



แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬา เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข

Approaches to Organizing Physical Activity and Sports to Reduce Intergenerational Gaps and Promote a Peaceful Society

ธัชชัย นุสญา^{1*}, ยุทธกร ไพรวงษ์², กุลวดี เถนว่อง³, ไมตรี กุลบุตร⁴,
ชนกนถ รัตน์เฉลิมวงศ์⁵, พิชญ์นิตา สองสน⁶, ทศพล ธาณี⁷, เกษม พันธุสะ⁸

Tatchai Nussaya^{1*}, Yuttakorn Praiwong², Kulwadee Tanwong³, Maitree Koonlaboot⁴,
Chanoknat Rattanachaloemuaong⁵, Pichnita Songsanu⁶, Tosapol Tanee⁷, Kasem Pantusa⁸

^{1*, 2, 3, 4, 5, 6, 7} มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ นครนายก

⁸ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

^{1*, 2, 3, 4, 5, 6, 7} Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

⁸ Faculty of Innovation and Management Songkhla Rajabhat University

*Corresponding author; E-mail: Chanoknat@g.swu.ac.th

Received 22 January 2026 Revised 6 February 2026

Accepted 12 May 2026 Available Online 29 June 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมทางกายและกีฬาในแต่ละช่วงวัย และ 2) เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข ใช้ระเบียบวิธี วิจัยแบบผสมผสาน ข้อมูลเชิงปริมาณเก็บจากกลุ่มตัวอย่าง 400 คนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการสุ่มแบบบังเอิญ และวิเคราะห์ด้วยสถิติร้อยละ ข้อมูลเชิงคุณภาพเก็บจากผู้เชี่ยวชาญ 3 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง และวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมทางกายและกีฬาช่วยป้องกันความขัดแย้ง ส่งเสริมการ ตระหนักรู้อารมณ์ การจัดการตนเอง และลดความรุนแรงทางสังคม 2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเจนเนอเรชันเอ็กซ์ รองลงมาคือแซด วาย และเบบี้บูมเมอร์ 3) กิจกรรมยอดนิยมทุกช่วงวัย ได้แก่ เดิน วิ่ง และฟุตบอล ขณะที่กิจกรรม เสริมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ ได้แก่ เวทเทรนนิ่ง โยคะ มวยไทย ชุมบ้า และหมากรุก และ 4) แนวทางการจัด กิจกรรมทางกายที่ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้าง แรงจูงใจ 2) การเรียนรู้ร่วมกัน 3) การฝึกความร่วมมือ 4) การสะท้อนตนเอง และ 5) การสร้างชุมชนที่ยั่งยืนบน ฐานของความเข้าใจ และการมีส่วนร่วม ข้อเสนอแนะคือควรส่งเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นกลไกสร้างสายสัมพันธ์และคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกายและกีฬา, การลดช่องว่างระหว่างวัย, สังคมสงบสุข

ABSTRACT

This study aimed to 1) examine the role of physical activity and sports in reducing intergenerational gaps and 2) propose guidelines for organizing such activities to enhance understanding and relationships among generations. The study involved 400 participants in Bangkok, selected through accidental sampling. Data were collected using questionnaires and interviews to explore participants' behaviors, engagement, and attitudes toward physical activity and sports. Quantitative data were analyzed using percentages, and qualitative data were examined through component analysis. Most participants were from Generation X, followed by Generation Z, Baby Boomers, and Generation Y, with the majority holding a bachelor's degree and working as government officers, state enterprise employees, or students. Effective activities included weight training, yoga, Muay Thai, Zumba, gymnastics, jump rope, combat sports, bodybuilding, and chess, promoting learning through communication, creativity, teamwork, and problem-solving. The organization of activities followed five steps: systematic planning, goal setting, voluntary and enjoyable participation, teamwork development, and fostering esprit de corps. These activities contributed to conflict prevention, emotional awareness, self-management, and reduced risk of violence. The study recommends that government policies support physical activity and sports to strengthen intergenerational bonds, enhance social cohesion, improve quality of life, and prepare communities for social and technological changes, ultimately promoting a peaceful and inclusive society.

Keywords: Physical Activity and Sports, Age Gap Reduction, Peaceful Society

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญความท้าทายจากโครงสร้างประชากรที่มีความหลากหลายด้านช่วงวัยตั้งแต่เด็กวัยรุ่น คนวัยทำงาน จนถึงผู้สูงอายุ ความแตกต่างด้านประสบการณ์ การดำเนินชีวิต และค่านิยม ส่งผลให้เกิด “ช่องว่างระหว่างวัย” (generation gap) ซึ่งอาจนำไปสู่ความเข้าใจผิด ความขัดแย้ง และการลดลงของความร่วมมือในสังคม ปัญหานี้สอดคล้องกับรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2020) ที่ชี้ว่าการสร้างความสัมพันธ์ และความเข้าใจระหว่างวัยถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมที่สงบสุขและยั่งยืน

กิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นเครื่องมือทางสังคมที่มีศักยภาพสูงในการเชื่อมโยงผู้คนต่างวัย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงง่าย สนุกสนาน และสามารถสร้างโอกาสในการพบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสร้าง ความสัมพันธ์เชิงบวก งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ (Bronfenbrenner, 1979; Hastie & Wallhead, 2015) ยืนยันว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะทาง สังคม การสื่อสาร การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน และความเข้าใจซึ่งกันและกัน กิจกรรมทางกายและกีฬายัง สะท้อนคุณค่าของหลักปรัชญาโอลิมปิก เช่น ความพยายาม ความเป็นเลิศ ความสามัคคี การเคารพ และมิตรภาพ ซึ่งล้วนเอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข



นอกจากนี้ ความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬายังได้รับการต่อยอดในระบับนโยบายทั้งในระดับสากลและระดับชาติ เช่น กฎบัตรขององค์การอนามัยโลก (WHO) ข้อกำหนดของคณะกรรมการโอลิมปิกสากล รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) แผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) รวมถึงกฎหมายเฉพาะด้านกีฬาและสุขภาพ เช่น พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2558 และพระราชบัญญัติส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ล้วน แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายและกีฬาไม่เพียงเป็นเครื่องมือส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการ เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัยและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษารูปแบบและแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาที่สามารถลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุขในบริบทสังคมไทย ผ่านการวิเคราะห์นโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง การสำรวจพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมของประชาชน และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมา สังเคราะห์เป็นแนวทางเชิงระบบที่เหมาะสมและสามารถประยุกต์ใช้ได้จริง ทั้งนี้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยเฉพาะ SDG 16 ที่เน้นการลดความรุนแรง การส่งเสริมความปลอดภัย ความยุติธรรม และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ (United Nations, 2015)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและกีฬาที่มีบทบาทในการลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมมาใช้เป็นเครื่องมือทางสังคมในการลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ ผ่านการผสมผสานระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งมิติของประสบการณ์เชิงลึกและข้อมูลเชิงสถิติ

1. แหล่งข้อมูล ประชากร และตัวอย่าง

แหล่งข้อมูล ได้แก่ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายและกีฬา การลดช่องว่างระหว่างวัย และการ เสริมสร้างสังคมสงบสุข

ประชากร ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา สังคมศาสตร์ และนิติศาสตร์ รวมถึงประชาชนทุกช่วงวัยในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ใช้วิธีการเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมถึงประชาชน จำนวน 400 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ ได้แก่ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และเต็มใจให้ข้อมูลตลอดการ ดำเนินโครงการ สำหรับการสำรวจพฤติกรรมและทัศนคติ



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

- 2.1 แบบบันทึก เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่ศึกษาค้นคว้า
- 2.2 แบบสำรวจพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาของประชาชนแต่ละช่วงวัย
- 2.3 แบบสำรวจทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย
- 2.4 แบบสัมภาษณ์แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้าง

สังคมสงบสุขเครื่องมือผ่านการตรวจสอบคุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งครอบคลุมด้านพลศึกษา สังคมศาสตร์ และนิติศาสตร์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความเหมาะสม ความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของข้อคำถามและใช้การหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด (Item Objective Congruence: IOC) พบว่า ข้อคำถามทั้งหมดมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษากิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข ได้แก่

1) เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึก เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่ศึกษาค้นคว้าจากกฎบัตรระดับนานาชาติ กฎหมายและนโยบายระดับชาติ กฎหมายท้องถิ่นและการศึกษา แนวคิดทฤษฎี ทางพลศึกษา การสื่อสารทางสังคม และเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน สามารถแบ่งระดับกิจกรรมออกได้เป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับครอบครัว และ 2. ระดับสถานที่ทำงาน 2) เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสำรวจพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาของประชาชนแต่ละช่วงวัย จากแนวคิดทฤษฎีทางพลศึกษาว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงร่างและใช้พลังงาน ด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในเวลาว่าง โดยผู้วิจัยได้แจกแบบสำรวจให้แก่ตัวอย่าง และรับกลับด้วยตนเอง และ 3) เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสำรวจทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย จากแนวคิดทฤษฎีทางพลศึกษาว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยสามารถช่วยลดการเกิดความเสี่ยงทางกายภาพสร้างวินัย การมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบ การตัดสินใจและภาวะผู้นำ โดยผู้วิจัยได้แจกแบบสำรวจให้แก่ตัวอย่าง และรับกลับด้วยตนเอง

ระยะที่ 2 ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมเป็นเครื่องมือทางสังคม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุขจากผู้เชี่ยวชาญที่ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการลดช่องว่างระหว่างวัยและการเสริมสร้างสังคมสงบสุขด้วยกิจกรรมทางกายและกีฬา เพื่อนำข้อมูลสารสนเทศที่ได้มาใช้ในการกำหนดเป็นแนวทาง และรูปแบบการจัดกิจกรรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 วิเคราะห์โดย 1) วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ประกอบด้วย การกำหนดประเด็นวิเคราะห์ การจัดหมวดหมู่และเข้ารหัสข้อมูล และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและผลลัพธ์ทางสังคมเพื่อให้ได้สารสนเทศเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข รวมถึงกำหนดกรอบตัวแปรที่เกี่ยวข้องและต้องการศึกษา และ 2) วิเคราะห์ผลข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) 3)

ระยะที่ 2 วิเคราะห์โดย ตรวจสอบคุณภาพด้านความถูกต้อง (Accuracy) ความเหมาะสม (Propriety) และความเป็นไปได้ (Feasibility) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ครอบคลุมด้านพลศึกษา สังคมศาสตร์ และนิติศาสตร์ การตรวจสอบฉันทมติใช้ค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (IQR) โดยเกณฑ์กำหนดว่าหาก Median



≥ 3.50 และ $IQR \leq 1.50$ ถือว่ามีความเห็นสอดคล้องสูงและบรรลุน้ำหนักดี หาก $IQR > 1.50$ แสดงว่าความเห็นยังแตกต่างและยังไม่ได้ฉันทมติ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560)

5. ผลการวิจัย

1. กิจกรรมทางกายและกีฬาที่มีบทบาทในการลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข

1.1 การทบทวนกฎหมายและนโยบายสำคัญระหว่างปี พ.ศ. 2496–2580 พบว่า มี 8 ฉบับ/กรอบนโยบายภายใต้การรับผิดชอบของ 7 หน่วยงานหลัก ซึ่งล้วนมีความเชื่อมโยงกับการใช้กิจกรรมทางกายและกีฬาในการสร้างเสริมสุขภาพ ความสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนี้

ระดับรัฐธรรมนูญและยุทธศาสตร์ชาติ

รัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2560 และยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) กำหนดสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนในการเข้าถึงสุขภาพและกีฬา ตลอดจนมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่แข็งแรงลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างสังคมสงบสุขอย่างยั่งยืน

ระดับแผนพัฒนาประเทศ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) เน้นการพัฒนาคนทุก ช่วงวัย และใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์และความร่วมมือระหว่างวัย

ระดับกฎหมายเฉพาะด้านกีฬาและสุขภาพ

พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2558 และพระราชบัญญัติส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 สนับสนุนกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทั้งในระดับบุคคลและชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพกายใจที่ดีและการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ซึ่งสามารถใช้เป็นช่องทางเชื่อมโยงคนต่างวัยให้มีกิจกรรมร่วมกัน

ระดับกฎหมายท้องถิ่น

พระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2496 และพระราชบัญญัติสภาตำบล พ.ศ. 2537 กำหนด บทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการพัฒนาสวนสาธารณะ สนามกีฬา และกิจกรรมกีฬาชุมชน เพื่อเปิด โอกาสให้ประชาชนทุกวัยเข้าถึงพื้นที่การออกกำลังกายร่วมกัน

ระดับการศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 สนับสนุนการจัดการเรียนการสอนควบคู่กับกิจกรรมกีฬา ในสถานศึกษา ซึ่งช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์และการเรียนรู้ร่วมกันของนักเรียนต่างช่วงวัย

จากผลการศึกษา พบว่า กฎหมายและนโยบายของไทยระหว่างปี พ.ศ. 2496–2580 รวม 8 ฉบับ ภายใต้การกำกับของ 7 หน่วยงานหลัก มีความต่อเนื่องและเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ระดับรัฐธรรมนูญและยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาประเทศ กฎหมายด้านกีฬาและสุขภาพ ไปจนถึงกฎหมายท้องถิ่นและการศึกษา โดย ทั้งหมดมีเป้าหมายร่วมกันในการใช้กิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต สนับสนุนพื้นที่และกิจกรรมที่ทุกช่วงวัยเข้าถึงได้ ตลอดจนส่งเสริมความสัมพันธ์ ความเข้าใจ และความร่วมมือระหว่างวัย อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

1.2 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย



ตารางที่ 1 สรุปกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

ประเภทกิจกรรม	กิจกรรม	ลักษณะการเข้าร่วม
กิจกรรมยอดนิยมทุกช่วงวัย	การเดิน	นิยมสูงสุด เข้าร่วมได้ทุกวัย
	การวิ่ง	นิยมสูง เข้าร่วมทุกวัย
	แบดมินตัน	นิยม เข้าร่วมทุกวัย
	ฟุตบอล	นิยม เข้าร่วมทุกวัย
กิจกรรมอื่นๆ ที่เลือกเข้าร่วม	แอโรบิกแดนซ์	เน้นกลุ่มผู้ใหญ่และสูงวัย
	ไทเก๊ก	ผู้สูงวัยนิยม
	ตะกร้อ	วัยรุ่นและผู้ใหญ่
	วอลเลย์บอล	วัยรุ่นและผู้ใหญ่
	บาสเก็ตบอล	วัยรุ่นและผู้ใหญ่
	กอล์ฟ	ผู้ใหญ่และผู้สูงวัย
	กายบริหาร	ทุกวัย (ปรับสภาพร่างกาย)
	ลีลาศ	ผู้ใหญ่และผู้สูงวัย
	ขี่จักรยาน	ทุกวัย
	เทนนิส	ผู้ใหญ่และวัยรุ่น
	สเก็ตบอร์ด	เด็กและวัยรุ่น
	เปตอง	ผู้ใหญ่และผู้สูงวัย

จากตารางพบว่ากิจกรรมทางกายและกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดในทุกช่วงวัย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง แบดมินตัน และฟุตบอล ซึ่งสามารถเข้าร่วมได้ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงวัย ส่วนกิจกรรมอื่นๆ แม้จะมีความนิยมแตกต่างกันตามช่วงวัย เช่น แอโรบิกแดนซ์และไทเก๊กนิยมในกลุ่มผู้ใหญ่และสูงวัย ขี่จักรยานและสเก็ตบอร์ดนิยมในเด็ก-วัยรุ่น แต่ทั้งหมดล้วนช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมระหว่างวัย ลดช่องว่างทางสังคม และเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกลุ่มคนหลากหลายวัยในชุมชน

1.3 ผลการเปรียบเทียบกิจกรรมทางกายและกีฬาตามช่วงวัย

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบกิจกรรมทางกายและกีฬาตามช่วงวัย

กลุ่มช่วงวัย	ปีเกิด (พ.ศ.)	3 อันดับกิจกรรมหลัก	กิจกรรมเสริมที่นิยม
เบบี้ บลูเมออร์	2488-2507	1. เดิน 2. วิ่ง 3. ฟุตบอล	-
เจนเนอร์เรชั่น เอ็กซ์	2508-2522	1. เดิน 2. วิ่ง 3. ฟุตบอล	-

กลุ่มช่วงวัย	ปีเกิด (พ.ศ.)	3 อันดับกิจกรรมหลัก	กิจกรรมเสริมที่นิยม
เจนเนอร์เรชั่น วาย	2533-2537	1. เดิน 2. วิ่ง 3. ฟุตบอล	แบดมินตัน และ กายบริหาร
เจนเนอร์เรชั่น แซตเป็นต้นไป	2538	1. เดิน 2. วิ่ง 3. ฟุตบอล	แบดมินตัน และ กายบริหาร

จากตารางแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายและกีฬาที่ทุกช่วงวัยนิยมเหมือนกัน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง และฟุตบอล ซึ่งถือเป็นกิจกรรมแกนกลางที่เข้าถึงง่ายและเหมาะสมกับทุกวัย ขณะเดียวกัน Generation Y และ Generation Z ยังเลือกกิจกรรมเสริม เช่น แบดมินตันและกายบริหาร ที่ช่วยเพิ่มความสุข ความท้าทาย และการเข้าสังคมมากขึ้น ในขณะที่ Baby Boomers และ Generation X เน้นกิจกรรมพื้นฐานที่เรียบง่าย และมุ่งรักษา สุขภาพเป็นสำคัญ แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างด้านความต้องการและแรงจูงใจตามช่วงวัย แต่ก็ยังมี “กิจกรรม ร่วม” ที่สามารถใช้เป็นสะพานเชื่อมในการสร้างปฏิสัมพันธ์และลดช่องว่างระหว่างวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมมาใช้เป็นเครื่องมือทางสังคมในการลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข

1.1 จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ พบว่า หลักการของรูปแบบกิจกรรมทางกายและกีฬาที่ลดช่องว่าง ระหว่างวัยและสร้างสังคมสงบสุขกับแนวทางป้องกันความขัดแย้ง มีหลักการสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. สร้างความเข้าใจและการยอมรับระหว่างวัย ด้วยกิจกรรมทางกายและกีฬาช่วยให้คนแต่ละวัย ได้พบปะ เรียนรู้ และเข้าใจความแตกต่างของกันและกัน และส่งเสริมความตระหนักถึงความต้องการและข้อจำกัด ของแต่ละช่วงวัย

2. ส่งเสริมการทำงานร่วมกันและการสื่อสารและภาวะผู้นำอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้กีฬาและเกม เป็นเครื่องมือสร้างความร่วมมือ ลดความขัดแย้งด้วยการสร้างกติกาที่ชัดเจนและมุ่งเน้นความยุติธรรม

3. พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความตึงเครียดด้วยกิจกรรมทางกายช่วยให้เกิดการระบายอารมณ์ ทางบวกและลดพฤติกรรมรุนแรงและความตึงเครียดที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้ง

4. สร้างโอกาสในการเรียนรู้ร่วมกันและเชื่อมความสัมพันธ์ ด้วยกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มหลากหลายวัย ช่วยสร้างความผูกพันลดอคติและความเข้าใจผิดระหว่างวัย

5. การวางแผนและการออกแบบกิจกรรมเชิงป้องกันความขัดแย้ง โดยกำหนดเป้าหมาย กติกา และบทบาทให้ชัดเจน และใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมความเคารพ การให้เกียรติ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

1.2 การสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมทางกายและกีฬาที่นำไปสู่การลดช่องว่างระหว่างวัยและส่งเสริมสังคม ให้สงบสุข ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างแรงจูงใจและการมีส่วนร่วม (Engagement) โดยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมทุกวัยมีส่วนร่วมอย่างเต็มใจและใช้เกมหรือกีฬาเบื้องต้นที่สนุกและไม่ซับซ้อน

ขั้นตอนที่ 2 การเรียนรู้และเข้าใจซึ่งกันและกัน (Understanding) โดยส่งเสริมการสังเกต พูดคุย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวัย และจัดกิจกรรมที่เน้นการเข้าใจมุมมองของผู้อื่น



ขั้นตอนที่ 3 การฝึกความร่วมมือและทักษะสังคม (Cooperation & Social Skills) โดยใช้กิจกรรมทีมที่ต้องร่วมมือ เช่น กีฬาแบบกลุ่มเกมแข่งขันเชิงสร้างสรรค์และฝึกการเจรจาต่อรองการแบ่งบทบาทและการทำงานเป็นทีม

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนและปรับปรุงพฤติกรรม (Reflection & Adjustment) โดยให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนบทเรียนที่ได้รับ และปรับปรุงทักษะการสื่อสารและภาวะผู้นำ การแก้ปัญหา และการจัดการความขัดแย้ง

ขั้นตอนที่ 5 การสร้างชุมชนและความสัมพันธ์ยั่งยืน (Sustainable Community Building) โดยส่งเสริมความสัมพันธ์ระยะยาวระหว่างวัย และสร้างกิจกรรมต่อเนื่องที่สนับสนุนสังคมสงบสุข

1.3 แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬากับการลดช่องว่างระหว่างวัยเพื่อเสริมสร้างสังคมสงบสุข

1. การออกแบบกิจกรรม ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของอายุและความสามารถ โดยเลือกกิจกรรมที่มีทั้งความสนุก ความปลอดภัย และความท้าทายเหมาะสม

2. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้าง ควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม และให้โอกาส ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นและความสามารถ

3. การส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัย ควรจัดกิจกรรมแบบกลุ่มผสมวัย และส่งเสริมการช่วยเหลือและเคารพซึ่งกันและกัน

4. การประเมินและติดตามผลควรประเมินความสัมพันธ์การลดความขัดแย้งและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมและปรับปรุงกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน

อภิปรายผลการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข ผู้วิจัยได้พบประเด็นองค์ความรู้และข้อค้นพบในการดำเนินงานทางการจัดกิจกรรมทางกาย และกีฬาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข โดยให้ประสบผลสำเร็จอย่างยั่งยืนตลอดไป โดยมีประเด็นที่ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

1. ศึกษากิจกรรมทางกายและกีฬากับการลดช่องว่างระหว่างวัยเพื่อเสริมสร้างสังคมสงบสุข การศึกษากฎหมายและนโยบายสำคัญ พบว่ากิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลด ช่องว่างระหว่างวัยและส่งเสริมสังคมสงบสุขในประเทศไทย การทบทวนกฎหมายและนโยบายระหว่างปี พ.ศ. 2496-2580 จำนวน 8 ฉบับ ภายใต้การกำกับของ 7 หน่วยงานหลัก แสดงให้เห็นถึงความต่อเนื่องและความเชื่อมโยงระหว่างระดับรัฐธรรมนูญ ยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาประเทศ กฎหมายด้านกีฬาและสุขภาพ กฎหมายท้องถิ่น และการศึกษา โดยเน้นการสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี เปิดโอกาสให้ทุกช่วงวัยเข้าถึงกิจกรรมทางกาย และกีฬาได้อย่างเท่าเทียม และสนับสนุนความสัมพันธ์ ความเข้าใจ และความร่วมมือระหว่างวัย ผลการศึกษาชี้ชัดว่ากิจกรรมทางกายและกีฬาสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงนโยบายและชุมชนในการสร้างสังคมไทยที่สงบสุขและยั่งยืน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจ แต่ยังสนับสนุนการพัฒนาทักษะ ทางสังคม การสื่อสารและภาวะผู้นำ และความเข้าใจระหว่างผู้เข้าร่วมทุกช่วงวัย (World Health Organization [WHO], 2020)

การศึกษาพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬากับการลดช่องว่างระหว่างวัยเพื่อเสริมสร้างสังคมสงบสุข พบว่า กิจกรรมยอดนิยมที่ผู้เข้าร่วมทุกช่วงวัยเลือกทำร่วมกัน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง แบดมินตัน และฟุตบอล นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายและกีฬาอื่นๆ เช่น แอโรบิกแดนซ์ ไทเก็ก ตะกร้อ วอลเลย์บอล



บาสเก็ตบอล กอล์ฟ กายบริหาร ลีลาศ ชีวจักรยาน เทนนิส สเก็ตบอร์ด และเปตอง ก็ได้รับความนิยม และมีผู้เลือกเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ กิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นกลไกสำคัญในการลดช่องว่างระหว่างวัยเสริมสร้างสังคมสงบสุข ลดปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรง สร้างการมีส่วนร่วม สร้างทักษะทางสังคม เช่น ความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ ซึ่งกันและกัน และความร่วมมือ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกเป็นทีมเดียวกัน ทั้งภายในครอบครัวและในสถานที่ทำงาน สอดคล้องกับ Piyakanit Irada และ Sarayut สรุปว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายของ ตนเอง นอกจากนี้ ความสุขยังประกอบด้วยมิติต่างๆ ได้แก่ สุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม ความรู้ ความมั่นคงทางการเงิน และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย จากการเข้าร่วมเวทีกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ พบว่า ความสุขในทุกมิติของนักศึกษา บุคลากร และชุมชนเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน (Piyakanit Chotivanich, 2024)

การสำรวจพฤติกรรมและการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาของผู้เข้าร่วมในแต่ละช่วงวัย พบว่า 3 อันดับแรกของกิจกรรมยอดนิยมคล้ายคลึงกันในทุกช่วงวัย กลุ่ม Baby-Boomers (เกิด พ.ศ. 2488-2507) Generation X (เกิด พ.ศ. 2508-2522) Generation Y (เกิด พ.ศ. 2523-2537) และ Generation Z (เกิดตั้งแต่ พ.ศ. 2538 ขึ้นไป) ต่างมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมการเดิน การวิ่ง และฟุตบอลร่วมกับเพื่อนร่วมงานเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายและกีฬาอื่นๆ เช่น แบดมินตัน และกายบริหาร ก็ได้รับความนิยมเป็นกิจกรรมเสริมในการออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนร่วมงาน การเลือกกิจกรรมที่หลากหลายช่วยส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ การสื่อสารและภาวะผู้นำและความร่วมมือระหว่างวัย ส่งผลให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันและความรู้สึกเป็นทีม เดียวกันในบริบทครอบครัวและสถานที่ทำงาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายและกีฬาไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพ ร่างกายและจิตใจเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562)

2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมมาใช้เป็นเครื่องมือทางสังคมในการลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข

ผลการวิจัยชี้ว่ากิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์และลดช่องว่างระหว่างวัย เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมช่วยให้คนต่างช่วงวัยสามารถส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้ แข็งแรงขึ้น มีความสนุกสนาน คนต่างช่วงวัยร่วมมือกัน สร้างโอกาสการทำงานร่วมกัน สร้างความสามัคคีนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่แก่งแย่งชิงดีกัน การแข่งขันไม่ควรเป็นหัวใจหลักของกิจกรรม แต่ควรเน้นความ สามัคคีและความสัมพันธ์ที่ดี รวมทั้งการออกแบบกิจกรรมในบริบทครอบครัวและสถานที่ทำงานไม่เพียงช่วยส่งเสริม สุขภาพกายและจิตใจ แต่ยังสนับสนุนการพัฒนาทักษะสังคม การสื่อสารและภาวะผู้นำ การแก้ปัญหาและความ ร่วมมือของผู้เข้าร่วมทุกช่วงวัย (Bronfenbrenner, 1979; WHO, 2020; Rodríguez et al., 2025) การจัด กิจกรรมควรเน้นความร่วมมือ สอดคล้องกับแนวคิดของพลศึกษา (Hastie & Wallhead, 2015) ผ่านการสร้าง กติกา การเล่นเกมที่นำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ของช่วงวัยที่แตกต่างกัน มีความยืดหยุ่นในกติกา ให้โอกาสให้ผู้ เล่นสามารถเสนอแนวคิดหรือกติกาใหม่ ๆ ปรับปรุงกติกาตามความสามารถของผู้เล่นและคำนึงถึงความเหมาะสม เข้าใจความต้องการของแต่ละช่วงวัย เน้นส่งเสริมความสามัคคี เช่น การปรับความยากง่ายของกติกาให้เหมาะสมกับ

ความสามารถของแต่ละช่วงวัย เน้นการเล่นที่ง่ายขึ้นและมีความท้าทายมากขึ้น เพื่อให้ทุกคนสามารถ เข้าร่วมและสนุกได้ การปรับขนาดสนาม อุปกรณ์ หรือจำกัดเวลาในการเล่น เน้นความร่วมมือให้ความสำคัญ กับความร่วมมือกันในทีมมากกว่าการแข่งขัน เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแต่ละช่วงวัย สร้างกติกาการเล่นกีฬาที่มุ่งเน้นให้ผู้ เล่นมีความสามารถในการสนับสนุนและร่วมมือกัน สอดคล้องกับ Rodríguez และคณะที่สรุปว่า กีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวสามารถทำหน้าที่เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์เชิงบวกการทำงานร่วมกัน และการสร้างความ



ไว้วางใจระหว่างผู้เข้าร่วมที่มีความแตกต่างทั้งด้านอายุ บทบาท และบริบททางสังคม ซึ่งการออกแบบกิจกรรมที่ลดการเน้น การแข่งขันและเพิ่มการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม จะช่วยส่งเสริมความสามัคคี ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ (Rodríguez et al., 2025) และยังสนับสนุนการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์ของ Kolb ที่สรุปว่า การสร้างการเรียนรู้ให้รู้จักหน้าที่ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มอายุให้มีโอกาสได้รวมตัวกันและทำกิจกรรมร่วมกันสร้างและพัฒนาความผูกพันในกลุ่มระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวและภายในสถานที่ทำงาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนพฤติกรรม ปรับปรุงทักษะการสื่อสารและภาวะผู้นำ และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยลดช่องว่าง ระหว่างวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kolb, 2015)

รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาที่นำไปสู่การลดช่องว่างระหว่างวัยและส่งเสริมสังคมให้สงบสุข แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การสร้างแรงจูงใจและการมีส่วนร่วม (Engagement) ขั้นตอนที่ 2 การเรียนรู้และเข้าใจซึ่งกันและกัน (Understanding) ขั้นตอนที่ 3 การฝึกความร่วมมือและทักษะสังคม (Cooperation & Social Skills) ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนและปรับปรุงพฤติกรรม (Reflection & Adjustment) และขั้นตอนที่ 5 การสร้างชุมชนและความสัมพันธ์ยั่งยืน (Sustainable Community Building) ล้วนสะท้อน คุณค่าตามปรัชญาโอลิมปิก เช่น ความพยายาม เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความสามัคคี ความเป็นเลิศ การเคารพ และมิตรภาพ ส่งเสริมสังคมสงบสุข ปลอดภัย มีพื้นที่ปลอดภัย เคารพความแตกต่าง และไม่เลือกปฏิบัติ สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน SDG16 มิติดความรุนแรงและส่งเสริมความยุติธรรมทางสังคม (United Nations, 2015) และหลักการนำไปปฏิบัติ ควรประกอบด้วย 4 มิติสำคัญ ได้แก่ การออกแบบนโยบายที่ ตอบสนองความต้องการผู้เข้าร่วมและกำหนดตัวชี้วัดการลดความรุนแรงทางกายภาพทุกรูปแบบอย่างชัดเจน การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนเพื่อร่วมกำหนดเป้าหมายและจัดสรรทรัพยากรอย่างเป็นธรรม การพิจารณาบริบทสถาบัน และสังคมเพื่อสร้างความปลอดภัย มั่นคง และความสุขของผู้เข้าร่วม และการขับเคลื่อนเชิงกลยุทธ์อย่างเป็นระบบ โดยให้ประชาชนเป็นศูนย์กลาง โดยคำนึงถึงการยอมรับความแตกต่างและการไม่เลือกปฏิบัติ รวมถึงการเคารพสิทธิ มนุษยชน เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและความเห็นแก่ส่วนรวม (ณัฐปภัสร์ วรธัญญาสุก, 2557)

3. แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและกีฬากับการลดช่องว่างระหว่างวัยเพื่อเสริมสร้างสังคมสงบสุข คือการนำไปใช้ประโยชน์ทั้งในเชิงนโยบายและภาคปฏิบัติ สรุปได้ 3 ประการคือ

1. เน้นความเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ สร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อย สร้าง ความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปฏิบัติในสิ่งที่ควรทำ ละเว้นการกระทำความผิด เหยียดหยาม รักษาสืบต่อวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีน้ำใจในนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถ้อย เรียนรู้บทบาทต่อการสร้างเสริมความสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ การสร้างความรู้สึ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม ชุมชน สังคม เพื่อให้เกิดความสามัคคีในครอบครัว และสังคมทำงานสอดคล้องกับ Campillo- Sánchez และคณะกล่าวว่าการทำกิจกรรมกีฬาเป็นกลไกเชื่อมต่อกันจากชุมชนต่างๆ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน ลด การแยกกลุ่ม (Campillo-Sánchez et al., 2025)

2. กิจกรรมจะต้องสร้างโอกาสเพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกันในสังคมตามสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความมั่นคง เคารพและไม่ละเมิด สิทธิและเสรีภาพของ บุคคลอื่น และไม่กระทำการใดที่อาจก่อให้เกิดความแตกแยกหรือเกลียดชังในสังคม และมีสิทธิในการปกครองตนเอง (ชัยยศ อินทแสน. 2560) เน้นกิจกรรมทางกายและกีฬาที่ใช้การเล่นเป็นทีม เพื่อฝึกและพัฒนาทักษะทางสังคม การ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เรียนรู้ที่จะหาทางออกที่สร้างสรรค์เมื่อมีการปะทะ กันระหว่างทีมสามารถ ยอมรับและปรับตัวเข้ากับสังคมได้ และใช้กีฬาเป็นสื่อเพื่อสร้าง สังคมประชาธิปไตย เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์



มีสิทธิเสรีภาพ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อกันบนพื้นฐานของความยุติธรรม ยอมรับ เคารพและปฏิบัติต่อผู้อื่นโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมกันจะลดความขัดแย้งลงได้ (ชนาภา ศรีวิสรณ์. 2563)

3. กิจกรรมจะต้องสร้างสังคมที่สงบสุข โดยทุกช่วงวัยสามารถอยู่ร่วมกันโดยเคารพความแตกต่างหลากหลาย ยึดหลักน้ำใจนักกีฬา นำไปสู่สังคมสมานฉันท์ มีสงบสุขอย่างยั่งยืน สามารถอยู่ร่วมกับ นานา อารยะประเทศได้อย่างเป็นมิตร ยึดถือหลักความอดทนอดกลั้น ยึดมั่น ในแนวทางสายกลาง พัทธการรักษาวินัย ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็น ประมุข ปราศจาก ความรุนแรงทุกรูปแบบ รวมถึงร่วมกันแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์และจัดการความ ชัดแย้งโดยสันติวิธี ที่สอดคล้อง กับยุทธศาสตร์ การต่อต้านการก่อการร้ายระดับโลกของสหประชาชาติแผนปฏิบัติการเพื่อป้องกันและรับมือกับ อุปสรรคของการบ่มเพาะแนวคิดหัวรุนแรงและแนวคิด สุดโต่งที่นิยมความรุนแรงแห่งภูมิภาคอาเซียน และ นโยบายและแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคง แห่งชาติปี 2562-2565 ของแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติปี

2561-2580 ในประเด็นด้านเสริมสร้างความมั่นคง โดยส่งเสริมและสนับสนุนกลไกการขับเคลื่อนที่เน้น การมีส่วนร่วม ร่วมของผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วนให้การทำงานร่วมกันทั้งภาครัฐ ภาควิชาการ และภาคประชาชน เพื่อให้ สังคมไทยมีความเข้มแข็งและความมั่นคงเน้นสร้างพื้นที่ในการแสดงความคิดเห็นของกันและกันสอดคล้องกับ Sousa สรุปว่า กิจกรรมกีฬาที่เน้นการเรียนรู้มากกว่าการแข่งขัน จะช่วยส่งเสริมการเคารพกติกาและผู้อื่นการควบคุมอารมณ์ และการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำงานร่วมกัน และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและลดพฤติกรรมก้าวร้าวในบริบทของโรงเรียน (Sousa, 2025)

ข้อเสนอแนะ

1. ระดับบุคลากร ได้แก่ ครูผู้ฝึกสอนและผู้นำกิจกรรมควรได้รับการพัฒนาในด้านทักษะการบริหารจัดการกลุ่มที่มีความหลากหลายวัย เพื่อให้สามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เท่าเทียมและมีความเคารพซึ่งกันและกัน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการสร้าง กิจกรรมชุมชนเพื่อป้องกันความขัดแย้ง เช่น กิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์ กิจกรรมผู้สูงอายุกับเยาวชน หรือโครงการกีฬาเพื่อสันติภาพ (Sport for Peace)

2. ระดับกิจกรรม (Activity Level) ควรจัดกิจกรรมทางกายและกีฬาเชิงสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับทุกวัย เช่น กีฬาเบ๊องตัน เกมเชื่อมสัมพันธ์ การออกกำลังกายแบบกลุ่ม โดยเน้นกระบวนการ 5 ขั้นตอน 1) Engagement 2) Understanding 3) Cooperation & Social Skills 4) Reflection & Adjustment 5) Sustainable Community Building และมีการวัดผลตาม Peace Indicator ได้แก่ ความปลอดภัย ความร่วมมือ การเคารพ ความแตกต่าง และความเป็นธรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมควรมีความต่อเนื่องและมีการติดตามผลอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนระหว่างวัย ไม่ใช่เพียงการจัดครั้งเดียวแล้วจบ

3. ระดับโครงการ (Program Level) ควรมีการรวมกิจกรรมเข้าด้วยกันในรูปแบบ “โครงการ” เช่น โครงการกีฬารอบครัว โครงการกีฬาสถานที่ทำงาน และโครงการกีฬาเชิงสังคมเพื่อคนทุกวัย โดยเชื่อมโยงกับหน่วยงานในชุมชน โรงเรียน มหาวิทยาลัย องค์กรท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง และมีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น-ระยะยาว เช่น การลดอัตราความขัดแย้งในครอบครัว การเพิ่มความร่วมมือระหว่างวัยในองค์กรและควรมีการนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นการลดช่องว่างระหว่างวัยและเสริมสร้างสังคมสงบสุข



4. ระดับนโยบาย (Policy Level) ควรมีการขับเคลื่อนโครงการไปสู่การเป็น “นโยบายสาธารณะ” โดยอิง กับกรอบกฎหมายและยุทธศาสตร์ชาติ เช่น รัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2560 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 และบูรณาการเข้ากับนโยบายสุขภาพ กีฬาและการศึกษา เช่น พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2558 พระราชบัญญัติส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 โดยเน้นการกำหนดมาตรการส่งเสริมการเข้าร่วมการสนับสนุนงบประมาณ และการจัดสรรทรัพยากรที่เป็นธรรม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งในด้านเพศ ช่วงวัย พื้นที่ทางภูมิศาสตร์ และบริบททางสังคม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ครอบคลุมและนำไปใช้ได้กว้างขวางขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประเภทกิจกรรมทางกายและกีฬา (เช่น กีฬาเป็นทีม กีฬาเดี่ยว กิจกรรมนันทนาการ) เพื่อวิเคราะห์ว่ากิจกรรมประเภทใดมีประสิทธิภาพสูงสุดในการลดช่องว่างระหว่างวัย
3. ควรมีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อวัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติ การสื่อสารและภาวะผู้นำ และความสัมพันธ์ทางสังคม
4. ควรพัฒนาเครื่องมือการประเมินผลที่เป็นมาตรฐานในการวัดระดับการลดช่องว่างระหว่างวัยและการ สร้างสังคมสุข เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือทางวิชาการ
5. ควรมีการศึกษาระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อติดตามผลของกิจกรรมทางกายและกีฬา ต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยและความสุขในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2550). พระราชบัญญัติส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. ราชกิจจานุเบกษา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2558. ราชกิจจานุเบกษา.
- กระทรวงมหาดไทย. (2496). พระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2496. ราชกิจจานุเบกษา.
- กระทรวงมหาดไทย. (2537). พระราชบัญญัติสภาตำบล พ.ศ. 2537. ราชกิจจานุเบกษา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. ราชกิจจานุเบกษา.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570). สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580). ราชกิจจานุเบกษา.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2560). รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560. ราชกิจจานุเบกษา.
- องค์การสหประชาชาติ. (2558). เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ข้อที่ 16: สันติภาพ ความยุติธรรม และสถาบันที่เข้มแข็ง.
- สหประชาชาติ.
- องค์การอนามัยโลก. (2563). กฎบัตรองค์การอนามัยโลก (World Health Organization Charter). องค์การอนามัยโลก.
- ชนาภา ศรีวิสรณ์. (2563). กระบวนการสร้างสุขสัมพันธตามหลักสันติวิธีเชิงบูรณาการของชุมชนดอยช้าง
- จังหวัดเชียงราย, คู่มือนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณูปการ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชัยยศ อินทแสน. (พฤษภาคม-สิงหาคม 2560). แนวทางการเสริมสร้างสังคมสุขของมูลนิธิมิราเคิลออฟไลฟ์
- ตามหลักพุทธสันติวิธี, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 5(2), 299-311.



- ณัฐปภัสร์ วรธัญญาสุก. (2557) *การนำเสนอกระบวนการเสริมพลังชุมชนในการเสริมสร้างสงบสุขและความสมานฉันท์สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น*. หลักสูตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Campillo-Sánchez, J., Borrego-Balsalobre, F. J., Díaz-Suárez, A., & Morales-Baños, V. (2025). Sports and Sustainable Development: A Systematic Review of Their Contribution to the SDGs and Public Health. *Sustainability (Switzerland)*, 17(2), 562.
<https://www.mdpi.com/2071-1050/17/2/562>
- Hastie, P. A., & Wallhead, T. L. (2015). Models-based practice in physical education: The case for sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 280-299.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0128>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- International Olympic Committee. (2020). *Olympic Charter*. Lausanne: IOC.
- Piyakanit Chotivanich, I. P., Sarayut Phorncharoen. (2024). The Development of An Ecological Intelligence System to Promote Being a Happiness University of Students, Personnel, and Communities. *UBRU International Journal Ubon Ratchathani Rajabhat University*, 4(3), 125-134.
<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/ubruj/article/view/277060/186729>
- Rodríguez, S., León-Prieto, C., Rodríguez-Jaime, M. F., & Lugo, L. S. (2025). Playing for peace: scoping review of sports programs as agents of peace. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 55(1), 60-76.
<https://doi.org/10.1007/s12662-024-00967-1>
- Rovininelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criteria- referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Sousa, R. R. A. de. (2025). The relationship between sport and violence: how sports practice can be used as a tool to prevent violence, and how physical education teachers can help create a safe and peaceful school environment. *Revista Interseção*, 7(1), 203-213.
<https://doi.org/10.48178/intersecao.v7i1.465>

