

การประชุมสังคมนานาชาติวิชาการระดับชาติ
“ความมั่นคงของสังคมไทยในศตวรรษที่ 21”

ครั้งที่ 13

วันศุกร์ ที่ 20 มกราคม 2560
ณ โรงแรมวังคำ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

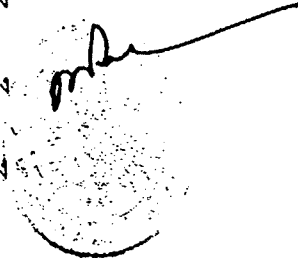


สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ถนนพหลโยธิน ตำบลบ้านคำ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 57100
โทร: (053) 702-870 ต่อ 102 อีเมล : dreemriver.2011@gmail.com

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิชาการ/บทความวิจัย
โครงการสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ ๑๓
“ความมั่นคงของสังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑”
แนบท้ายคำสั่งที่ ๖๖๔๗/๒๕๕๙

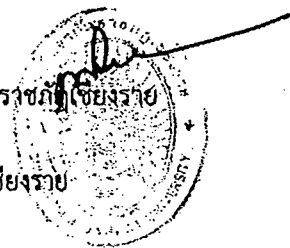
๑. ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความระดับชาติ (ภายนอก)

๑. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญทวรรณ วิงวอน
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
๓. รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี พิริยะกุล
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยวลัยนคร
๔. รองศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
๕. รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ชัย ปฎิกริชต์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยมหิดล
๖. รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์
ผู้ทรงคุณวุฒิ อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๗. รองศาสตราจารย์ปกรณ์ภัทร จันทะไชยศรี
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทยา สุวคันธ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากวิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกวรรณ อุ่ทองทรัพย์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากวิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๑๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัมรินทร์ เทวตา
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
๑๑. อาจารย์ ดร.อภิสม อินทรลาวัณย์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
๑๒. อาจารย์ ดร.ปเนต มโนมัยวิบูลย์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
๑๓. อาจารย์ ดร.พลวัฒน์ ประพัฒน์ทอง
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



๒. ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความระดับชาติ (ภายใน)

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร ธนะชัยพันธ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๒. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิสุทธิ์ ใจสนิท
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๓. รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ วังษ์บูรณาวาทย
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๔. รองศาสตราจารย์พัชรา ก้อยชูสกุล
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมชัย คำแสน
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรรมณ ไชยานนท์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิต นางแล
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลหล่า ตรีเอกานุกูล
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รณิดา ปิงเมือง
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวิณ พรหมใจสา
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี หมวกกุล
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์องอาจ อินทนิเวศ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๓. อาจารย์ ดร.สหัทยา สิทธิวิเศษ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๔. อาจารย์ ดร.กิตติศักดิ์ นิวัฒน์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๕. อาจารย์ ดร.สุดาพร ปัญญาพฤษ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๖. อาจารย์ ดร.อนันต์ แก้วตาดีบ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๗. อาจารย์ ดร.สุฤทธิ์พร วิทยผดุง
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
๑๘. อาจารย์ ดร.วรรณะ รัตนพงษ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



๑๙. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย

ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

๒๐. อาจารย์ ดร.เบญจมาศ เมืองเกษม

ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

๒๑. อาจารย์ ดร.กฤตเมธ บุญนุ่น

ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

๒๒. อาจารย์ ดร.จิรนนต์ ไชยงาม นอกซ์

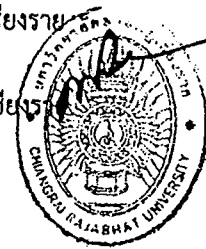
ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

๒๓. อาจารย์ ดร.ธัญญลักษณ์ แซ่เลี้ยว

ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

๒๔. อาจารย์ ดร.โอม พัฒนโชติ

ผู้ทรงคุณวุฒิ จากสำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์การนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ
งานสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ ๑๓
“ความมั่นคงของสังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑”
แบบท้ายคำสั่งที่ ๖๖๔๘/๒๕๕๙

- | | |
|---|---------------|
| ๑. รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ วงษ์บูรณาวาทย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๒. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร ณะชัยขันธุ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๓. รองศาสตราจารย์พัชรา ก้อยชูสกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รณิดา ปิงเมือง | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลหล่า ตรีเอกานุกูล | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวัน พรหมใจสา | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๗. อาจารย์ ดร.พลวัฒน์ ประพัฒน์ทอง | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๘. อาจารย์ ดร.อภิสม อินทรลาวัณย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๙. อาจารย์ ดร.ปเนต มโนมัยวิบูลย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๐. อาจารย์ ดร.ปริมนทร์ อริเดช | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๑. อาจารย์ ดร.อนันต์ แก้วตาดีบ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๒. อาจารย์ ดร.กิตติศักดิ์ นิเวรัตน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๓. อาจารย์ ดร.สฤทธิพร วิทยผดุง | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๔. อาจารย์ ดร.เบญจมาศ เมืองเกษม | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๕. อาจารย์ ดร.กรชนก สนิทวงศ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๖. อาจารย์ ดร.จิรนนต์ ไชยงาม นอกซ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๗. อาจารย์ ดร.กฤตเมธ บุญนุ่น | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๘. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๑๙. อาจารย์ ดร.ธัญญลักษณ์ แซ่เลี้ยว | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๒๐. ดร.ยุทธศิลป์ ชุมณี | ผู้ทรงคุณวุฒิ |





คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ที่ ๖๖๕๐/๒๕๕๙

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการวิชาการจัดทำรูปเล่ม (Proceeding)

งานสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ ๑๓

“ความมั่นคงของสังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑”

ด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีความประสงค์แต่งตั้งคณะกรรมการวิชาการจัดทำรูปเล่ม (Proceeding) งานสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ ๑๓ “ความมั่นคงของสังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑”

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๑ (๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ.๒๕๔๗ มหาวิทยาลัย จึงแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำรูปเล่ม (Proceeding) ประกอบด้วย

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| ๑. อาจารย์ ดร.จිරนันต์ ไชยงาม นอกซ์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย | กรรมการ |
| ๓. อาจารย์อดิวัชร หนาพงศ์ไพศาล | กรรมการ |
| ๔. อาจารย์จามรี พระสุนิต | กรรมการ |
| ๕. อาจารย์ทิพวรรณ เมืองใจ | กรรมการ |
| ๖. อาจารย์ธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์ | กรรมการ |
| ๗. อาจารย์ต้องรัก จิตรบรรเทา | กรรมการและเลขานุการ |
| ๘. อาจารย์ณัฐธิยา วัฒนศิริศาสตร์ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

หน้าที่ รวบรวมบทความวิชาการ/บทความวิจัยของผู้นำเสนอที่ผ่านการพิจารณาจากสำนักทรงคุณวุฒิและจัดทำรูปเล่ม (Proceeding) ให้ถูกต้องตามมาตรฐานวิชาการ

ให้ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถและบังเกิดผลดี
ต่อทางราชการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพล อารีนิจ)

อธิการบดี

ประสบการณ์การเลือกซื้อเวรโปรตีนของกลุ่มผู้ออกกำลังกายในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วสุธร เกียรติทรงพานิช¹ จิรายุส นมะ² และเกตุวดี สมบูรณ์ทวี³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์การเลือกซื้อเวรโปรตีนของกลุ่มผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักในการทำวิจัยครั้งนี้ได้แก่ กลุ่มผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ งานวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนมากมีความพึงพอใจในการใช้ผลิตภัณฑ์เวรโปรตีนเพราะผลิตภัณฑ์เวรโปรตีนสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างเห็นได้ชัดหลังจากการใช้ผลิตภัณฑ์ แต่อุปสรรคที่พบในการใช้ผลิตภัณฑ์เวรโปรตีนของผู้ให้ข้อมูลหลักที่คล้ายคลึงกันคือ รสชาติของผลิตภัณฑ์เวรโปรตีนที่มีรสชาติที่แปลกและไม่อร่อยสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนและเรื่องราคาของผลิตภัณฑ์เวรโปรตีนที่มีราคาค่อนข้างสูง

คำสำคัญ : ประสบการณ์ เวรโปรตีน กลุ่มผู้ออกกำลังกาย

¹ นิสิต หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

² นิสิต หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

³ สาขาวิชาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คณะวิทยาการจัดการ, มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี, จังหวัดเพชรบุรี

เลขที่ 1 หมู่ 3 ตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120

Email:Markjira_3@hotmail.com, kaitsonpanich.w@gmail.com

The Experience on Whey-Protein Purchasing of Exercise People in Hua Hin, Prachuap Khiri Khan Province

Abstract

The research aimed to study the experience on Whey-Protein purchasing of exercise people in Hua Hin, Prachuap Khiri Khan Province. The key informants of this research were exercise people in Hua Hin District, Prachuap Khiri Khan Province. This qualitative research was collected the data by in-depth interviews of 10 informants. The result showed that most of informants were satisfied in experience of buying Whey-Protein because the products could make a change on the users' physique. The drawback of Whey-Protein was the strange taste of product and the expensive price.

Keywords : Experience, Whey-Protein, Exercise People

บทนำ

ในปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพกำลังเป็นที่นิยมทั่วโลก การที่คนประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่อุดมไปด้วยไขมันอิ่มตัว โปรตีน และน้ำตาลในปริมาณมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย (สายพิณ วิศัลยากร, 2554) ทำให้คนส่วนใหญ่เริ่มหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องของสุขภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การรับประทานที่ถูกหลักอนามัย หรือแม้แต่การเลือกรับประทานอาหารเสริมที่ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น การมีสุขภาพที่แข็งแรงทุกคนสามารถทำได้ด้วยหลายวิธี การออกกำลังกายถือเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และส่งผลต่อรูปร่างที่สวยงาม และสำหรับกลุ่มคนที่ต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม ต้องอาศัยการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ แต่ปัญหาที่พบคือ การที่จะสร้างหุ่นที่สวยงามได้นั้นค่อนข้างทำได้ยาก ในปัจจุบันเพียงแค่การออกกำลังกาย เล่นฟิตเนสอย่างเดียวคงไม่พอ จึงต้องมีการรับประทานอาหารเสริมที่เรียกว่าเวย์โปรตีนเพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพทางด้านร่างกายให้ดียิ่งขึ้น

การออกกำลังกายและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมสร้างร่างกายนั้น ก็จำเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้และไตร่ตรองอย่างดี ว่าควรจะทำอย่างไรแบบไหน และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมแบบใด เพื่อที่จะได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดแก่ตัวเองและหลังจากที่ศึกษาข้อมูลนั้นอย่างดีแล้วก็ควรเริ่มที่จะทดลองการออกกำลังกายและบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อนที่จะได้ผลลัพธ์ที่ออกมาเป็นรูปแบบนามธรรม ซึ่งจะสอดคล้องกับการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb ทั้ง 4 ขั้นตอน (1984, 27-49 อ้างถึงในเทศศุดา รัชภาวิศิษฏกุล, 2547)อาหารเสริมสุขภาพ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานเพื่อเพิ่มเติมหรือเติมเต็มกับอาหารหลักที่รับประทานในแต่ละวันซึ่งมีอยู่หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ เม็ดแคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว เป็นต้น โดยช่วยให้ร่างกายได้รับโภชนาการที่เหมาะสมเนื่องจากทุกคนมีความต้องการมีสุขภาพสมบูรณ์ปราศจากโรคภัย (เพลินใจ ตั้งคณะกุล, 2554) เวย์โปรตีน (Whey Protein) ก็เป็นหนึ่งในอาหารเสริมที่ได้รับการเลือกใช้จากผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดจากหางนมที่เหลือจากกระบวนการผลิตเนยแข็ง โดยสกัดคาร์โบไฮเดรตไขมัน เกลือแร่ ออก ทำให้ส่วนที่เหลือคือโปรตีนบริสุทธิ์ ปริมาณโปรตีน ประมาณ 81.2 % จากนั้นนำมาผ่านกระบวนการทำให้เป็นผงพร้อมสำหรับชงดื่ม (นิธิยา รัตนานพนธ์, 2557)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาประสบการณ์การเลือกซื้อเวย์โปรตีนของกลุ่มคนออกกำลังกายในเขต อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เนื่องจากอำเภอหัวหิน เป็นเมืองท่องเที่ยว มีผู้คนที่หลากหลายทำให้สะดวกต่อการสอบถามผู้ที่มีประสบการณ์ในการบริโภคเวย์โปรตีนเช่นเดียวกัน และการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เวย์โปรตีน หรือผู้ที่มีความสนใจ สามารถนำไปใช้ให้เกิด

ประโยชน์ต่อไปได้แม้ว่าจะมีการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมตีมากเพียงใด แต่หากขาดการฝึกฝนในการออกกำลังกายที่เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานของการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตนเองต้องการก็จะไม่ส่งผลใดๆต่อตัวของ ผู้บริโภคเอง เช่นนั้น ถ้าไม่เรียนรู้จากประสบการณ์จะไม่สามารถแสวงหาความรู้หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ และ อาจจะทำให้ผิดพลาดไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงมีความสำคัญมาก ดังนั้นประสบการณ์จึงเป็นตัวแปรพื้นที่สำคัญในการทำกิจกรรมอื่นๆนอกจากการออกกำลังกายอีกด้วย (Honey และ Mumford 1992: 1-6)

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์การเลือกใช้อีเวนต์โปรตีนของกลุ่มผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอหัวหิน จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์

วิธีการดำเนินวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดวิธีการศึกษาด้วยการวิจัยแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลหลัก คือ กลุ่มผู้ออกกำลังกายตามยิมส์ต่างๆ ในเขตอำเภอหัว หิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท

2.1 ตัวผู้วิจัย สัมภาษณ์และถอดบทสัมภาษณ์ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตัวเอง

2.2 เครื่องมืออื่นๆ ได้แก่ 1) เครื่องบันทึกเสียง ใช้สำหรับบันทึกเสียงผู้ให้ข้อมูลหลักขณะสัมภาษณ์

2) สมุดจดบันทึกใช้สำหรับจดบันทึกข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลหลัก 3) แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 แหล่งข้อมูลประเภทเอกสารและสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์มี 2 วิธีการศึกษา ได้แก่

3.1.1 ค้นคว้าข้อมูลจาก เอกสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจาก ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

3.1.2 สืบค้นข้อมูลออนไลน์จาก www.thailis.or.th เพื่อค้นหา บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ และสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์จากเว็บไซต์ต่างๆ

3.2 ข้อมูลประเภทกรณีศึกษา

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10คนในการศึกษาถึงประสบการณ์การเลือกซื้ออีเวนต์ โปรตีนของกลุ่มผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ถึงประสบการณ์ ปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพด้วยรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์(Descriptive Analysis) คือ เมื่อ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลมาถอดเทปการสนทนาแบบคำต่อคำ (Verbatim) จากนั้น ลงรหัส เพื่อมิให้ปะปนกันเนื่องจากมีผู้ให้ข้อมูลหลักหลายคน ผู้วิจัยใส่ตัวเลขลำดับที่ของข้อมูลและผู้ให้ข้อมูล ตามด้วยชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ แล้วยืนยันความถูกต้องของเนื้อหา และสำรวจภายในตัวเองของผู้วิจัย เพื่อดูว่าผู้วิจัย เองมีข้อสรุปที่คิดไว้ก่อนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ศึกษา ซึ่งผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจก่อนเริ่มวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยความเที่ยงตรง มีทัศนคติที่เปิดกว้างอย่างแท้จริง จึงแตกข้อมูลที่ ศึกษา โดยการพิจารณาประเด็นหลักที่พบในข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นจึงนำประเด็นหลัก มาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อยและหัวข้อย่อย อันเป็นประสบการณ์การเลือกใช้อีเวนต์โปรตีน

ของกลุ่มผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์รวมถึงปัญหาและอุปสรรคในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนของกลุ่มผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์และแนวทางการแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนของกลุ่มผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ตอบแนวคำถามคือผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-27 ปี ยังอยู่ในช่วงวัยนักเรียน/นักศึกษาและวัยทำงาน มีพฤติกรรมการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน ประมาณ 1-2 ครั้งต่อเดือน ซึ่งในแต่ละครั้งจะมีค่าใช้จ่ายประมาณ 1,600-3,500 บาท

2. ประสบการณ์การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนของกลุ่มผู้ออกกำลังกาย ผู้วิจัยจะนำเสนอในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 เหตุผลในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน

เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่เป็นผู้มีความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง ซึ่งการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งนั้นจะเป็นการออกกำลังกายแบบการเล่นฟิตเนส เน้นการสร้างกล้ามเนื้อ ทุกส่วนในร่างกาย และเพื่อที่จะให้การออกกำลังกายนั้นออกมาได้ประสิทธิภาพมากขึ้นจึงต้องหาตัวช่วย นั่นก็คือผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน ซึ่งเวโรโปรตีนนั้นจะช่วยเพิ่มในเรื่องของโปรตีนที่จะนำไปสร้างกล้ามเนื้อ จึงเป็นเหตุผลหลักที่ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ตัดสินใจที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน

2.2 ประสบการณ์การเรียนรู้วิธีใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน

ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการค้นหาข้อมูลผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนด้วยตัวเอง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ รวมถึงสอบถามผู้รู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน เพื่อให้ทราบถึงวิธีใช้ที่ถูกต้องและต้องการให้เห็นผลหลังจากที่ได้ใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนมากที่สุด ข้อมูลผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนของผู้ให้ข้อมูลหลักมีความแตกต่างกันออกไป เนื่องจากแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกันและวิธีการหาข้อมูลที่แตกต่างกัน จึงทำให้ข้อมูลที่ได้รับมีความแตกต่างกัน แต่ข้อมูลก็แตกต่างกันไม่มากนักเพราะวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนมีเพียงไม่กี่วิธี

2.3 ประสบการณ์ในเรื่องของปัญหาและอุปสรรคในการใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน

ปัญหาและอุปสรรคส่วนใหญ่ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักพบคือ ปัญหาในเรื่องของการบริโภคเป็นหลัก เพราะเวโรโปรตีนนั้นเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดผง ต้องผ่านการชงกับน้ำก่อนถึงจะรับประทานได้ ซึ่งเวโรโปรตีนละลายในน้ำยากพอสมควร จึงเกิดเป็นความยากลำบากในการบริโภคผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนและผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบภายในร่างกายเล็กน้อย เช่น อาการท้องเสีย เป็นต้น ในเรื่องรสชาติของผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้วยรสชาติของเวโรโปรตีนนั้นไม่ค่อยได้รับการยอมรับสักเท่าไร แต่ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนก็มีทางแก้รสชาติของเวโรโปรตีน โดยการนำเวโรโปรตีนไปผสมกับนมหรือน้ำผลไม้แทนเพื่อให้รสชาติให้การรับประทานดีขึ้น ปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งคือ เรื่องราคาผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนที่ค่อนข้างสูง เพราะผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยของนักศึกษา จึงอาจจะแพงไปต่อวัยนักศึกษา แต่สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักที่ทำงานแล้ว เรื่องราคาผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีนไม่เป็นปัญหามากเท่าไร

2.4 ประสบการณ์ที่ได้รับหลังจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน

หลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับประทานเวโรโปรตีนก็พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนเกิดความพึงพอใจกับผลที่ได้รับ เห็นได้ชัดถึงการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างของแต่ละคน เนื่องจากร่างกายได้รับโปรตีนตามที่ร่างกายต้องการในการสร้างกล้ามเนื้อหลังจากที่ได้ออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเต็มที่ และเวโรโปรตีนยังสามารถช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้อีกด้วย ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักประทับใจกับคุณภาพและประสิทธิภาพหลังจากที่ได้ใช้ผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน

2.5 ประสบการณ์ในเรื่องของทัศนคติที่มีต่อผลิตภัณฑ์เวโรโปรตีน

ผู้ให้ข้อมูลหลักมีทัศนคติที่ดีต่อผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน เพราะผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินสามารถเพิ่มศักยภาพทางด้านร่างกายได้จริง ในเรื่องของคุณภาพและประสิทธิภาพหลังจากการใช้งานน่าพอใจเป็นอย่างมาก สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ให้ข้อมูลหลักได้อย่างเต็มที่และเห็นผล เพราะเห็นจากการเปลี่ยนแปลงหลังการใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเชื่อถือในผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน ที่สามารถช่วยทำให้กล้ามเนื้อมีความกระชับและแข็งแรงมากขึ้น ถึงแม้ว่าผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินจะมีราคาที่สูงก็ตาม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน ต้องการที่จะเพิ่มโปรตีนเพื่อนำไปสร้างกล้ามเนื้อหลังจากที่ได้ออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง เพื่อให้มีกล้ามเนื้อที่ชัดมากขึ้น และส่งเสริมให้ร่างกายมีปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมกับการสร้างกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังเป็นการซ่อมแซมสภาพร่างกายของกล้ามเนื้อที่สูญเสียไปจากการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งซึ่งจะเป็นเหตุผลในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน ในการเรียนรู้วิธีใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินก็เป็นเรื่องที่ยังสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก เนื่องด้วยข้อมูลต่างๆ สามารถค้นหาได้ทั่วไปในอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ และผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำจะส่งผลให้ผู้ใช้ออกกำลังกายมีการเรียนรู้และประสบการณ์ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์มากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์แก่ตนเองและยังทำให้สามารถให้คำแนะนำกับผู้ที่ต้องการจะออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งเช่นเดียวกันอีกด้วย

ปัญหาและอุปสรรคของผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน ที่มีรสชาติที่ยากต่อการดื่มและในเรื่องราคาของผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินที่สูง หลังจากการใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินของผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความพึงพอใจกับผลที่ได้รับ เพราะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับผู้ให้ข้อมูลหลักได้อย่างดีเยี่ยม ทัศนคติของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินเพราะสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ได้อย่างเต็มที่และเห็นผล ถึงแม้จะมีปัญหาในเรื่องของราคาที่สูงก็ตาม แต่ถึงกระนั้นผู้บริโภคที่มีปัญหาเกี่ยวกับราคาก็สามารถหาตัวช่วยอื่นที่จะทดแทนผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินได้

จากแนวคิดทฤษฎีรูปแบบการเรียนรู้ของ Honey และ Mumford Honey และ Mumford อภิปรายผลการศึกษาในการวิจัย ได้ดังนี้

1. การได้รับประสบการณ์ (Having an Experience) ผู้บริโภคมีประสบการณ์ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน โดยผ่านกระบวนการการเรียนรู้วิธีการใช้งาน ที่ทำให้ผู้บริโภคเกิดการจดจำและเข้าใจในการใช้งานผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน เนื่องจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินผ่านทางผู้เชี่ยวชาญ และสื่อออนไลน์ต่างๆ
2. การทบทวนประสบการณ์ (Reviewing the Experience) หลังจากที่ได้รับประสบการณ์จากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน ทำให้ผู้บริโภคมีความประทับใจในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ติน ด้วยคุณสมบัติเฉพาะของตัวผลิตภัณฑ์ที่ง่ายต่อการใช้งาน มีความน่าเชื่อถือและไวใจได้เนื่องจากมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำตามความเหมาะสมกับผู้บริโภค ทำให้ประหยัดเวลาในการเลือกซื้อ และได้รับสินค้าอย่างรวดเร็วและถูกต้องตรงตามความต้องการของผู้บริโภค
3. การสรุปจากประสบการณ์ (Concluding) จากประสบการณ์ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินของผู้บริโภค ทำให้ผู้วิจัยทราบถึงประสบการณ์ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เวิร์ปอร์ตินของผู้บริโภคนั้น ผู้บริโภคจะต้องมีความเข้าใจในแต่ละขั้นตอนในการเลือกใช้ โดยในแต่ละขั้นตอนนั้นมีความง่ายต่อการใช้งาน สะดวก รวดเร็ว มีความน่าเชื่อถือและสามารถสร้างความมั่นใจในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการของผู้บริโภค และมีการดึงดูดผู้บริโภคด้วยการให้สิทธิพิเศษ เช่นการให้คำแนะนำแก่ผู้ที่สนใจจะเริ่มต้นออกกำลังกายและให้ส่วนลดจากการเลือกใช้สินค้า
4. การวางแผนการปฏิบัติตนในขั้นต่อไป (Planning) หลังจากที่ได้รับประสบการณ์ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ผ่านทางผู้เชี่ยวชาญที่คอยให้คำแนะนำแล้ว พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เกิดความพึงพอใจในการ

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ จึงทำให้ผู้บริโภคเกิดการซื้อซ้ำและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นที่สนใจในใช้ผลิตภัณฑ์เวรี่โปรตีนที่
อยากจะทำร่างกายแบบเวทเทรน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้บริโภคควรสามารถหาตัวช่วยอื่นๆทดแทนผลิตภัณฑ์เวรี่โปรตีนที่มีราคาถูกกว่า เนื่องจากการที่จะ
ซื้อผลิตภัณฑ์เวรี่โปรตีน ผู้บริโภคต้องจ่ายในราคาที่ค่อนข้างสูง และจากการศึกษาผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลัก
ส่วนใหญ่พึงพอใจกับประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์เวรี่โปรตีนที่ได้รับหลังจากใช้ผลิตภัณฑ์และกลับมาใช้
ผลิตภัณฑ์เดิมอีก

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการใช้ผลิตภัณฑ์เวรี่โปรตีนกับอาหารเสริมที่สามารถทดแทนอื่นๆ เพื่อให้ทราบ
ถึงความแตกต่างของประสบการณ์ในการเลือกซื้อว่ามี ความแตกต่าง ข้อดีและข้อเสียอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- เกศสุดา รัชฎาวิชิตกุล. (2547). การพัฒนาการเรียนการสอนที่สนองต่อรูปแบบการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิตสาขา
หลักสูตรและการสอน. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิธิยา รัตนานนท์. (2557). เคมีนมและผลิตภัณฑ์นม. โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์ : กรุงเทพฯ.
- เพลินใจ ตังคณกุล. (2554). ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพคืออะไร. นิตยสารอิเล็กทรอนิกส์, สำนักบริการ
คอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เข้าถึงได้จาก [http://www.ku.ac.th/emagazine/
april45/know/food.html](http://www.ku.ac.th/emagazine/april45/know/food.html)
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์, ปริญญาจิตานนท์, ศุภร เสรีรัตน์ และองอาจ ปทะวานิช. (2538). กลยุทธ์การตลาด การ
บริหารการตลาดและกรณีตัวอย่าง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- สายพิน วิศัลยางกูร. (2554). พฤติกรรมการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของคนวัยทำงานใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยรังสิต.
- Honey,P.,&Mumford,A. (1992). The manual of learning styles
(2nded.). Maidenhead,UK:PeterHoneyandAlanMumford.
- Kolb,D.A.,Rubin, I.M.&Osliand,J. (1991). Organization behavior reader. Englewood Cliffs, NJ:
Practice-Hall