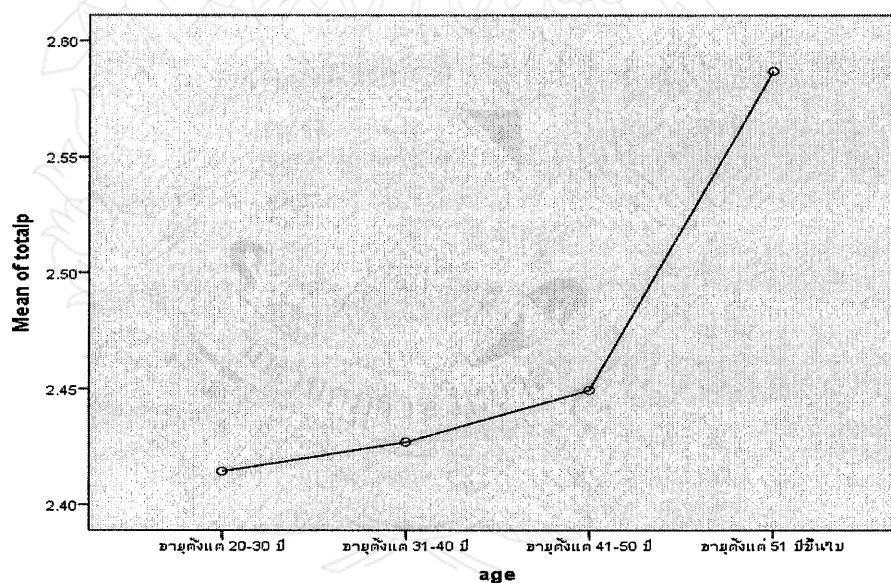
เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
ชาย	208	2.4712	0.35486	-1.638	0.103
หญิง	31	2.5806	0.28916		

จากตารางที่ 4.34 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.36 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
อายุ 20-30 ปี	14	2.4143	0.43298	ครั้งเว้นครั้ง
อายุ 31-40 ปี	67	2.4269	0.35144	ครั้งเว้นครั้ง
อายุ 41-50 ปี	81	2.4494	0.31390	ครั้งเว้นครั้ง
อายุ 51 ปี ขึ้นไป	77	2.5870	0.34844	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4854	0.34846	ครั้งเว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.36 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ มีการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.4854$, S.D. = 0.34846) และแยกตามกลุ่มอายุ จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.36



แผนภูมิที่ 4.14 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ

ตารางที่ 4.37 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้
ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.200	3	0.400	3.395	0.019
ภายในกลุ่ม	27.698	235	0.118		
รวม	28.899	238			

จากตารางที่ 4.37 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.0195 < 0.05) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane พบว่า กลุ่มอายุ 31-40 ปี จะมีความแตกต่างกับกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.041) ดังตารางที่ 4.38



ตารางที่ 4.38 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane

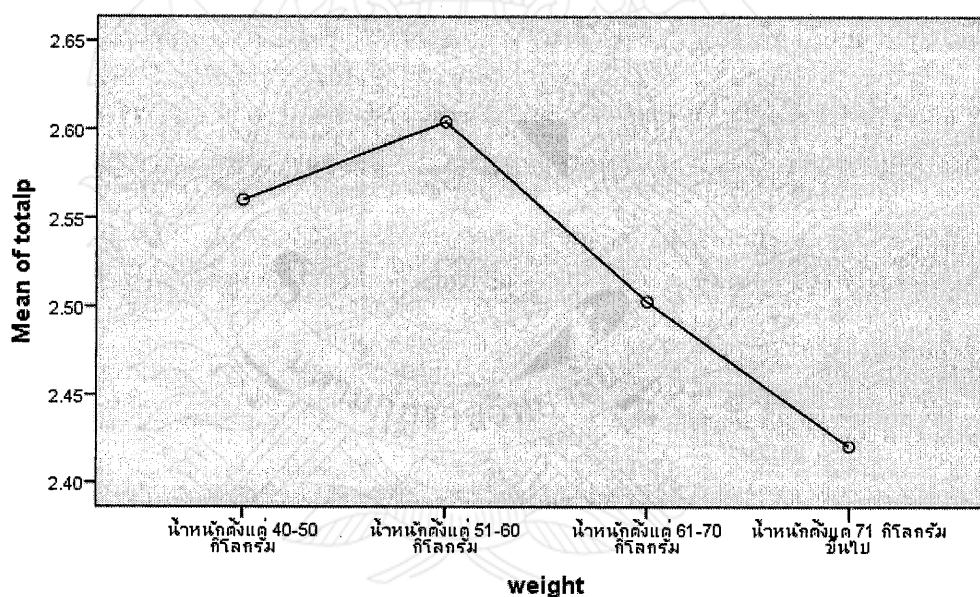
อายุ		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
อายุ 20-30 ปี	อายุ 31-40 ปี	-0.01258	0.12343	1.000	-0.3803	0.3552
	อายุ 41-50 ปี	-0.03510	0.12086	1.000	-0.3992	0.3290
	อายุ 51 ปีขึ้นไป	-0.17273	0.12234	0.689	-0.5389	0.1934
อายุ 31-40 ปี	อายุ 20-30 ปี	0.01258	0.12343	1.000	-0.3552	0.3803
	อายุ 41-50 ปี	-0.02252	0.05532	0.999	-0.1702	0.1252
	อายุ 51 ปีขึ้นไป	-.16015*	0.05848	0.041	-0.3162	-0.0041
อายุ 41-50 ปี	อายุ 20-30 ปี	0.03510	0.12086	1.000	-0.3290	0.3992
	อายุ 31-40 ปี	0.02252	0.05532	0.999	-0.1252	0.1702
	อายุ 51 ปีขึ้นไป	-0.13763	0.05285	0.059	-0.2785	0.0033
อายุ 51 ปีขึ้นไป	อายุ 20-30 ปี	0.17273	0.12234	0.689	-0.1934	0.5389
	อายุ 31-40 ปี	.16015*	0.05848	0.041	0.0041	0.3162
	อายุ 41-50 ปี	0.13763	0.05285	0.059	-0.0033	0.2785

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

ตารางที่ 4.39 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
40-50 กิโลกรัม	5	2.5600	0.29665	ทุกครั้ง
51-60 กิโลกรัม	50	2.6040	0.31165	ทุกครั้ง
61-70 กิโลกรัม	68	2.5029	0.41537	ทุกครั้ง
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.4207	0.30914	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4854	0.34846	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.39 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก มีการนำหลักพละ 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4854$, S.D. = 0.34846) และแยกตามกลุ่มน้ำหนัก จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.39

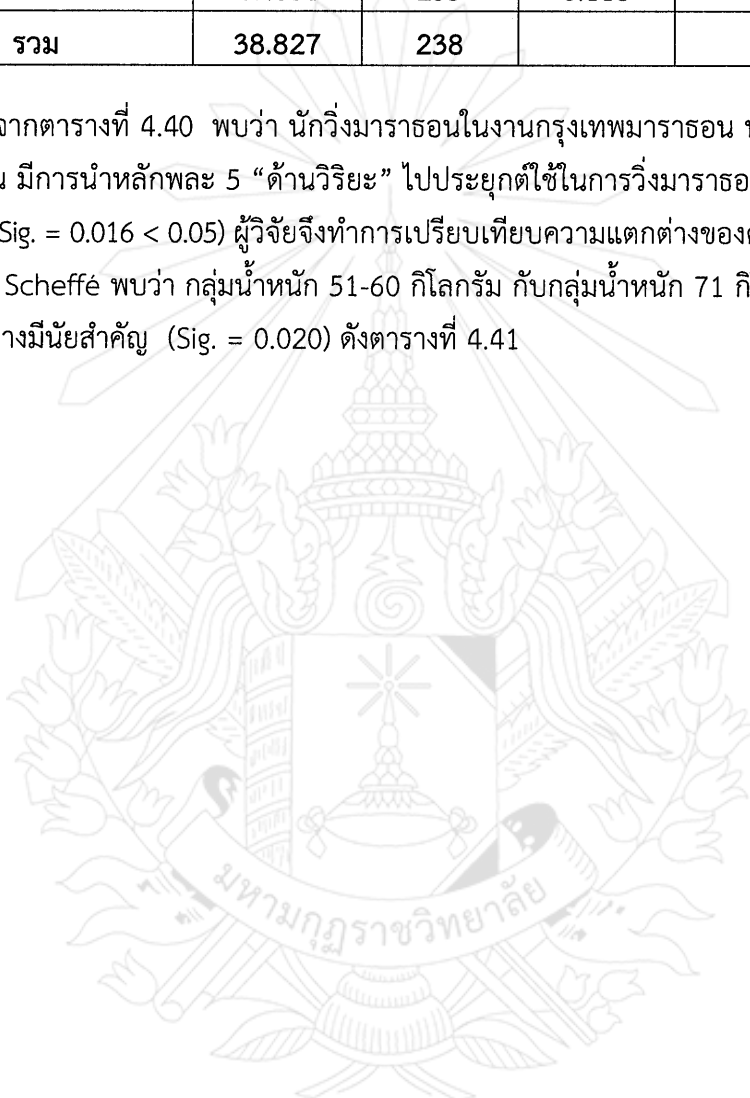


แผนภูมิที่ 4.15 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 “ด้านวิริยะ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก

ตารางที่ 4.40 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้
ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.238	3	0.413	3.505	0.016
ภายในกลุ่ม	27.661	235	0.118		
รวม	38.827	238			

จากตารางที่ 4.40 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.016 < 0.05) ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé พบว่า กลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม กับกลุ่มน้ำหนัก 71 กิโลกรัม ขึ้นไป มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.020) ดังตารางที่ 4.41



ตารางที่ 4.41 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé

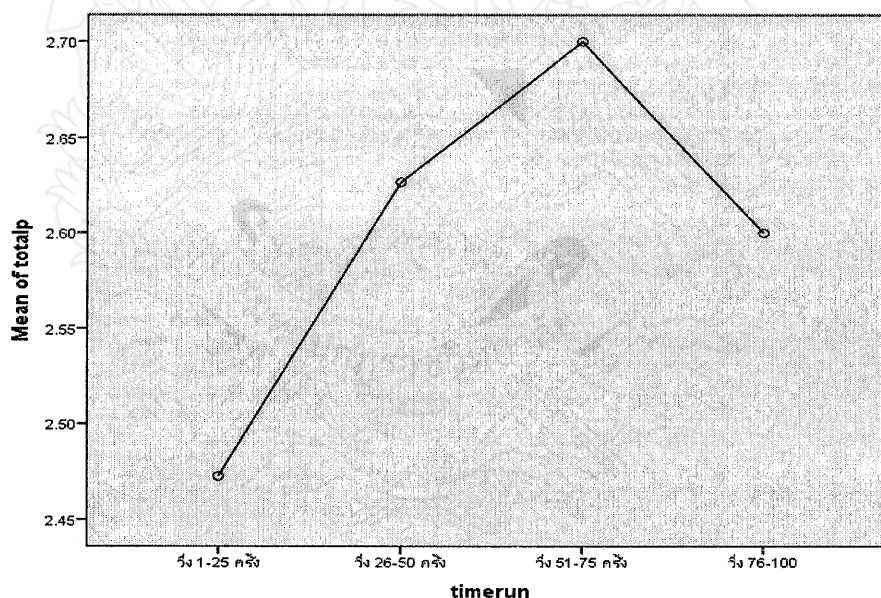
น้ำหนัก		Mean Difference (I-J)	S.D.	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
40-50 กิโลกรัม	51-60 กิโลกรัม	-0.04400	0.16092	0.995	-0.4971	0.4091
	61-70 กิโลกรัม	0.05706	0.15897	0.988	-0.3906	0.5047
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	0.13931	0.15670	0.852	-0.3019	0.5806
51-60 กิโลกรัม	40-50 กิโลกรัม	0.04400	0.16092	0.995	-0.4091	0.4971
	61-70 กิโลกรัม	0.10106	0.06391	0.477	-0.0789	0.2810
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	.18331 *	0.05804	0.020	0.0199	0.3467
61-70 กิโลกรัม	40-50 กิโลกรัม	-0.05706	0.15897	0.988	-0.5047	0.3906
	51-60 กิโลกรัม	-0.10106	0.06391	0.477	-0.2810	0.0789
	71 กิโลกรัมขึ้นไป	0.08225	0.05240	0.483	-0.0653	0.2298
71 กิโลกรัมขึ้นไป	40-50 กิโลกรัม	-0.13931	0.15670	0.852	-0.5806	0.3019
	51-60 กิโลกรัม	-.18331 *	0.05804	0.020	-0.3467	-0.0199
	61-70 กิโลกรัม	-0.08225	0.05240	0.483	-0.2298	0.0653

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

ตารางที่ 4.42 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	2.4727	0.35162	ครึ่งวันครึ่ง
วิ่ง 26-50 ครั้ง	15	2.6267	0.27115	ทุกครั้ง
วิ่ง 51-75 ครั้ง	2	2.7000	0.14142	ทุกครั้ง
วิ่ง 76-100 ครั้ง	2	2.6000	0.56569	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4854	0.34846	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.42 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่ เคยวิ่งมาราธอน มีการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4854$, S.D. = 0.34846) และแยกตามกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.42



แผนภูมิที่ 4.16 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.43 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.453	3	0.151	1.248	0.293
ภายในกลุ่ม	28.446	235	0.121		
รวม	28.899	238			

จากตารางที่ 4.43 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้ง การวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านวิริยะ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.44 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
ชาย	208	2.4375	0.37807	ครึ่งวันครึ่ง
หญิง	31	2.3935	0.52532	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4155	0.45169	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.44 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีการนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4375$, S.D. = 0.37807 และ $\bar{X} = 2.3935$, S.D. = 0.52532 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.45 แสดงการเปรียบเทียบ การนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

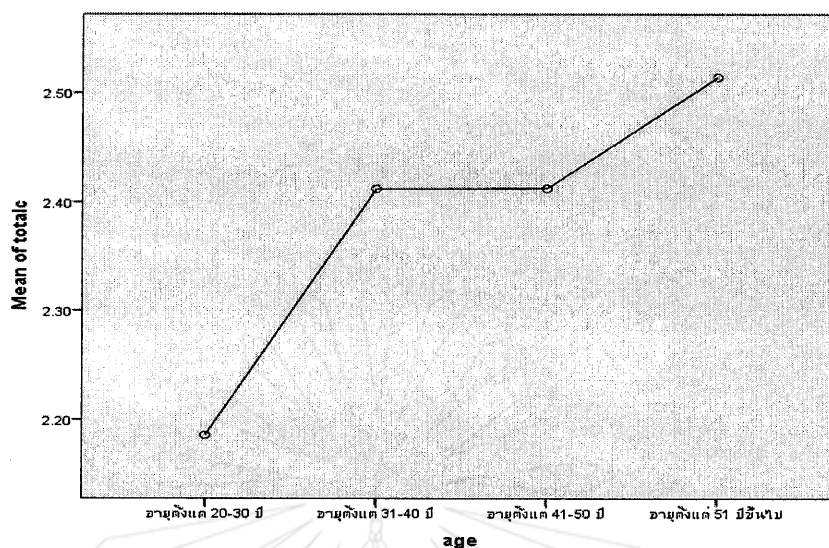
เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
ชาย	208	2.4375	0.37807	0.571	0.568
หญิง	31	2.3935	0.52532	0.449	0.656

จากตารางที่ 4.45 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.46 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
อายุ 20-30 ปี	14	2.1857	0.40356	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 31-40 ปี	67	2.4119	0.39062	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 41-50 ปี	81	2.4123	0.33518	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 51 ปี ขึ้นไป	77	2.5143	0.44889	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4318	0.39915	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.46 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4318$, S.D. = 0.39915) และแยกตามกลุ่มอายุ จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.46



แผนภูมิที่ 4.17 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ

ตารางที่ 4.47 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.429	3	0.476	3.067	0.029
ภายในกลุ่ม	36.490	235	0.155		
รวม	37.918	238			

จากตารางที่ 4.47 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.029 < 0.05) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé พบว่า กลุ่มอายุ 20-30 ปี จะมีความแตกต่างกับกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.044) ดังตารางที่ 4.48

ตารางที่ 4.48 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé

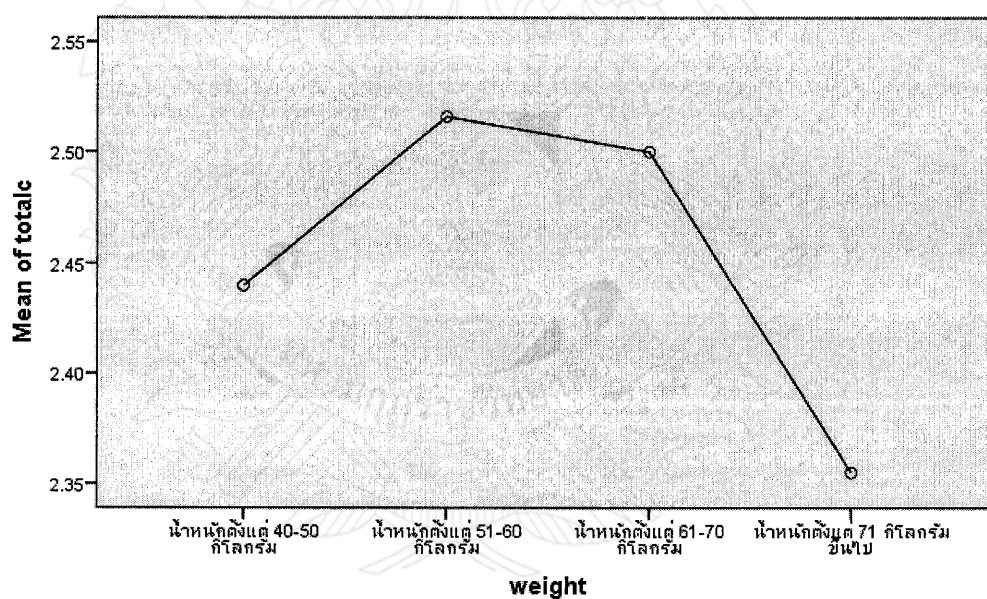
อายุ		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
อายุ 20-30 ปี	อายุ 31-40 ปี	-0.22623	0.11580	0.285	-0.5523	0.0998
	อายุ 41-50 ปี	-0.22663	0.11405	0.270	-0.5478	0.0945
	อายุ 51 ปีขึ้นไป	-.32857*	0.11449	0.044	-0.6510	-0.0062
อายุ 31-40 ปี	อายุ 20-30 ปี	0.22623	0.11580	0.285	-0.0998	0.5523
	อายุ 41-50 ปี	-0.00041	0.06507	1.000	-0.1836	0.1828
	อายุ 51 ปีขึ้นไป	-0.10235	0.06583	0.492	-0.2877	0.0830
อายุ 41-50 ปี	อายุ 20-30 ปี	0.22663	0.11405	0.270	-0.0945	0.5478
	อายุ 31-40 ปี	0.00041	0.06507	1.000	-0.1828	0.1836
	อายุ 51 ปีขึ้นไป	-0.10194	0.06272	0.452	-0.2785	0.0747
อายุ 51 ปีขึ้นไป	อายุ 20-30 ปี	.32857*	0.11449	0.044	0.0062	0.6510
	อายุ 31-40 ปี	0.10235	0.06583	0.492	-0.0830	0.2877
	อายุ 41-50 ปี	0.10194	0.06272	0.452	-0.0747	0.2785

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

ตารางที่ 4.49 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
40-50 กิโลกรัม	5	2.4400	0.38471	ครึ่งวันครึ่ง
51-60 กิโลกรัม	50	2.5160	0.48165	ทุกครั้ง
61-70 กิโลกรัม	68	2.5000	0.40959	ทุกครั้ง
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.3552	0.34093	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4318	0.39915	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.49 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนักมีการนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4318$, S.D. = 0.39915) และแยกตามกลุ่มน้ำหนัก จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.49



แผนภูมิที่ 4.18 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

ตารางที่ 4.50 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.352	3	0.451	2.897	0.036
ภายในกลุ่ม	36.566	235	0.156		
รวม	37.918	238			

จากตารางที่ 4.50 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.036 < 0.05) ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé และ Tamhane แต่ไม่พบความแตกต่าง จึงเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี t-Test พบว่า กลุ่มน้ำหนัก 71 กิโลกรัม ขึ้นไป มีความแตกต่างกับกับกลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม และกลุ่มน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม อย่างมีนัยสำคัญ ดังตารางที่ 4.51 และตารางที่ 4.52

ตารางที่ 4.51 แสดงการเปรียบเทียบนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
51-60 กิโลกรัม	50	2.5160	0.48165	2.448	0.015
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.3552	0.34093		

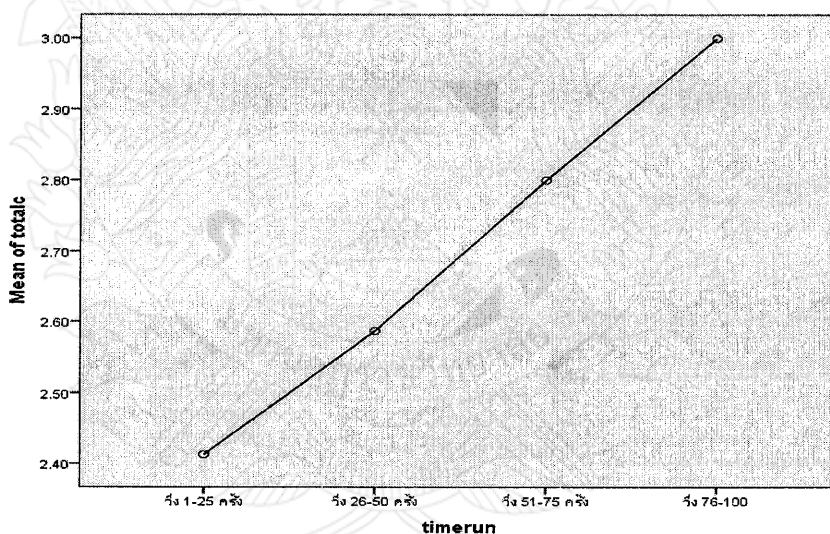
ตารางที่ 4.52 แสดงการเปรียบเทียบนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	SD.	t	Sig.(2-tailed)
61-70 กิโลกรัม	68	2.5000	0.40959	2.579	0.011
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.3552	0.34093		

ตารางที่ 4.53 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	2.4127	0.39888	ครั้งเว้นครั้ง
วิ่ง 26-50 ครั้ง	15	2.5867	0.34198	ทุกครั้ง
วิ่ง 51-75 ครั้ง	2	2.8000	0.28284	ทุกครั้ง
วิ่ง 76-100 ครั้ง	2	3.0000	0.00000	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4318	0.39915	ครั้งเว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.53 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่ เคยวิ่งมาราธอน มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.4318$, S.D. = 0.39915) และแยกตามกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.53



แผนภูมิที่ 4.19 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 “ด้านสติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.54 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.357	3	0.452	2.907	0.035
ภายในกลุ่ม	36.562	235	0.156		
รวม	37.918	238			

จากตารางที่ 4.54 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้งการวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.035 < 0.05) ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé และ Tamhane แต่ไม่พบความแตกต่าง จึงเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี t-Test พบว่า กลุ่มที่วิ่ง 1-25 ครั้งมีความแตกต่างกับกลุ่มที่วิ่ง 76-100 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญ ดังตารางที่ 4.55

ตารางที่ 4.55 แสดงการเปรียบเทียบนำหลักผล 5 “ด้านสติ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	2.4127	0.39888	-2.077	0.039
วิ่ง 76-100 ครั้ง	2	3.0000	0.00000		

ตารางที่ 4.56 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
ชาย	208	2.4548	0.35750	ครึ่งวันครึ่ง
หญิง	31	2.4452	0.48086	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4500	0.41918	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.56 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4548$, S.D. = 0.35750 และ $\bar{X} = 2.4452$, S.D. = 0.48086 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.57 แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามเพศ

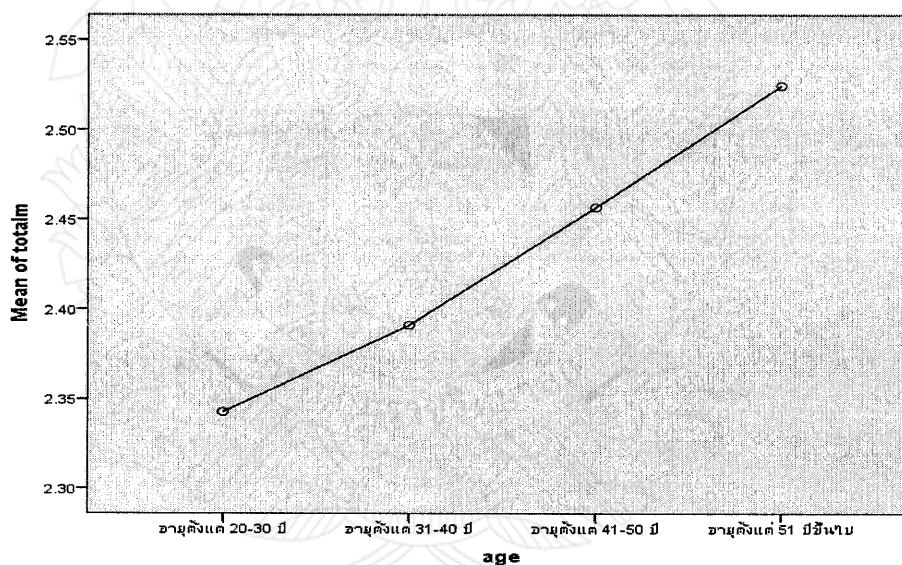
เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
ชาย	208	2.4548	0.35750	0.133	0.894
หญิง	31	2.4452	0.48086		

จากตารางที่ 4.57 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.58 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
อายุ 20-30 ปี	14	2.3429	0.37970	ครั้งเว้นครั้ง
อายุ 31-40 ปี	67	2.3910	0.38207	ครั้งเว้นครั้ง
อายุ 41-50 ปี	81	2.4568	0.31022	ครั้งเว้นครั้ง
อายุ 51 ปี ขึ้นไป	77	2.5247	0.41932	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4536	0.37458	ครั้งเว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.58 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.4536$, S.D. = 0.37458) และแยกตามกลุ่มอายุ จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.58



แผนภูมิที่ 4.20 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ

ตารางที่ 4.59 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้
ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

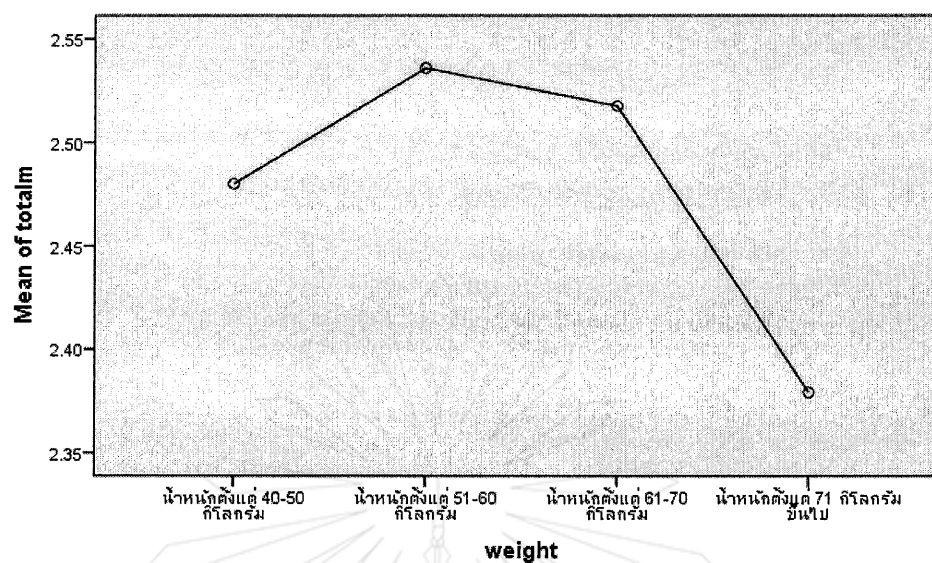
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.824	3	0.275	1.981	0.118
ภายในกลุ่ม	32.571	235	0.139		
รวม	33.394	238			

จากตารางที่ 4.59 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.60 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
40-50 กิโลกรัม	5	2.4800	0.26833	ครั้งครึ่ง
51-60 กิโลกรัม	50	2.5360	0.42846	ทุกครั้ง
61-70 กิโลกรัม	68	2.5176	0.37890	ทุกครั้ง
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.3793	0.33919	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4536	0.37458	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.60 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนักมีการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4536$, S.D. = 0.37458) และแยกตามกลุ่มน้ำหนัก จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.60



แผนภูมิที่ 4.21 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

ตารางที่ 4.61 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามน้ำหนัก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.262	3	0.421	3.077	0.028
ภายในกลุ่ม	32.132	235	0.137		
รวม	33.394	238			

จากตารางที่ 4.61 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig. = 0.028 < 0.05) ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé และ Tamhane แต่ไม่พบความแตกต่าง จึงเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี t-Test พบว่า กลุ่มน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม กับกลุ่มน้ำหนัก 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังตารางที่ 4.62

ตารางที่ 4.62 แสดงการเปรียบเทียบน้ำหนักผล 5 “ด้านสมาธิ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 เป็นรายคู่ของกลุ่มน้ำหนัก

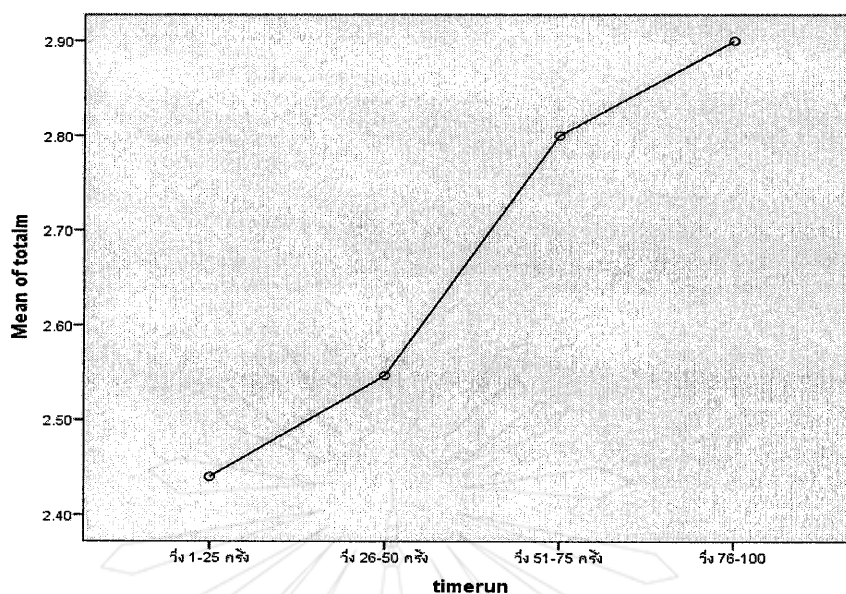
น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
61-70 กิโลกรัม	68	2.5000	0.40959	2.579	0.011
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.3552	0.34093		

จากตารางที่ 4.57 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ทั้งน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม และน้ำหนัก 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีการนำผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.63 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	2.4400	0.37287	ครั้งเว้นครั้ง
วิ่ง 26-50 ครั้ง	15	2.5467	0.38889	ทุกครั้ง
วิ่ง 51-75 ครั้ง	2	2.8000	0.00000	ทุกครั้ง
วิ่ง 76-100 ครั้ง	2	2.9000	0.14142	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4536	0.37458	ครั้งเว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.63 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่ เคยวิ่งมาราธอน มีการนำผล 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.4536$, S.D. = 0.37458) และแยกตามกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.63



แผนภูมิที่ 4.22 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.64 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.809	3	0.270	1.945	0.123
ภายในกลุ่ม	32.585	235	0.139		
รวม	33.394	238			

จากตารางที่ 4.64 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้ง การวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักพละ 5 “ด้านสมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.65 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
ชาย	208	2.4548	0.35857	ครึ่งวันครึ่ง
หญิง	31	2.3742	0.43433	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4145	0.39645	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.65 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4548$, S.D. = 0.35857 และ $\bar{X} = 2.3742$, S.D. = 0.43433 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.66 แสดงการเปรียบเทียบการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามเพศ

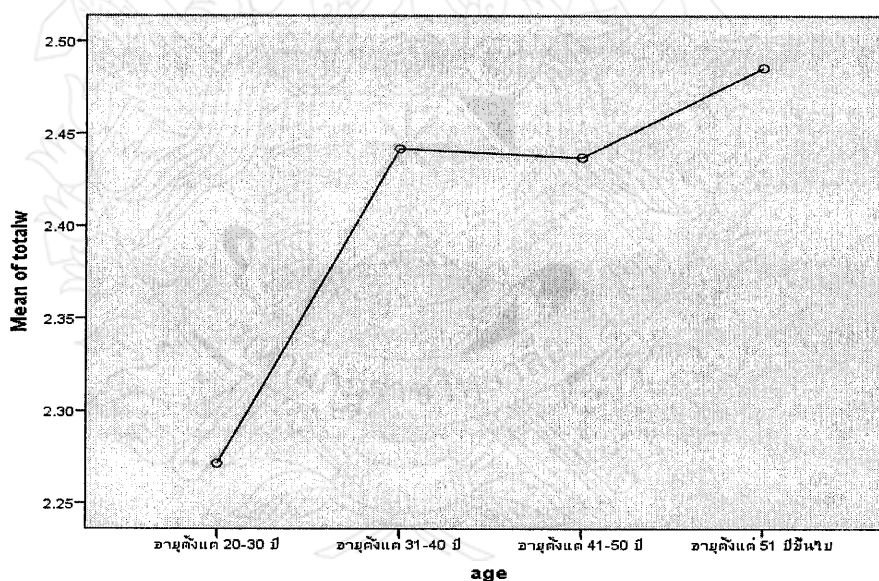
เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig.(2-tailed)
ชาย	208	2.4548	0.35857	1.135	0.258
หญิง	31	2.3742	0.43433		

จากตารางที่ 4.66 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.67 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามอายุ

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
อายุ 20-30 ปี	14	2.2714	0.34736	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 31-40 ปี	67	2.4418	0.34207	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 41-50 ปี	81	2.4370	0.31955	ครึ่งวันครึ่ง
อายุ 51 ปี ขึ้นไป	77	2.4857	0.43580	ครึ่งวันครึ่ง
รวม	239	2.4854	0.34846	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.67 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ มีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4854$, S.D. = 0.34846) และแยกตามกลุ่มอายุ จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.67



แผนภูมิที่ 4.23 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ

ตารางที่ 4.68 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามอายุ

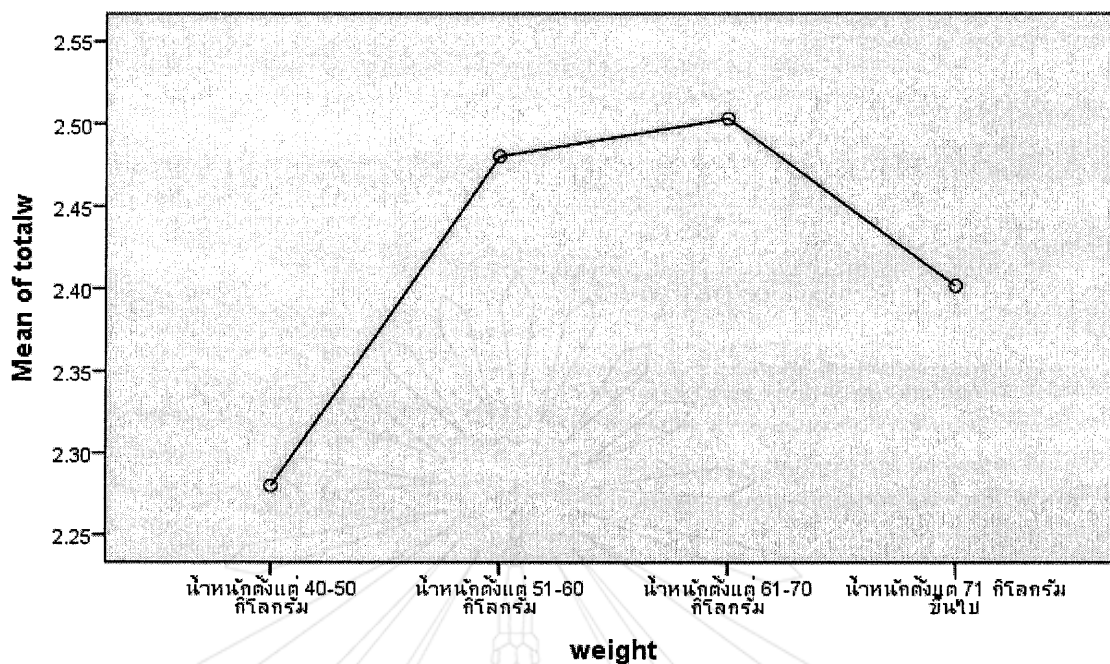
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.555	3	0.185	1.363	0.255
ภายในกลุ่ม	31.895	235	0.136		
รวม	32.450	238			

จากตารางที่ 4.68 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.69 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
40-50 กิโลกรัม	5	2.2800	0.41473	ครั้งเว้นครั้ง
51-60 กิโลกรัม	50	2.4800	0.41601	ครั้งเว้นครั้ง
61-70 กิโลกรัม	68	2.5029	0.42249	ทุกครั้ง
71 กิโลกรัม ขึ้นไป	116	2.4017	0.30474	ครั้งเว้นครั้ง
รวม	239	2.4444	0.36925	ครั้งเว้นครั้ง

จากตารางที่ 4.69 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนักมีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.4444$, S.D. = 0.36925) และแยกตามกลุ่มน้ำหนัก จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.69



แผนภูมิที่ 4.24 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

ตารางที่ 4.70 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามน้ำหนัก

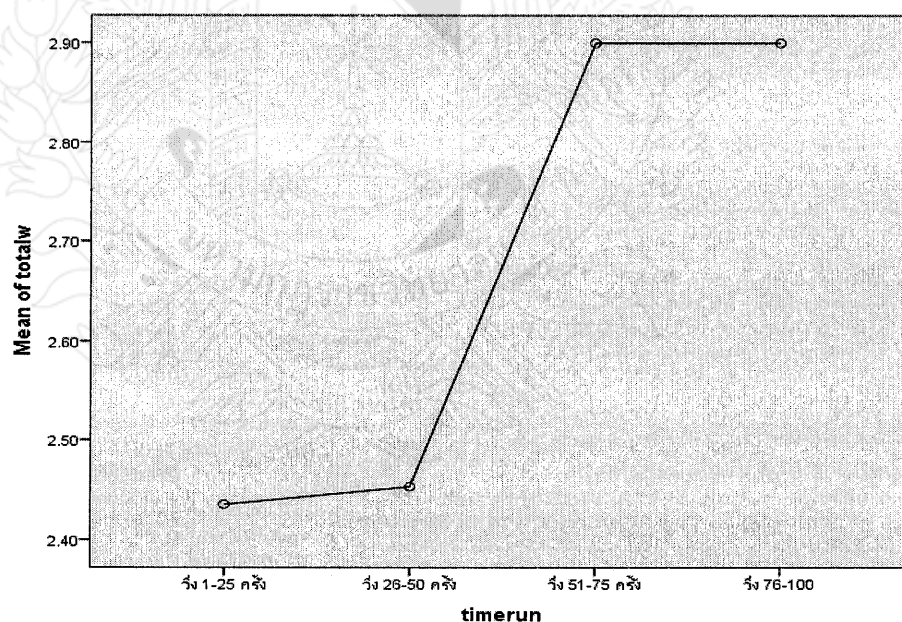
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.643	3	0.214	1.583	0.194
ภายในกลุ่ม	31.807	235	0.135		
รวม	32.450	238			

จากตารางที่ 4.70 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.71 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	n	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
วิ่ง 1-25 ครั้ง	220	2.4355	0.36717	ครึ่งวันครึ่ง
วิ่ง 26-50 ครั้ง	15	2.4533	0.38148	ครึ่งวันครึ่ง
วิ่ง 51-75 ครั้ง	2	2.9000	0.14142	ทุกครั้ง
วิ่ง 76-100 ครั้ง	2	2.9000	0.14142	ทุกครั้ง
รวม	239	2.4444	0.36925	ครึ่งวันครึ่ง

จากตารางที่ 4.71 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่ เคยวิ่งมาราธอน มีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน อยู่ในระดับ ครึ่งวันครึ่ง ($\bar{X} = 2.4444$, S.D. = 0.36925) และแยกตามกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน จะมีรายละเอียดของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับ ดังในตารางที่ 4.71



แผนภูมิที่ 4.25 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

ตารางที่ 4.72 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวน การนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS.	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.849	3	0.283	2.105	0.100
ภายในกลุ่ม	31.601	235	0.134		
รวม	32.450	238			

จากตารางที่ 4.72 พบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้งการวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 “ด้านปัญญา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ทั้ง 4 ข้อที่ตั้งไว้ในตอนที่ 3 สามารถสรุปผลได้ดังตารางที่ 4.73

ตารางที่ 4.73 แสดงผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตัวแปรอิสระ	การประยุกต์ใช้หลัก ผล 5					
	ด้านสัทธา	ด้านวิริยะ	ด้านสติ	ด้านสมาธิ	ด้านปัญญา	โดยรวม
เพศ	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
อายุ	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
น้ำหนัก	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง
จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “เรื่อง การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน” นี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พละ 5 ของนักวิ่งในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 เพื่อเปรียบเทียบการประยุกต์ใช้พละ 5 ของนักวิ่งที่มี เพศ อายุ จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน และน้ำหนัก (ดัชนีมวลกาย) ต่างกัน ในแต่ละด้าน โดยจำแนกตามตัวแปรอิสระ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับปัญหาและได้ตามจำนวนที่กำหนด โดยมีกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 239 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 208 คน เพศหญิง 31 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบ ได้แก่ เพศ อายุ จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน และน้ำหนัก (ดัชนีมวลกาย) จำนวน 7 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) และระบุข้อมูลส่วนบุคคล ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน 5 ด้าน ได้แก่ การประยุกต์ใช้พละ 5 ด้านสัทธา ด้านวิริยะ ด้านสติ ด้านสมาธิ และด้านปัญญา จำนวน 25 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยให้ผู้ตอบเลือกตามระดับการนำไปประยุกต์ใช้ของตน จำนวนค่า 4 ระดับ คือ ทุกครั้ง ครั้งเว้นครั้ง นานนานครั้ง และไม่เคย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 3 หมายถึง มีการประยุกต์ใช้ทุกครั้ง
- 2 หมายถึง มีการประยุกต์ใช้ครั้งเว้นครั้ง
- 1 หมายถึง มีการประยุกต์ใช้นานนานครั้ง
- 0 หมายถึง ไม่เคยมีการประยุกต์ใช้

โดยเกณฑ์การให้คะแนน และแปลความหมาย ดังแสดงในตารางที่ 5.1 และ 5.2

ตารางที่ 5.1 แสดงระดับคะแนนการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน

% ร้อยละ	Adverb of frequency	คะแนน	ระดับการประยุกต์ใช้
100	Always	3	ทุกครั้ง
90	Usually		
80	Normally / Generally	2	ครึ่งวันครึ่ง
70	Often / Frequently		
50	Sometimes		
30	Occasionally	1	นานนานครึ่ง
10	Seldom		
5	Hardly ever / Rarely	0	ไม่เคย
0	Never		

การวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 จำนวน 265 คน ได้แบบสอบถามสมบูรณ์ 239 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การวิเคราะห์โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ข้อมูลระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน ใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเปรียบเทียบความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน ใช้การคิดจำนวนร้อยละ สำหรับข้อมูล จำแนกตามเพศ อายุ จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน และน้ำหนัก (ดัชนีมวลกาย)

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 87.00 และเป็นเพศหญิงจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 ด้านการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่สามารถวิ่งจบการแข่งขันได้ภายในเวลาที่กำหนด 6 ชั่วโมง พบว่าวิ่งไม่จบจำนวน 15 คน วิ่งจบ จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 และ 93.7 ตามลำดับ กลุ่มอายุของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน พบว่าส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมา มีอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร้อยละ 32.2 และมีอายุตั้งแต่ 31-40 ปี ร้อยละ 28.0

มีอายุตั้งแต่ 20-30 ปี ร้อยละ 5.9 ตามลำดับ ส่วนน้ำหนักตัวผู้เข้าร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมแข่งขันมาราธอน ส่วนมากมีน้ำหนัก 71 กิโลกรัมขึ้นไป ร้อยละ 48.5 รองลงมา มีน้ำหนักตั้งแต่ 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 28.5 และมีน้ำหนักตั้งแต่ 51-60 กิโลกรัม ร้อยละ 20.9 มีน้ำหนักตั้งแต่ 40-50 กิโลกรัม ร้อยละ 2.1 ตามลำดับ จากน้ำหนักและส่วนสูง สามารถคิดคำนวณค่าดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมวิ่งมาราธอนครั้งนี้ ได้ดังนี้ คือ ดัชนีมวลกายตั้งแต่ 20-25 (ร่างกายเหมาะสม ไม่อ้วน ไม่ผอม) ร้อยละ 54.4 รองลงมาตั้งแต่ 25-30 (อ้วน) ร้อยละ 42.7 และตั้งแต่ 15-20 (ผอม) ร้อยละ 2.9 ตามลำดับ สำหรับจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอนของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน พบว่า เคยวิ่งมาแล้ว 1-25 ครั้ง ร้อยละ 92.1 รองลงมา วิ่งมาแล้ว 26-50 ครั้ง ร้อยละ 6.3 และวิ่งมาแล้ว 51-75 ครั้ง กับวิ่งมาแล้ว 76-100 ครั้ง ร้อยละ 0.8 เท่ากัน ผู้เข้าร่วมการแข่งขันเริ่มวิ่งมาราธอนครั้งแรกตั้งแต่ พ.ศ. 2541-2550 ร้อยละ 50.2 ตั้งแต่ พ.ศ. 2551-2555 ร้อยละ 41.4 และตั้งแต่ พ.ศ. 2530-2540 ร้อยละ 8.4

สรุปผลการวิจัยตอนที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชาย เข้าร่วมวิ่งมาราธอน ร้อยละ 87.0 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 13.0 โดยส่วนมากมีอายุตั้งแต่ 41-50 ปี ร้อยละ 33.9 วิ่งจบการแข่งขัน ร้อยละ 93.7 มีน้ำหนักตั้งแต่ 71 กิโลกรัมขึ้นไป ร้อยละ 48.5 มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 20-25 ร้อยละ 54.4 เคยวิ่งมาราธอนมาแล้ว ตั้งแต่ 1-25 ครั้ง ร้อยละ 92.1 และเคยวิ่งมาราธอนครั้งแรกเริ่มตั้งแต่ พ.ศ.2541-2550 ร้อยละ 50.2 ตามลำดับ

5.1.2 ผลการศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้พละ 5 พบว่า มีการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอนในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยรวมทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 0.32) และจำแนกในแต่ละด้าน คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีรายละเอียดผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1) พบว่า นักวิ่งมาราธอน มีการประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านสัทธา อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.44$, S.D. = 0.40)

2) พบว่า นักวิ่งมาราธอน มีการประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านวิริยะ อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.48$, S.D. = 0.34)

3) พบว่า นักวิ่งมาราธอน มีการประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านสติ อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.43$, S.D. = 0.39)

4) พบว่า นักวิ่งมาราธอน มีการประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านสมาธิ อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 0.37)

5) พบว่า นักวิ่งมาราธอน มีการประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านปัญญา อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ($\bar{X} = 2.44$, S.D. = 0.32)

5.1.3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ที่มี เพศ อายุ น้ำหนัก จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอนต่างกัน โดยภาพรวม พบว่า

1) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมาราธอน พ.ศ.2555 เพศชายและเพศหญิง และกลุ่มอายุ แตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน ไม่แตกต่างกัน

2) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé พบกลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม กับ กลุ่มน้ำหนักตั้งแต่ 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมาราธอน พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้งการวิ่งมาราธอนแตกต่างกัน มีการนำหลักผล 5 ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งมาราธอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane พบว่า กลุ่มวิ่ง 51-75 ครั้ง จะมีความแตกต่างกับกลุ่มวิ่ง 1-25 ครั้ง และกลุ่ม 26-50 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามลำดับ

เมื่อแยกออกเป็นรายด้าน คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมาราธอน พ.ศ.2555 เฉพาะกลุ่ม “อายุ” ต่างกันเท่านั้น มีการนำหลัก “สัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งที่ไม่แตกต่างกัน ส่วนนักวิ่งที่มี “เพศ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอนต่างกัน” มีการนำหลัก “สัทธา” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการตรวจสอบโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่สำหรับกลุ่มน้ำหนัก โดยวิธีของ Scheffé พบว่า กลุ่มน้ำหนักตั้งแต่ 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีความแตกต่างกับกลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม และกลุ่มน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.29)

ส่วนกลุ่มที่มีจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tamhane พบว่า กลุ่มวิ่ง 76-100 ครั้ง จะมีความแตกต่างกับกลุ่มวิ่ง 1-25 ครั้งและกลุ่มวิ่ง 26-50 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.33)

2) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมาราธอน พ.ศ.2555 มีการประยุกต์ใช้ผล 5 ด้าน “วิริยะ” ดังนี้ คือ “เพศและกลุ่มที่มีจำนวนครั้งการวิ่งมาราธอน” ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผล 5 ด้าน “วิริยะ” ไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่ม “อายุและน้ำหนัก” ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผล 5 ด้าน “วิริยะ” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการตรวจสอบโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่สำหรับกลุ่มอายุ โดยด้วยวิธีการของ Tamhane พบว่า กลุ่มอายุ 31-40 ปี จะมีความแตกต่างกับกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.38) นอกนั้นไม่พบความแตกต่างเป็นรายคู่

ส่วนกลุ่มน้ำหนัก ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé พบว่า กลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม กับกลุ่มน้ำหนัก 71 กิโลกรัม ขึ้นไป มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.41) นอกนั้นไม่พบความแตกต่างเป็นรายคู่

3) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 มีการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้าน “สติ” ดังนี้ คือ “เพศชายและหญิง” มีการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้าน “สติ” ไม่แตกต่างกัน ส่วน “กลุ่มอายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน” ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้าน “สติ” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการตรวจสอบโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่สำหรับกลุ่มอายุ ด้วยวิธีการของ Scheffé พบว่า กลุ่มอายุ 20-30 ปี จะมีความแตกต่างกับกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.48) นอกนั้นไม่พบความแตกต่างเป็นรายคู่

ส่วนกลุ่มน้ำหนัก ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ ด้วยวิธีการของ Scheffé และ Tamhane แต่ไม่พบความแตกต่าง จึงเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี t-Test พบว่า กลุ่มน้ำหนัก 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีความแตกต่างกับกับกลุ่มน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม และกลุ่มน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.51 และตารางที่ 4.52)

ส่วนกลุ่มจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffé และ Tamhane แต่ไม่พบความแตกต่าง จึงเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี t-Test พบว่า กลุ่มที่วิ่ง 1-25 ครั้งมี ความแตกต่างกับกลุ่มที่วิ่ง 76-100 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.55) นอกนั้นไม่พบความแตกต่างเป็นรายคู่

4) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มี “เพศ อายุ และจำนวนครั้งที่เคยวิ่ง มาราธอน” ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้าน “สมาธิ” ไม่แตกต่างกัน ส่วนนักวิ่งมาราธอนกลุ่ม “น้ำหนัก” ต่างกันเท่านั้น มีการนำหลัก “สมาธิ” ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งที่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี t-Test พบว่า กลุ่มน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม กับกลุ่มน้ำหนัก 71 กิโลกรัมขึ้นไป มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.62)

5) นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มี “เพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน” ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้พละ 5 ด้าน “ปัญญา” ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5.2 แสดงผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตัวแปรอิสระ	การประยุกต์ใช้หลัก พละ 5					
	ด้านสัทธา	ด้านวิริยะ	ด้านสติ	ด้านสมาธิ	ด้านปัญญา	โดยรวม
เพศ	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
อายุ	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
น้ำหนัก	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง
จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอน	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. นักวิ่งมาราธอน กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 มีการประยุกต์ใช้พละ 5 โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง ทั้งนี้เนื่องจาก นักวิ่งมาราธอน เชื่อกันว่าจะเข้าเส้นชัย เป็นผู้พิชิตได้ สัทธาในการยึดเหยียด แกล้วกล้าต่อการวิ่ง การเดินเคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า ยืนกรานให้ถึงเส้นชัย มีสติ ตระหนักรู้ที่จะเดิน/วิ่ง ปรับความหนัก-เบา ตรีภตรอง ใส่ใจให้สอดคล้อง ทั้งรอบรู้ทั่วไปกฎกติกาของสนามวิ่ง เข้าใจวิธีปรับยืดหยุ่นผ่อนซ้ำ เร็ว ระหว่างเส้นทางวิ่ง เป็นต้น

2. จากที่กล่าวในข้อ 1 เป็นการอภิปรายโดยภาพรวม แต่เมื่อแยกเป็นรายด้าน คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แล้วพบว่า แต่ละด้านมีการนำไปประยุกต์ใช้ อยู่ในระดับต่างๆ ดังนี้

2.1 การนำหลักธรรมพละ 5 ด้านสัทธา ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งกรีฑากรุงเทพมาราธอน พ.ศ.2555 โดยภาพรวม อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของข้อย่อยแล้ว พบว่ามี 2 ข้ออยู่ในระดับทุกครั้ง คือ ข้อ 5 ความเชื่อกันว่าจะเข้าเส้นชัยเป็นผู้พิชิตได้ ข้อ 4 ความเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยึดเหยียดก่อน-หลังวิ่ง แสดงให้เห็นว่า นักวิ่งมีการนำหลักธรรมด้านสัทธา ไปใช้ได้จริง ในปฏิบัติตนตามหลักการวิ่ง ซึ่งจะต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการวิ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บ และมีจิตใจมุ่งมั่นให้การวิ่งของตนสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรม ด้านสัทธา ที่ **ทองสุข สุภโร(พระมหา)** ได้กล่าวถึงสัทธาในงานวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย” ว่าสัทธา คือ ความเชื่อที่มีเหตุผล มีอุดมการณ์ที่มั่นคง มีความมั่นใจในหลักการที่ยึดถือ และในการกระทำที่ดี ไม่ยอมคลอนแคลน และสอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ของ **ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข** ได้กล่าวถึงสัทธาว่า คือ ความมั่นใจ ทำให้มีกำลังใจที่จะกระทำต่อไป โดยต้องอาศัยสัทธาจึงจะบรรลุวิมุตติ

2.2 การนำหลักธรรมพละ 5 ด้านวิริยะ ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งกรีฑากรุงเทพมาราธอน พ.ศ.2555 โดยภาพรวม อยู่ในระดับครั้งเว้นครั้ง แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของข้อย่อยแล้ว พบว่ามี

3 ข้ออยู่ในระดับ ทุกครั้ง โดยมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ ข้อ 10 การยืนกรานให้ถึงเส้นชัย ข้อ 9 ความเพียร บากบั่น แก่ล้าวก้า ต่อการวิ่ง เดิน เคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า และข้อ 8 ความอดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างการวิ่ง ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักวิ่งที่ ประสบความสำเร็จ สามารถถึงเส้นชัยได้นั้น มีการนำหลักธรรม ด้านวิริยะ ไปประยุกต์ใช้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ) ได้ให้ความหมายของวิริยะใน “หนังสือธรรมนิเทศ”ว่า คือ ความเพียรพยายามขณะทำในสิ่งนั้นๆ ความกล้าหาญไม่ครั่นคร้ามขามเกรงต่ออุปสรรคอันตรายต่างๆ มีความบากบั่น ทำงานด้วยความหมั่นขยัน ไม่ทอดทิ้งภารกิจนั้นๆ มุ่งความสำเร็จของการงานเหล่านั้นเป็นเป้าหมายที่ตนจะต้องรับผิดชอบและดำเนินไปให้ถึง ในการป้องกันความชั่ว ละความชั่ว สร้างความดี และรักษาความดีเอาไว้ ซึ่งบุคคลจะต้องกระทำ ทั้งทางกายและทางจิตเพื่อให้ความพอใจของตนมีผลตอบสนองตามที่ได้ตั้งใจไว้

2.3 การนำหลักธรรมพละ 5 ด้านสติ ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งกรีฑากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 โดยภาพรวม อยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของข้อย่อยแล้ว พบว่ามี 3 ข้ออยู่ในระดับ ทุกครั้ง โดยมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ ข้อ 15 การมีสติรู้ตัวตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกายทางจิต ข้อ 13 มีสติ จดจ่อในการวิ่ง ระหว่างเส้นทางวิ่งจนถึงเส้นชัย และข้อ 14 การมีสติรู้อาการทางจิต/ทางกายระหว่างเส้นทางวิ่ง ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักวิ่งมาราธอนมีการนำหลักธรรม ด้านสติ ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งจริง จึงมีความรู้สึกตัว มีความระลึกรู้ได้ มีความรู้สึกผิดชอบ จดจ่อต่อการวิ่งของตน เพื่อให้ประสบความสำเร็จ สามารถเข้าถึงเส้นชัยได้ ซึ่งสอดคล้องกับ พระคันธสาราภิวังศ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ โพธิปักขิยธรรม เรื่องสติว่า ผู้ประกอบด้วยสติที่มีกำลัง จะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่เสมอ และสอดคล้องกับหนังสือ มลทินปัญหา ซึ่งพระนาคเสนเถระ วิสัชนาธรรมกับพระราชามิลินทว่า สติมีลักษณะให้นึกได้ให้มีลักษณะถือไว้ ทั้งสอดคล้องกับความหมายของสติ ใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่าสติ คือ ความระลึกรู้ได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกมฺจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในที่นี้ คือ การที่นักวิ่งควบคุมจิตใจให้จดจ่อต่อการวิ่ง เส้นทางที่วิ่ง อาการทางกายและจิต การปรับความหนัก เบาในการวิ่งจนสามารถเข้าเส้นชัยได้อย่างปลอดภัย

2.4 การนำหลักธรรมพละ 5 ด้านสมาธิ ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งกรีฑากรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยภาพรวม อยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของข้อย่อยแล้ว พบว่ามี 3 ข้ออยู่ในระดับ ทุกครั้ง โดยมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ ข้อ 19 การมีสมาธิเอาใจใส่อาการทางกาย ขณะเดิน วิ่ง ตลอดเส้นทางจนถึงเส้นชัย ข้อ 18 การมีสมาธิ รู้อาการทางจิตระหว่างเส้นทางวิ่ง และข้อ 20 การตรึงตรองใส่ใจที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความเบาหนักให้สอดคล้องกับอาการทาง กาย/จิต ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักวิ่งมาราธอนมีการนำหลักธรรม ด้านสมาธิ ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งจริง จะเห็นได้จากการวิ่งทุกครั้ง นักวิ่งจะมีสมาธิรู้ เอาใจใส่ และสามารถปรับความหนัก เบาในการวิ่งให้สอดคล้องกับอาการทางกาย/จิตที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งการมีสมาธิของนักวิ่งนี้สอดคล้องกับ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ให้

ความหมายสมาธิว่า ความตั้งใจมั่น ภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว ซึ่งในที่นี้เห็นได้จาก ความมีใจตั้งมั่นในการวิ่ง ใส่ใจที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความเบาหนักให้สอดคล้องกับอาการทาง กาย/จิต

2.5 การนำหลักธรรมผละ 5 ด้านปัญญา ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งกรณีกองเทพมาราธอน พ.ศ.2555 โดยภาพรวม อยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของข้อย่อยแล้ว พบว่ามี 2 ข้ออยู่ในระดับทุกครั้ง โดยมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ ข้อ 25 มีความรู้ทั่วไปหลัก กฎ กติกาของสนามวิ่ง และข้อ 24 มีความสามารถมีทักษะ ที่จะเดิน/วิ่งให้ถึงเส้นชัย ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักวิ่งมาราธอนมีการนำหลักธรรม ด้านปัญญา ไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งจริง จะเห็นได้จากการที่นักวิ่งมีความรอบรู้หลัก กฎ กติกาของสนามวิ่ง ผักผ่อนด้วยปัญญาจนมีทักษะในการเดิน/วิ่งให้ถึงเส้นชัยทุกครั้ง ซึ่งการใช้ปัญญาในการประกอบกิจให้สำเร็จนี้สอดคล้องกับ รายงานการวิจัยเรื่อง พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการ ของ พระมหาสุภีร์ ฐิตเมธ ได้เสนอเรื่องปัญหาไว้ตอนหนึ่งว่า ปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ในสิ่งที่ประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ตามความเป็นจริง

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างการประยุกต์ใช้ผละ 5 ในการวิ่งมาราธอน ในงานวิ่งกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 โดยจำแนกตามเพศ อายุ น้ำหนัก และจำนวนครั้งที่วิ่งมาราธอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีเพศ ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผละ 5 แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีเพศต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผละ 5 โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การรู้จักนำหลักธรรมผละ 5 ไปประยุกต์ใช้ เช่น ความวิริยะต่อการเคลื่อนไหว การอดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวด การมีสติจดจ่อในการวิ่งจนถึงเส้นชัย การตั้งใจตลอดเส้นทางวิ่ง หรือการรู้ เข้าใจวิธีการปรับ ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย เร็วระหว่างเส้นทางวิ่ง เป็นต้น ไม่เกี่ยวกับเพศ ขึ้นอยู่กับการควบคุมจิตใจ การฝึกฝนตนเอง

3.2 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ที่มีอายุ ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผละ 5 แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ที่มีอายุต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผละ 5 โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การรู้จักนำหลักธรรมผละ 5 ไปประยุกต์ใช้ เช่น ความเชื่อมั่นต่อสนามวิ่ง ความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัยได้ การตั้งใจตลอดเส้นทางวิ่ง หรือ ความรอบรู้ เข้าใจในการซ้อม เป็นต้น ไม่เกี่ยวกับอายุ

3.3 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ที่มีน้ำหนัก ต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผละ 5 แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ที่มีน้ำหนักต่างกัน มีการประยุกต์ใช้ผละ 5 โดยรวมแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า นักวิ่งมาราธอนที่มีน้ำหนักต่างกัมนั้น มีการประยุกต์ใช้สัทธา วิริยะ สติ และสมาธิ ต่างกัน ยกเว้นด้านปัญญา ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ปัญญา ในความหมายของงานวิจัยครั้งนี้ เช่น ความรู้ทั่วไป

หลัก กฎ กติกาของสนามวิ่ง การมีทักษะที่จะเดิน/วิ่งให้ถึงเส้นชัย เป็นต้น เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่แต่ละคนศึกษา เรียนรู้ได้ไม่เกี่ยวข้องกับน้ำหนัก

3.4 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 ที่มีจำนวนครั้งที่วิ่งมาราธอนต่างกัน มีการประยุกต์ใช้พละ 5 แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักวิ่งมาราธอนในงานกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2555 ที่มีจำนวนครั้งที่วิ่งมาราธอนต่างกันต่างกัน มีการประยุกต์ใช้พละ 5 โดยรวมแตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งอธิบายได้ว่า นักวิ่งที่มีจำนวนครั้ง หรือประสบการณ์การวิ่งที่มากกว่าย่อมมีการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งแตกต่างกับผู้ที่มีการวิ่ง หรือประสบการณ์การวิ่งที่น้อยกว่า

อนึ่ง สำหรับผู้วิจัย พบปรากฏการณ์ Running Boom (ค่านิยมวิ่ง ; “บ้าวิ่ง”) ในสังคมมากขึ้น นั้นยิ่งแสดงว่า ความจำเป็นของการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอนยิ่งต้องมากขึ้น เห็นชัดมาก จากหมวดการออกกำลังกายกลางแจ้งมีหลากหลายมากขึ้น เช่น การวิ่งอัลตร้ามาราธอน (ระยะทางเกิน มาราธอน) การวิ่งวิบาก (Trail running) ไตรกีฬา(Triathlon) กระจายไปเรื่องกีฬาจักรยาน ประเภทต่าง ๆ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้อาจใช้กีฬาบางประเภทเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน หรือทดแทนกัน แต่ทั้งหมดต้องมีการซ้อม และปฏิบัติในสนามจริง และกีฬาต่าง ๆ ทั้งปวง สามารถนำหลักพละ 5 เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ก็จะเป็นแนวทางแห่งความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของตน ๆ ในงานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555 อาจเป็นแนวทางการวิจัย หรือศึกษากีฬาประเภทอื่นๆ และในมิติอื่นๆ ได้ต่อไป เป็นที่น่ายินดี ซึ้งชม เมื่อปรากฏว่าหน่วยงานที่มีศักยภาพ คือ สสส. ได้มีแผนปฏิบัติการ และผู้วิจัยได้พบการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ หลากหลายรูปแบบ และผู้วิจัยแอบปลื้มใจไม่น้อยที่แบบสอบถามการวิจัยนี้มีส่วนจุดประกาย ถูกขยายผลไปปฏิบัติการแล้ว ดังงานวิ่งที่สวนพุทธมณฑล “ วิ่งสมาธิ – วิสาขบูชา 2559” ดังภาพที่ 5.1 ปรากฏการปัจจุบัน การใช้การวิ่งเพื่อประชาสัมพันธ์หน่วยงาน เพื่อรณรงค์กับประชาชน นักเรียน นักศึกษา บูรณาการกับการท่องเที่ยว ประเพณี วัฒนธรรม เพื่อหาทุน เพื่อกิจกรรมสาธารณกุศล ฯลฯ ล้วนถูกขับเคลื่อนจากผู้เกี่ยวข้อง และยากที่จะไม่ประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ของเหล่าผู้เข้าร่วมการวิ่ง



แผนภาพที่ 5.1 งานวิงสมาธิ - วิสาขบูชา 2559 ที่พุทธมณฑล เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2559

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัย “การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณี กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2555” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

1. การประยุกต์ใช้พละ 5 ทุกด้านอยู่ในระดับครึ่งวันครึ่ง จึงควรส่งเสริมให้นักวิ่งมีการประยุกต์ใช้พละ 5 มากขึ้น (ทุกครั้ง) โดยเชิงวิทยากรที่มีความรู้ ความชำนาญในด้านพุทธศาสนาและปรัชญาเข้ามาให้ความรู้

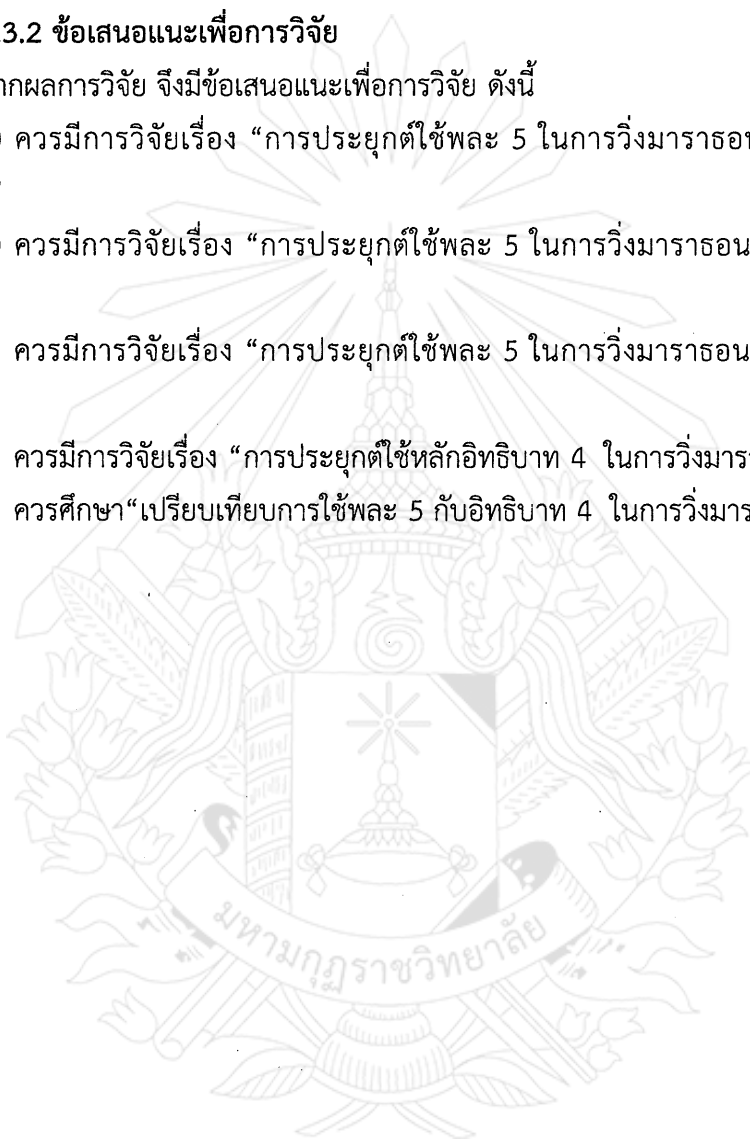
2. ให้งานที่เกือวข้องทั้งภาครฐและเอกชน จดอบรม สมนนาเชิงปฏิบัติการเรืองการวิ่ง และประโยชน์จากการประกยุคใช้พละ 5 ให้งกับชมรมวิ่ง นักวิ่ง หรือผู้สนใจทั่วไป

3. งานที่เกือวข้องทั้งภาครฐและเอกชนที่เกือวข้อง ควรสร้างเสริม สนับสนุน ให้งงานต่าง ๆ เช่น จังหวัดทั่วประเทศ บูรณาการการกีฬาและการท่องเที่ยวเป็นรายการประจำปีของงานนั้น ๆ

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการวิจัย จึงมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย ดังนี้

- 1) ควรมีการวิจัยเรือง “การประกยุคใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : งานวิ่งจอมบึงมาราธอน”
- 2) ควรมีการวิจัยเรือง “การประกยุคใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : งานวิ่งเชียงใหม่มาราธอน”
- 3) ควรมีการวิจัยเรือง “การประกยุคใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : งานวิ่งขอนแก่นมาราธอน”
- 4) ควรมีการวิจัยเรือง “การประกยุคใช้หลักอทธิบาท 4 ในการวิ่งมาราธอน”
- 5) ควรศึกษา “เปรียบเทียบการใช้พละ 5 กับอทธิบาท 4 ในการวิ่งมาราธอน”



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 11, 19, 22. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, มูลนิธิ. พระไตรปิฎก และอรรถกถาแปล ฉบับครบรอบ 200 ปีแห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

กฤตย์ ทองคง. วัง เล่ม 6. นครสวรรค์ : เมษายน, 2550.

_____ . วัง เล่ม 7. นครสวรรค์ : กรกฎาคม, 2552.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, ศาสตราจารย์ ดร. การคิดเชิงประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ซีเคสมิเดีย, 2549.

เทพพนม เมืองแมน และสวิง สุวรรณ. พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2540.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, 2552.

ธีระศักดิ์ อุ่่นอารมณเลิศ. เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา : การสร้างและการพัฒนา. นครปฐม : ภาควิชา พื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.

นิภา เมธาวิชัย. วิทยาการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2553.

บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2536.

เปลื้อง ณ นคร. พจนานุกรมไทย - ไทย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2530.

ฝ่ายวิชาการภาษาไทย, พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์, กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2552.

พระคันธसारากวีวงศ์. โภธิปักขิยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บจก. บุญศิริการพิมพ์, 2552.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร : บจก.ธนธัชการพิมพ์, 2553.
- พระมหาสุภีร์ ฐิตเมโธ. พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการ. ภาควิชาพุทธศาสนา สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตภาโณ). นิเทศธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : วัดบวรนิเวศวิหาร.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. มิลินทปัญญา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, 2556.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2540.
- วิทย์ เทียงบูรณธรรม, ศาสตราจารย์ ดร. พจนานุกรมอังกฤษ – ไทย. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2539.
- สงศรี ชมภูวงศ์. การวิจัย. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2547.
- สสส : เครือข่ายคนไทยไร้พุง. ปฏิบัติการฝ่าวิกฤตพิชิตอ้วน พิชิตพุง, 2550.
- สุภีร์ ฐิตเมโธ (พระมหา)3 พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการ. (ภาควิชาพุทธศาสนา : สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533.

2) บทความจากเว็บไซต์ (Web Site)

- 2,500 years on, marathon remembered as it began, <..
- 2,500 years on, marathon remembered as it began <<http://www.independent.co.uk/news/world/europe/2500-years-on-marathon-remembered-as-it-began-2030367.html>> .
- Astronomers revise likely date of Marathon run,< http://www.usatoday.com/tech/news/2004-07-19-marathon-revision_x.htm>.
- Marathon <<http://en.wikipedia.org/wiki/Marathon>> .
- Phidipides, Marathon Runner ,*Definition*< [http://www.wordiq.com/definition/Phidipides_\(Marathon_runner\)](http://www.wordiq.com/definition/Phidipides_(Marathon_runner))>.
- ภฤตย์ ทองคง. “ทัณฑ์ทรมาน”. 2 พฤศจิกายน 2556 <<http://www.forrunnersmag.com/articles/articleview.php?articleid=15> (2 November 2013)

แผนการฝึกวิ่งมาราธอน, <http://www.bkkmarathon.com/thai/about_course.php>.

กระทู้ถาม-ตอบ,<http://bangkhunthianjoggingclub.com/webboard_ans.php?id=041856>.

คอลัมน์บทความ, <<http://www.patrunning.com/other.asp>>.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, พระมหาชนก ฉบับออกจำหน่ายในโอกาสเฉลิมฉลองกาญจนาภิเษกแห่งรัชกาล เมื่อ พ.ศ. 2539 <<https://sites.google.com/site/phramahachanok/>> (25 February 2017)

ดาราศาสตร์ไขปริศนาวิ่งมาราธอน , <http://thaiastro.nectec.or.th/news/2004jul06.html>.

วิกิพีเดีย : รัก 7 ปีดี7หน, < <https://th.wikipedia.org/wiki/> >.

วิมุติ วสะหลาย, ตำนานการวิ่งมาราธอน ต้นกำเนิดของการวิ่งมาราธอน, <<http://www.Forrunnersmag.com>>.

เอมอร, เผยแพร่ต่อในเว็บชมรมวิ่งบางขุนเทียน , 14 พฤศจิกายน 2556,

<http://bangkhunthianjoggingclub.com/webboard_ans.php?id=041856> (14 November 2013).

3) บทความนิตยสาร

มนตรี บุญสัตย์, คอลัมน์ Interview , ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ 2557 : MADE OF HONOR MAN OF RUNNER . นิตยสาร Thai Jogging วิ่งเพื่อสุขภาพ. ปีที่ 13 ฉบับที่ 92, หน้า 20 – 29.

4) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

ณัฐนันท์ ปรกาศสันติสุข. “ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรม หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

ทองสุข สุภโร (พระมหา). “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย”. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2545.

พระมหาทองสุข สุภโร. “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวิถีไทย”. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2545.

พรารวี แสงพิทักษ์. “การประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรในการดำเนินงานด้านนิติวิทยาศาสตร์ตามทัศนะของนักศึกษาหลักสูตรนิติวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล”. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554.

พิทยา สุรินตะ, ร้อยตำรวจโท. “การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุธรรมในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ สังกัดสถานีตำรวจรถไฟหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู กรุงเทพมหานคร”. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533.

- มนูญ จันทร์แก้ว. “การนำพละ 5 มาส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่นในหมู่บ้านพลุกษา 3 อำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2548”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยญาณสังวร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2548,
- ศุภิสรา บัวงาม. “การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารธรรมของผู้บริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ”. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555.
- สามารถ ยิ่งยืน. “การประยุกต์ใช้เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ ลำานารายณ์ จังหวัดลพบุรี”. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554.
- สุธน ยสสีโล(พระมหา). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาและปรัชญา”. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541.
- อุบล เลี้ยววาริน. “ผลของการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะและลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่”. ปริญญาโทศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตศึกษา : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2542.

4) เอกสารอื่น ๆ

- แผนประชาสัมพันธ์ AIMS คือ สมาคมที่ก่อตั้งขึ้นในปี 1982 (พ.ศ.2530) ณ การประชุมของสมาชิกในกรุงลอนดอน, ปี 1986 (พ.ศ.2534) มีมติของคณะกรรมการให้กำหนดวัตถุประสงค์ระยะทางมาตรฐานการวิ่งมาราธอนบนถนนด้วย มีสมาชิกเป็นองค์กร สมาคมวิ่งจากนานาชาติทั่วโลก.
- แผนประชาสัมพันธ์(โบซ์วอร์) แผนกที่เส้นทางการแข่งขัน “สแตนด์ดาร์ดชาร์เตอร์กรุงเทพฯมาราธอน ครั้งที่ 25”. สสส, เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ปฏิบัติการฝ่าวิกฤตพิชิตอ้วน พิชิตพุง. 2550.
- บริษัท Time champion chip ผู้ปฏิบัติการจับเวลา.
- สงคราม ไกรสนธิ. กรรมการผู้จัดการ บริษัท อะเมซิ่งฟิลด์ จำกัด : เป็น Co-organizer การจัดการแข่งขัน กรุงเทพฯมาราธอน และกรรมการสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย, พุดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการในงานวิ่ง ระยะเวลามาราธอน, ตุลาคม 2556.

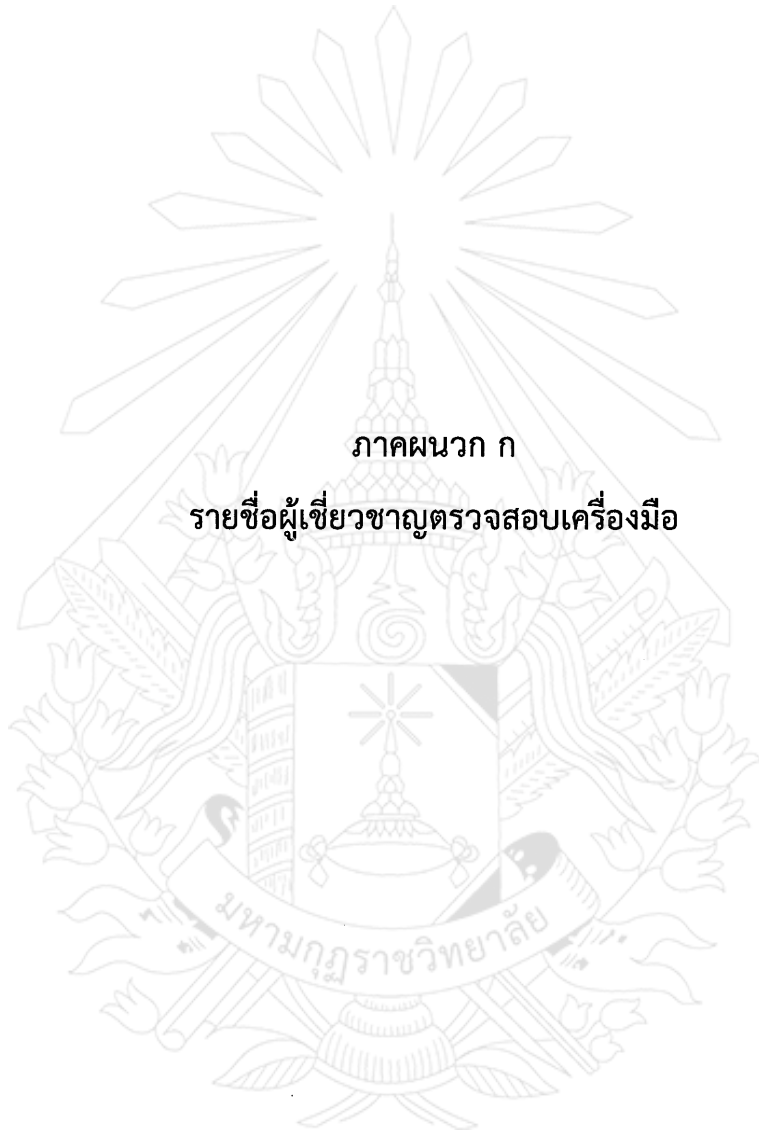
2. ภาษาอังกฤษ

1) Books

- Bill Pierce, Scott Murr, and Ray Moss, *Runner's world, run less, run faster* : become a faster, stronger runner with the revolutionary first training, New York United State of America:Rodalie Inc, 2007.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. อาจารย์ธเนศ ต่วนชะเอม

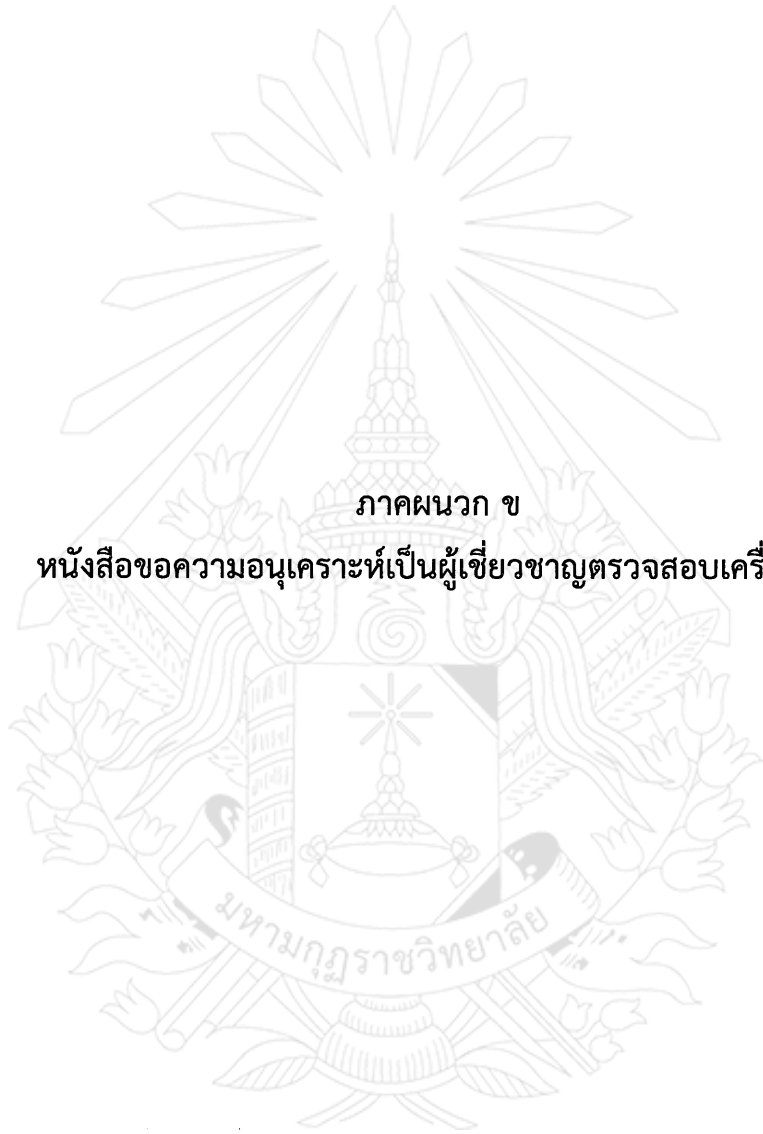
การศึกษา M.P.A. (Master of Public Administration) ประเทศฟิลิปปินส์
 ศน.บ. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้เชี่ยวชาญประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวรัตน์

การศึกษา ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ศศ.ม. (พัฒนาชนบท) มหาวิทยาลัยมหิดล
 คบ. (ภาษาไทย) วิทยาลัยครูพระนคร
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

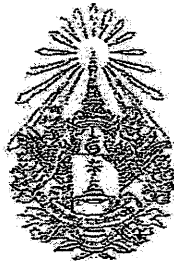
3. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ยงสยาม สนามพล

การศึกษา ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ศศ.ม. (บริหารนโยบายและแผน) มหาวิทยาลัยเกริก
 คบ. (อุตสาหกรรมศิลป์)
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ๒๕๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ อ.ศาลายา-นครชัยศรี
 อ.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
 โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๐๓๕

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตตรวจเครื่องมือ
 เจริญพร อาจารย์อเนต ต่วนชะเอม
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นายมงคล เทพเกษตรกุล เลขประจำตัว ๕๕๑๐๒๐๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร
 ศาสตร ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การประยุกต์ใช้ทละ ๕ ในการวิ่งมาราธอน :
 ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานครมาราธอนพุทธศักราช ๒๕๕๕ (AN APPLICATION OF THE FIVE BALA IN
 MARATHON RUNNING : A CASE STUDY OF BANGKOK MARATHON 2012)" มีความประสงค์จะขอให้ท่าน
 เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียน
 วิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุญาตให้ท่านตรวจเครื่องมือ
 วิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับ
 ท่านด้วยตนเอง

และขอ เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาต

- ๑) ขอขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย
- ๒) กระบวนการและขั้นตอนการวิจัย

แบบสอบถาม

๐๓๒ ๙
 ๒๒ ก.พ. ๕๗

ขอเจริญพร

(Signature)

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

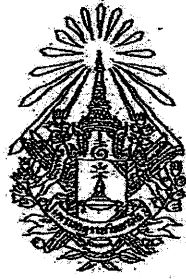
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๕๘ หมู่ที่ ๑ อ.ศาลายา-นครชัยศรี อ.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๖-๕๕๐๑ โทรสาร : ๐-๒๕๕๔-๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ๒๔๘ หมู่ที่ ๑ อ.ศาลายา-นครชัยศรี
 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
 โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๐๓๔

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตตรวจสอบเครื่องมือ
 เจริญพร ดร.สุมานพ ศิวารัตน์
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นายมงคล เทพเกษตรกุล เลขประจำตัว ๕๕๑๐๒๐๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร
 ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้พลัง ๕ ในการวิ่งมาราธอน :
 ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานครปี ๒๕๕๕ (AN APPLICATION OF THE FIVE BALA IN
 MARATHON RUNNING : A CASE STUDY OF BANGKOK MARATHON 2012)” มีความประสงค์จะขอให้ท่าน
 เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียน
 วิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุญาตให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือ
 วิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับ
 ท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาต

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

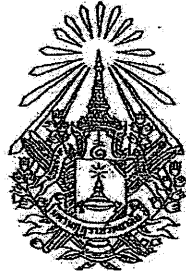
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ อ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๖-๕๕๐๑ โทรสาร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๐๓๓

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตตรวจเครื่องมือ
เจริญพร ดร.ยงสยาม สนามพล
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นายมงคล เทพเกษตรกุล เลขประจำตัว ๕๕๑๐๒๐๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้พลัง ๕ ในการวิ่งมาราธอน :
ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานครมาราธอนพุทธศักราช ๒๕๕๕ (AN APPLICATION OF THE FIVE BALA IN
MARATHON RUNNING : A CASE STUDY OF BANGKOK MARATHON 2012)” มีความประสงค์จะขอให้ท่าน
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียน
วิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุญาตให้ท่านตรวจเครื่องมือ
วิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับ
ท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาต

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺฒโต, ผศ.ดร.)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7:1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๒-๕๕๐๑ โทรสาร : ๐-๒๕๕๕-๖๐๕๑



ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อ-สกุล.....

อีเมล.....

โทร.....

Facebook :

Line :

เวลาที่ท่านจบการแข่งขัน.....ชั่วโมง.....นาที.....วินาที

(หากจำไม่ได้ กรุณาใส่เวลาโดยประมาณชั่วโมง.....นาที)

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ท่านวิ่งจบการแข่งชันในเวลาที่กำหนด 6 ชั่วโมง

() ไม่จบ

() จบ

รวมเวลาที่อยู่ในสนาม.....ชั่วโมง.....นาที

3. ปี พ.ศ. เกิด.....

อายุขณะเข้าแข่งขัน.....ปี (2555- พ.ศ. เกิด.....ปี)

4. น้ำหนัก..... กก.// ส่วนสูง.....ซม.

5. ดัชนีมวลกาย.....

Body mass index (BMI) = kg/m^2

$$= \frac{\text{Mass (kg)}}{(\text{height (m)})^2}$$

(หมายเหตุ คัดจาก นน./ส่วนสูงเป็นเมตร) (ยกกำลัง 2)

6. จำนวนครั้งที่เคยวิ่งมาราธอนก่อนวิ่งครั้งนี้ครั้ง

7. วิ่งมาราธอนครั้งแรก เมื่อ.....

สนามแข่งที่.....

ขณะนั้นท่านอายุ.....ปี/จบการวิ่งที่เวลา.....ชั่วโมง

ตอนที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักผละ 5 ในการวิ่งมาราธอนครั้งนี้ ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทั้ง 25 ข้อ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย (Term Definition)

การประยุกต์ใช้ผละ 5 หมายถึง การนำหลักธรรมของหลักผละ 5 (ธรรมอันเป็นกำลัง 5 ประการ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) ตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามาดำเนินการประยุกต์ใช้วิ่งมาราธอน ซึ่งประกอบไปด้วย

ด้านผละข้อที่ 1 สัทธา (เป็นการเขียนอย่างบาลี หากเขียนอย่างสันสกฤต เป็น ศรัทธา) หมายถึง ความเชื่อ, ความเชื่อถือ ความเลื่อมใสซาบซึ้งชื่นใจ สนิทใจเชื่อมั่นมีใจโน้มโน้มไปตามบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ ในที่นี้ คือ เชื่อมั่นต่อการวิ่งมาราธอน เชื่อมั่นว่าสามารถเข้าสู่เส้นชัยได้ตามกติกากายในเวลาทีสนามกำหนด เลื่อมใสเชื่อมั่นเพื่อน โค้ช แผนการวิ่ง ศรัทธาเชื่อมั่นในสนามวิ่ง

ด้านผละข้อที่ 2 วิริยะ หมายถึง ความเพียร ในที่นี้คือความเพียรหมั่นขยันฝึกซ้อมเพื่อให้ร่างกาย จิตใจคุ้นชินกับระยะทางอันยาวไกล เพียรวิ่งในการแข่ง รวมหมายถึง การเดินเคลื่อนไหวกายสู่เส้นชัย ไม่หยุด ไม่ท้อถอยง่าย ๆ อดทน แกล้วกล้าต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างทางวิ่ง

ด้านผละข้อที่ 3 สติ หมายถึง ความระลึกได้ ในที่นี้คือ ระลึกตัวทั่วพร้อม ขณะซ้อมขณะวิ่ง การรู้ถึงอาการทางกาย อาการทางใจขณะซ้อม ขณะแข่งขัน มีสติรู้ตัวตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกาย/ทางจิต

ด้านผละข้อที่ 4 สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น ในที่นี้คือ ความมีจิตตั้งมั่นในขณะวิ่ง ไม่ว่าจะช่วงซ้อม ช่วงแข่งขัน และระหว่างกระบวนการยืดเหยียด อบอุ่นร่างกาย ฝ่อร่างกาย (warm up – cool down stage) ทั้งยังหมายรวมถึงการจดจ่อในแผนฝึก แผนวิ่ง ตรีศตรองใส่ใจที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความเบา-หนักให้สอดคล้องกับอาการทางกาย/จิต

ด้านผละข้อที่ 5 ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ เข้าใจ ในที่นี้คือ ต้องมีความรอบรู้ในศาสตร์การวิ่งมาราธอน รู้ทั่วไปในการฝึกซ้อม การแข่ง สนามแข่ง ทั้งกฎระเบียบ กติกา มารยาท ตลอดถึงทักษะทุกลำดับ ทุกกระบวนการ ขั้นตอน ความสามารถ ทักษะ วิธีที่จะเดิน-วิ่งให้ถึงเส้น

ข้อ	การประยุกต์ใช้ผล 5 ในการวิ่งมาราธอนครั้งนี้ สัทธา (ศรัทธา) / วิริยะ/สติ/สมาธิ/ปัญญา	ระดับการประยุกต์ใช้			
		ทุก ครั้ง	ครั้ง เว้น ครั้ง	นาน นาน ครั้ง	ไม่เคย
		3	2	1	0
1. การประยุกต์ใช้หลักผล 5 ด้านสัทธา (ศรัทธา)					
1.	ท่านมีศรัทธาต่อสนามวิ่งครั้งนี้				
2.	ท่านมีศรัทธา เลื่อมใสต่อเพื่อน / โค้ช / ผู้แนะนำ				
3.	ท่านมีศรัทธาในการซ้อมก่อนวิ่งเป็นอย่างดี				
4.	ท่านเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยืดเหยียดก่อน-หลังวิ่ง (warm up/cool down)				
5.	ท่านมีความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัยเป็นผู้พิชิตได้ (The finisher)				
2. การประยุกต์ใช้หลักผล 5 ด้านวิริยะ					
1.	ท่านขยันหมั่นในการซ้อม ก่อนร่วมงานวิ่งครั้งนี้				
2.	ท่านมีวิริยะในการยืดเหยียด อุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อ (วอร์มอัพ/คูลดาวน์ : warm up/cool down)				
3.	ท่านมีความอดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวด ระหว่างทางวิ่ง				
4.	ท่านเพียรบากบั่นต่อการวิ่ง เดิน เคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า				
5.	ท่านมีวิริยะยืนกรานให้ถึงเส้นชัย (the finisher)				
3. การประยุกต์ใช้หลักผล 5 ด้านสติ					
1.	ท่านระลึกได้ว่าต้องซ้อมสม่ำเสมอ				
2.	ท่านรู้ตัวในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมวิ่งแบบใด				
3.	ท่านมีสติ จดจ่อในการวิ่งระหว่างเส้นวิ่งจนถึงเส้นชัย				
4.	ท่านมีสติ รู้อาการทางจิต / ทางกาย ระหว่างเส้นทางวิ่ง				
5.	ท่านมีสติ รู้ตัวตระหนักที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความหนัก-เบา ให้สอดคล้องกับอาการทางกาย / ทางจิต				

ข้อ	การประยุกต์ใช้ผล 5 ในการวิ่งมาราธอนครั้งนี้ สัทธา (ศรัทธา) / วิริยะ/สติ/สมาธิ/ปัญญา	ระดับการประยุกต์ใช้			
		ทุก ครั้ง	ครั้ง เว้น ครั้ง	นาน นาน ครั้ง	ไม่เคย
		3	2	1	0
4. การประยุกต์ใช้หลักผล 5 ด้านสมาธิ					
1.	ท่านจดจ่อในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด				
2.	ท่านตั้งใจในการวิ่ง ระหว่างเส้นทางวิ่ง				
3.	ท่านมีสมาธิ รู้อาการทางจิต ระหว่างเส้นทางวิ่ง				
4.	ท่านมีสมาธิ เอาใจใส่อาการทางกายของท่าน ขณะเดิน วิ่ง ตลอดเส้นทางที่เดิน/วิ่ง จนถึงเส้นชัย				
5.	ท่านตรึกรตรองใส่ใจที่จะเดิน / วิ่ง โดยปรับความเบา-หนักให้ สอดคล้องกับอาการทางกาย / จิต				
5. การประยุกต์ใช้หลักผล 5 ด้านปัญญา					
1.	ท่านรอบรู้ เข้าใจในการซ้อม สม่่าเสมอในการวิ่ง				
2.	ท่านเข้าใจในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด				
3.	ท่านเข้าใจวิธี ปรับ ยืดหยุ่น ผ่อนซ้ำ เร็ว ระหว่างเส้นทางวิ่ง				
4.	ท่านมีความสามารถทักษะที่จะเดิน / วิ่งให้ถึงเส้นชัย				
5.	ท่านมีความรู้ทั่วไป หลัก กฎ กติกาของสนามวิ่ง				

แบบประเมินความสอดคล้อง

เรื่อง

การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร

พุทธศักราช 2555

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าหัวข้อแบบสอบถามแต่ละข้อต่อไปนี้ วัดตรงกับจุดประสงค์ด้านการประยุกต์ใช้พละ 5 หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ลงในช่อง +1 0 หรือ -1 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นวัดได้ไม่ตรงตามจุดประสงค์

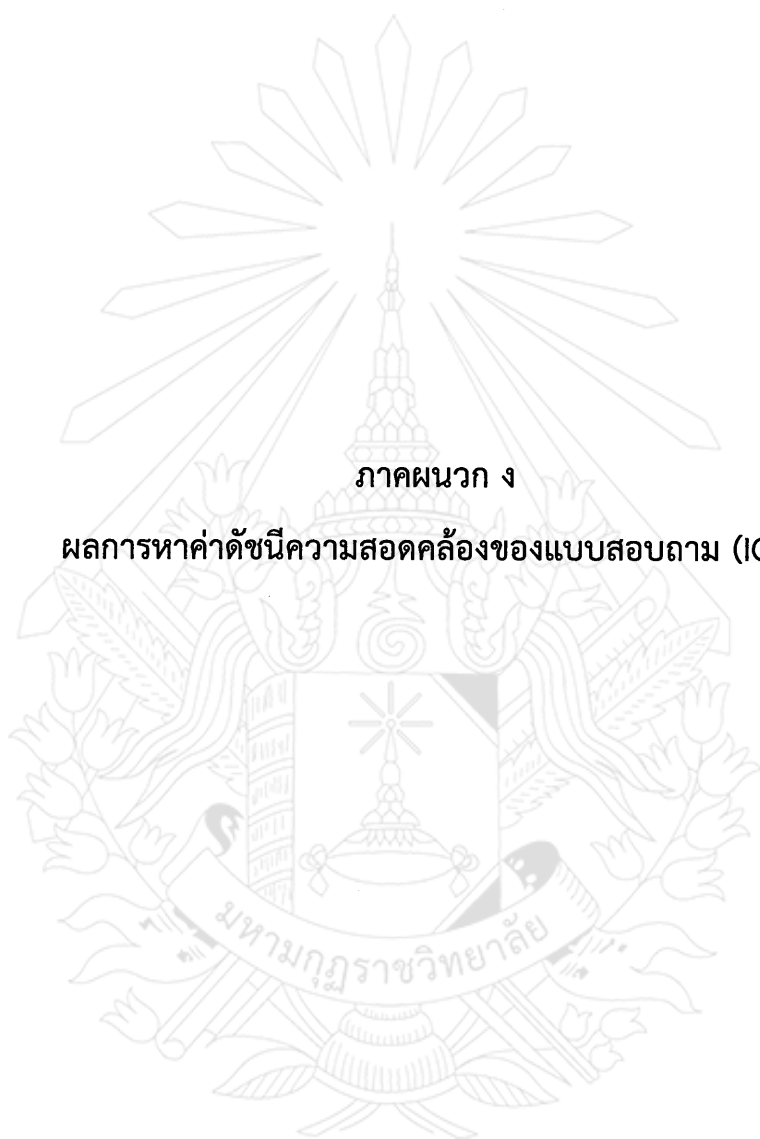
จุดประสงค์ด้านการประยุกต์ใช้พละ 5	หัวข้อแบบสอบถาม	ผลการพิจารณา		
		+1	0	-1
1. การประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านสัทธิธา	1. ท่านมีศรัทธาต่อสนามวิ่งครั้งนี้			
	2. ท่านมีศรัทธา เลื่อมใสต่อเพื่อน / โค้ช / ผู้แนะนำ			
	3. ท่านมีศรัทธาในการซ้อมก่อนวิ่งเป็นอย่างดี			
	4. ท่านเลื่อมใสในการอุ่นเครื่อง ยืดเหยียดก่อน-หลังวิ่ง (warm up/cool down)			
	5. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าจะเข้าเส้นชัยเป็นผู้พิชิตได้ (The finisher)			
2. การประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ด้านวิริยะ	1. ท่านขยันหมั่นในการซ้อม ก่อนร่วมงานวิ่งครั้งนี้			
	2. ท่านมีวิริยะในการยืดเหยียด อุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อ (วอร์มอัพ/คูลดาวน์ : warm up/cool down)			
	3. ท่านมีความอดทนต่อความร้อน ความหิว ความเจ็บปวดระหว่างทางวิ่ง			
	4. ท่านเพียรบากบั่นต่อการวิ่ง เดิน เคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า			
	5. ท่านมีวิริยะยืนกรานให้ถึงเส้นชัย (the finisher)			

จุดประสงค์ด้านการ ประยุกต์หลักผละ 5	หัวข้อแบบสอบถาม	ผลการพิจารณา		
		+1	0	-1
3. การประยุกต์ใช้หลัก ผละ 5 ด้านสติ	1. ท่านระลึกได้ว่าต้องซ้อมสม่ำเสมอ			
	2. ท่านรู้ตัวในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมวิ่งแบบใด			
	3. ท่านมีสติ จดจ่อในการวิ่งระหว่างเส้นวิ่งจนถึงเส้น ชัย			
	4. ท่านมีสติ รู้อาการทางจิต / ทางกาย ระหว่าง เส้นทางวิ่ง			
	5. ท่านมีสติ รู้ตัวระหนกที่จะเดิน/วิ่ง โดยปรับความ หนัก-เบาให้สอดคล้องกับอาการทางกาย / ทางจิต			
4. การประยุกต์ใช้หลัก ผละ 5 ด้านสมาธิ	1. ท่านจดจ่อในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด			
	2. ท่านตั้งใจในการวิ่ง ระหว่างเส้นทางวิ่ง			
	3. ท่านมีสมาธิ รู้อาการทางจิต ระหว่างเส้นทางวิ่ง			
	4. ท่านมีสมาธิ เอาใจใส่อาการทางกายของท่าน ขณะเดิน วิ่ง ตลอดเส้นทางที่เดิน/วิ่ง จนถึงเส้นชัย			
	5. ท่านตรึงตรองใส่ใจที่จะเดิน / วิ่ง โดยปรับความ เบา-หนักให้สอดคล้องกับอาการทางกาย / จิต			
5. การประยุกต์ใช้หลัก ผละ 5 ด้านปัญญา	1. ท่านรอบรู้ เข้าใจในการซ้อม สม่ำเสมอในการวิ่ง			
	2. ท่านเข้าใจในการซ้อมว่าเป็นโปรแกรมซ้อมแบบใด			
	3. ท่านเข้าใจวิธี ปรับ ยืดหยุ่น ผ่อนซ้ำ เร็ว ระหว่าง เส้นทางวิ่ง			
	4. ท่านมีความสามารถทักษะที่จะเดิน / วิ่งให้ถึงเส้น ชัย			
	5. ท่านมีความรู้ทั่วไป หลัก กฎ กติกาของสนามวิ่ง			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

อาจารย์.....

ผู้เชี่ยวชาญด้าน.....



ภาคผนวก ง

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC)

ผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC)

เรื่อง

การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร
พุทธศักราช 2555

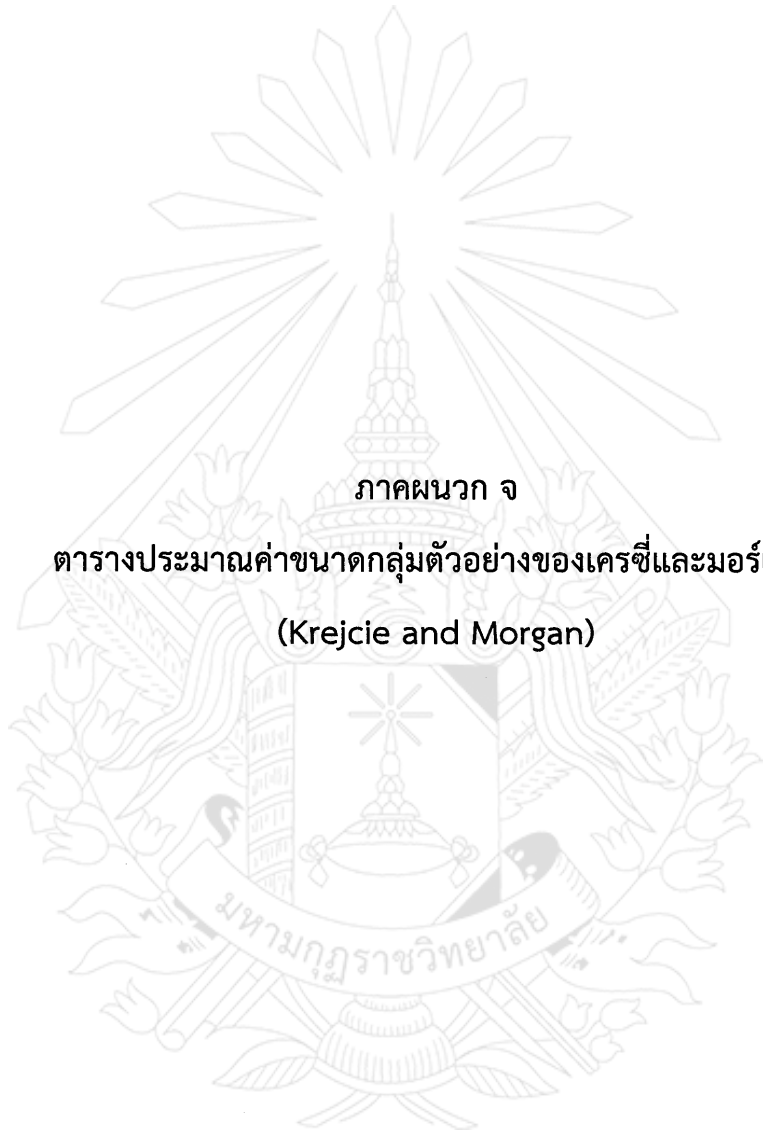
ตาราง แสดงผลการประเมินผลความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างจุดประสงค์ด้านการประยุกต์ใช้พละ 5 และข้อคำถามของแบบสอบถาม เรื่อง การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการวิ่งมาราธอน : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพมหานคร พุทธศักราช 2555 จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
13.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
17.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
19.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
21.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
22.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
23.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
24.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
25.	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ด้านการประยุกต์ใช้หลักผละ 5 และข้อความของแบบสอบถาม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.00





ภาคผนวก จ

ตารางประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน
(Krejcie and Morgan)

ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ความเชื่อมั่นของเครจซีและมอร์แกน

N	n	N	n	N	n	N	n	N	n
10	10	110	86	300	169	950	274	4,500	354
15	14	120	92	320	175	1,000	278	5,000	357
20	19	130	97	340	181	1,100	285	6,000	361
25	24	140	103	360	186	1,200	291	7,000	364
30	28	150	108	380	191	1,300	297	8,000	367
35	32	160	113	400	196	1,400	302	9,000	368
40	36	170	118	420	201	1,500	306	10,000	370
45	40	180	123	440	205	1,600	310	15,000	375
50	44	190	127	460	210	1,700	313	20,000	377
55	48	200	132	480	214	1,800	317	30,000	379
60	52	210	136	500	217	1,900	320	40,000	380
65	56	220	140	550	226	2,000	322	50,000	381
70	59	230	144	600	234	2,200	327	75,000	382
75	63	240	148	650	242	2,400	331	100,000	384
80	66	250	152	700	248	2,600	335	250,000	384
85	70	260	155	750	254	2,800	338	50,000	384
90	73	270	159	800	260	3,000	341	1,000,000	384
95	76	280	162	850	265	3,500	346	10,000,000	384
100	80	290	165	900	269	4,000	351	500,000,000	384

ที่มา : เครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 608)

หมายเหตุ N หมายถึง ขนาดประชากร
n หมายถึง ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ความเชื่อมั่นของเครจซีและมอร์แกน

N	n	N	n	N	n	N	n	N	n
10	10	110	86	300	169	950	274	4,500	354
15	14	120	92	320	175	1,000	278	5,000	357
20	19	130	97	340	181	1,100	285	6,000	361
25	24	140	103	360	186	1,200	291	7,000	364
30	28	150	108	380	191	1,300	297	8,000	367
35	32	160	113	400	196	1,400	302	9,000	368
40	36	170	118	420	201	1,500	306	10,000	370
45	40	180	123	440	205	1,600	310	15,000	375
50	44	190	127	460	210	1,700	313	20,000	377
55	48	200	132	480	214	1,800	317	30,000	379
60	52	210	136	500	217	1,900	320	40,000	380
65	56	220	140	550	226	2,000	322	50,000	381
70	59	230	144	600	234	2,200	327	75,000	382
75	63	240	148	650	242	2,400	331	100,000	384
80	66	250	152	700	248	2,600	335	250,000	384
85	70	260	155	750	254	2,800	338	500,000	384
90	73	270	159	800	260	3,000	341	1,000,000	384
95	76	280	162	850	265	3,500	346	10,000,000	384
100	80	290	165	900	269	4,000	351	500,000,000	384

ที่มา : เครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 608)

หมายเหตุ N หมายถึง ขนาดประชากร
n หมายถึง ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล : นายมงคล เทพเกษตรกุล
 วัน เดือน ปี เกิด : วันที่ 16 มกราคม 2500
 ภูมิลำเนา : จังหวัดศรีสะเกษ
 ที่อยู่ปัจจุบัน : 81/85-86 พุทธมณฑลรักษาสัตว์ ถนนบรมราชชนนี
 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. 10170

การศึกษา

พ.ศ. 2526 : ปริญญาตรี วท.บ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 พ.ศ. 2529 : ปริญญาตรี สพ.บ. (สัตวแพทยศาสตรบัณฑิต)
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2529 – 2530 : สัตวแพทย์ สวนสัตว์เปิดซาฟารีเวิลด์ มีนบุรี กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2530 - 2531 : นักเอกสารสนเทศ ศูนย์สนเทศทางกระบือนานาชาติ
 หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 พ.ศ. 2531 - 2533 : นักวิจัย สำนักสัตว์ทดลองแห่งชาติ
 มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา จังหวัดนครปฐม
 พ.ศ. 2535 – ปัจจุบัน : สัตวแพทย์ ผู้ประกอบการบำบัดโรคสัตว์
 พุทธมณฑลคลินิกรักษาสัตว์
 81/85-86 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์
 เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร