

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการศึกษาของประเทศไทยตามแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับพุทธศักราช 2520 ได้เน้นความสำคัญและมุ่งส่งเสริมให้เยาวชนของชาติได้มีพัฒนาการทุก ๆ ด้าน รวมถึงการพลศึกษาด้วยว่า "ให้มีบุคลิกภาพที่ดีและอนามัยสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ"¹ และ "รัฐพึงจัดการศึกษาในทุกระดับการศึกษาและพึงจัดให้แก่ประชาชนทั่วไปด้วย เพื่อเสริมสร้างและก่อให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของภารกิจฟ้าและสุขภาพอนามัยและกิจกรรมการพักผ่อน"² ในส่วนที่เกี่ยวกับมัธยมศึกษา ได้ระบุจุดประสงค์ของวิชาพลศึกษานามัยไว้อย่างชัดเจนข้อหนึ่งว่า "เพื่อช่วยเสริมสร้างและรักษาสมรรถภาพทางกายให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ"³

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์เราแต่ละคน ล้วนจะต้องเผชิญกับปัญหาด้านสวัสดิภาพ ความปลอดภัยหลายประการ เช่นการต่อสู้และป้องกันภัยจากข้าศึกศัตรู การต่อสู้และหนีภัย

¹กระทรวงศึกษาธิการ, แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520 (กรุงเทพมหานคร: กองแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2520), หน้า 1.

²เรื่องเดียวกัน, หน้า 15.

³กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 ฉบับแก้ไข
ครั้งที่ 1 (กรุงเทพมหานคร: จงเจริญการพิมพ์, 2521), หน้า 79.

ธรรมชาติ การแสวงหาอาหารและที่อยู่อาศัย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์
ต้องมีร่างกายแข็งแรง มีความทนทานและความแคล่วคล่องว่องไว¹ เพื่อพร้อมที่จะปรับตน
เองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและมีชีวิตที่คึกคักเรื่องต่อไป

ฮิปโปเครติส (Hippocrates) เชื่อว่า "ความสมบูรณ์และการมีสุขภาพแข็งแรง
จะเป็นสิ่งป้องกันตัวสำหรับบุคคล และการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอ จะทำ
ให้มีสุขภาพดี มีพัฒนาการดี²

อริสโตเติล (Aristotle) กล่าวว่า "ร่างกายเปรียบเทียบกับแหล่งชุมนุมของ
วิญญาณ เพื่อการเข้าถึงการประสานกันของร่างกาย จิตใจและวิญญาณร่างกายจึงจำเป็นต้อง
มีสมรรถภาพดี³

จอห์น ลอค (John Locke) กล่าวว่า "จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่
สมบูรณ์⁴

จากคำกล่าวข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับการอยู่
รอดในการดำรงชีวิตของมนุษย์เรา และยังมีผลไปถึงความมั่นคงของชาติด้วย ดังคำกล่าว
ของอดีตประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี แห่งสหรัฐอเมริกาที่ว่า "การที่พลเมืองของเรา

¹Deobold B. Van Dalen, Elmer D. Mitchell and Bruce L. Bennet,
A World History of Physical Education, (Englewood Cliff: Prentice-
Hall, 1953), p. 5-7.

²Ibid., p. 67.

³Charles A. Bucher, Physical Education for Life, (New York:
Mcgraw-Hill Book Co., 1969), p. 42.

⁴Ibid.

มีสมรรถภาพทางกายดีเยี่ยม นั้น เป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศเรา ครอบงำที่เราฝึกเฉยปล่อยให้ประชาชนอ่อนแอ เมื่อนั้นเรานั้นทอนความสามารถของเราที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เราเผชิญอยู่"¹ นอกจากนี้สมรรถภาพทางกายยังเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี เพราะ "หน้าที่ต่าง ๆ ของระบบร่างกายจะดี มีความแข็งแรงพอเพียงในการทำกิจกรรมทางกายที่ต้องอาศัยความแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า (Vigorous Physical Activity) มีความสามารถในการปฏิบัติงานประจำวัน มีความเหนียวล้าไม่ทรน ร่างกายก็เข้าสู่สภาพปกติ มีการส่งวนพลังกำลังความแข็งแรงขึ้น ความอดทนเพื่อภาวะฉุกเฉินได้"² แม้ว่าสมรรถภาพทางกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสมรรถภาพทั้งหมด แต่จากการศึกษาหลายครั้งพบว่า "สมรรถภาพทางจิตใจ ทางอารมณ์และทางสังคม เป็นผลมาจากการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำงานของร่างกาย และหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกายในด้านการศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ "³

คำว่า สมรรถภาพ (Fitness) หมายถึงภาวะของร่างกายที่บุคคลจะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ จากการประชุมของสมาชิกสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา เมื่อปีคริสต์ศักราช 1956 ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพไว้ดังนี้

1. ความมีสุขภาพสมบูรณ์
2. การที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการประสานงาน มีความแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่จะได้รับจากการดำรงชีวิตในปัจจุบัน
3. มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ สามารถเผชิญต่อความกดดันทางด้านสังคมสมัย

¹ Victor P. Dancer, Fitness for Elementary School Children Through Physical Education, (Minnesota: Burgess Publishing Company, 1962), p. 3.

² Charles A. Bucher, Physical Education for Life, p. 42.

³ John E. Nixon and Ann E. Jewett, An Introduction to Physical Education, 7th ed. (Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1969), p. 207.

ใหม่

4. มีความสำคัญและการปรับตัวทางด้านสังคมอันเป็นที่ยอมรับของชุมชนในสังคม

5. มีความรู้และการหยั่งเห็นอย่างเพียงพอ คือการตัดสินใจและสามารถแก้ไข
ปัญหาได้โดยง่าย

6. มีเจตคติ ค่านิยม และทักษะที่จะประกอบภาระกิจประจำวันได้อย่างเต็มที่
ด้วยความพึงพอใจ¹

ส่วนคำว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) มีผู้ให้ความหมายไว้
ต่าง ๆ กันดังนี้

ฮาร์ท และ เชย์ (Hart and Shay) กล่าวว่า

สมรรถภาพทางกายหมายถึง ภาวะของร่างกายที่จะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ
ได้ในระดับใดระดับหนึ่ง ซึ่งจะทราบได้จากทดสอบ สมรรถภาพทางกาย
มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความแข็งแรง ความอดทน พลัง ความเร็ว ความ
คล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่น และการทรงตัว ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบ
เหล่านี้อยู่ในระดับสูง จะสามารถประกอบภาระกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ภาพเป็นระยะเวลายาวนาน ๆ นักเรียนในช่วงที่อยู่ในวัยเรียน สมรรถภาพทาง
กายจะส่งเสริมให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วย²

¹Delbert Oberteuffer and Celeste Ulrich, Physical Education,
(New York: Harper and Row Publishers, 1962), p. 92.

²Marcia E. Hart and Claton T. Shay, "Relationship Between
Physical Fitness and Academic Success", AAHPER Research Quarterly 35
(October, 1964): 357-448.

คลาร์ก (Clarke) กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายว่า คือความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างแข็งแรงว่องไว ปราศจากความอ่อนเพลียและมีพลังงานเพียงพอในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะฉุกเฉินได้¹

โคซแมน (Kozman) ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่าเป็นความสามารถในการทำงานได้นาน ๆ และสามารถรวมพลังทำงานหนัก ๆ ได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย²

มิลเลอร์ (Miller) ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่าหมายถึงความสามารถในการใช้ความแข็งแรง ความเร็ว ความทนทาน และกำลังในการทำงานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างได้อีกด้วย³

บุชเชอร์ (Bucher) ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่าหมายถึงความ

¹H. Harrison Clarke, Application of Measurement to Health and Physical Education, (New Jersey: Prentice-Hall, 1967), p. 14.

²Hilda Clute Kozman, Rosalind Cassidy and Chester O. Jackson, Method in Physical Education, (Dubnque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher, 1969), p. 2.

³Arther G. Miller and Virginia Whitecomb, Physical Education in the Elementary School Curriculum, (London: Prentice-Hall, 1969) p. 5.

สมบูรณ์ของร่างกาย รวมทั้งการมีท่าทางที่สวยงามและถูกต้องในการทำงาน¹

จากความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกาย ที่กล่าวมาข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึงสมรรถภาพในการทำงานของร่างกายอันสืบเนื่องจากการมีร่างกายสมบูรณ์ ประกอบกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉงและดีที่สุด การมีสมรรถภาพทางกายดี สามารถทำงานหรือปฏิบัติภารกิจใดโดยไม่ต้องประสบกับสภาวะการเหนื่อยล้า เนื่องจากการออกแรงมากเกินไป อีกทั้งยังมีการทำให้ร่างกายมีแรงเหลือเพียงพอที่จะนำออกมาใช้ทันทีเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน

ลาสัน และ โยคอม (Larson and Yocom) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและแบ่งปัจจัยพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายไว้ 10 ประการด้วยกันคือ

1. ความต้านทานโรค (Resistance to Disease) เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเสื่อมด้วยเชื้อโรคและการติดเชื้อโรค
2. ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Muscular Endurance) เป็นความสามารถในการออกแรงมากกว่าปกติติดต่อกันที่กล้ามเนื้อ นาน ๆ
3. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardiovascular and Respiratory Endurance) เกี่ยวข้องกับการจัดระบบการไหลเวียนโลหิต และการหายใจ
4. กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) เป็นความสามารถในการ

¹ Charles A. Bucher, Constance R. Koenig and Milton Barnhard, Method and Material for Secondary School Physical Enducation, (Saint Louis: The C.V. Mosby Company, 1970), p. 277.

หดตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานอย่างรวดเร็ว

5. ความคล่องตัว (Flexibility) กล่าวถึงระดับการเคลื่อนไหวข้อต่อและการเคลื่อนไหวของร่างกาย
6. ความเร็ว (Speed) ความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วในระยะเวลาสั้น ๆ
7. ความไวในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย (Agility)
8. การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ (Coordination)
9. การทรงตัว (Balance)
10. ความแม่นยำ (Accuracy) ความสามารถที่จะควบคุมการเคลื่อนไหวไปยังจุดหมายอย่างแม่นยำ¹

สมรรถภาพทางร่างกายจำเป็นต้องมีส่วนประกอบหลายประการ ส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดของสมรรถภาพทางร่างกายได้แก่ ความแข็งแรง (Strength) พลังคิด (Power) ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) ความว่องไว (Agility) ความคล่องตัว (Flexibility) ความเร็ว (Speed) การทรงตัว (Balance) ความประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ (Coordination)²

ดังที่ได้กล่าวมาในตอนต้นแล้วว่าสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีขึ้น ตรงกับผลการวิจัยของ ไบรอัน (Bryant) ว่าสมรรถภาพทาง

¹Charles A. Bucher, Foundations of Physical Education, (Saint Louis: The C.V. Mosby Company, 1961), p. 48 - 49.

²Jewett, An Introduction to Physical Education, p. 207.

กายมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการศึกษา¹ นอกจากนี้ ลาชเลย์ (Lashley) ยังพบว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับปรุงตัวได้ดีในสังคม และประสบความสำเร็จในการเข้าสังคม² ดังนั้นการที่เยาวชนของชาติที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของสังคม เพราะสมรรถภาพทางกายของเด็กจะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพทางกายที่ดี มีสมรรถภาพทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมที่ดีต่อไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เมื่อเขาเหล่านั้นเป็นผู้ใหญ่แล้วก็จะมีความสามารถในการทำงานและดำรงชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งเหล่านี้ย่อมมีผลต่อเนื่องไปถึงความเจริญมั่นคงของชาติด้วย แม้ว่า "สมรรถภาพทางกายของเด็กชาย เด็กหญิง และบุคคลทั่วไปจะอยู่ในระดับต่าง ๆ กัน แต่ทุก ๆ คนสามารถปรับปรุงสมรรถภาพของตนได้โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษา"³

¹Thomas W. Bryant, "The Relationship of Physical Fitness and Other Selected Factors to Academic Over and Under Achievement in Junior High School Boys," Dissertation Abstracts International 30 (December 1970): 2723-A.

²Kent A. Lashley, "A Comparative Study of Negro and Caucasian Junior High School Boys on Selected Factors of Personally, Socioeconomic Status, and Physical Fitness," Dissertation Abstracts International 32 (March, 1972): 5022-A.

³Charles A. Bucher, Physical Education for Life, p. 42.

คณะกรรมการสมาคมแพทยอเมริกันด้านการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Medical Association Committee on Exercise and Physical Fitness) ได้กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายเป็นจุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งของการพลศึกษา ดังนั้นโรงเรียนจึงควรจัดสอนวิชาพลศึกษาโดยมีความมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดี"¹ และประธานสภาสมรรถภาพทางกาย (The President's Council on Physical Fitness) ได้ให้จุดมุ่งหมายของโครงการพลศึกษาไว้ประการหนึ่งใน 10 ประการว่า "ควรพยายามสร้างและอบรมจุดมุ่งหมายของสมรรถภาพทางกายว่าเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อชีวิตตลอดทั้งชีวิต"²

ดังนั้นการจัดโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษา จึงควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมประสิทธิภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกายควบคู่ไปกับการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอื่น เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว

สำหรับการศึกษาเรื่องสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตจังหวัดนครสวรรค์ยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดทำการศึกษามาก่อน ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์ว่าอยู่ในระดับใด ในแต่ละชั้นและระดับอายุต่าง ๆ มีความแตกต่างกันหรือไม่ การจัดโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนทางด้านสมรรถภาพทางกายที่จัดให้แก่ นักเรียนได้บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ผลการวิจัยที่ได้รับจะนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงจัดโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์ต่อไป

¹Joint Committee on Health Problem in Education of the National Education Association and the American Medical Association, "Answer to Health Question in Physical Education," 1970, p. 5.

²Victor P. Dancer, Fitness for Elementary School Children through Physical Education, p. 11.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์ในแต่ละชั้น และระดับอายุต่าง ๆ
3. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์

สมมุติฐานของการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์มีเกิดขึ้น เพราะทุกโรงเรียนมีหลักสูตรการเรียนการสอนและการจัดดำเนินโปรแกรมพลศึกษาซึ่งส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายอันจะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเกิดขึ้น จึงต้องการทราบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในจังหวัดนครสวรรค์เป็นอย่างไร แต่ละระดับอายุและชั้นมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันหรือไม่

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างประชากร มีความตั้งใจในการทดสอบทุกครั้ง
2. วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีความเชื่อถือได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาเฉพาะสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2522 จำนวน 1,200 คน โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง

ความจำกัดของการวิจัย

ผลของการวิจัยนี้ อาจจะมีผลคลาดเคลื่อนได้ในการดำเนินงานวิจัย เนื่องจาก

1. ผู้วิจัยไม่สามารถจัดสถานที่ในการทดสอบให้เหมือนกันได้ทุกกลุ่ม ทุกโรงเรียน

สภาพสถานที่ทดสอบแตกต่างกัน เช่น พื้นสนาม ทางวิ่ง เป็นต้น

2. แม้จะได้พยายามทำการทดสอบช่วงเวลาใกล้เคียงกันในแต่ละวัน และแต่ละสถานที่ อากาศที่แตกต่างกัน อาจทำให้มีผลต่อการทดสอบ

3. การเร้าความสนใจจากผู้รับการทดสอบ และผู้ทดสอบแตกต่างกัน อาจจะทำให้มีผลต่อการทดสอบแตกต่างกัน

4. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมในเรื่อง อุณหภูมิ อาหาร และการพักผ่อนในระหว่างการทดสอบ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในจังหวัด - นครสวรรค์

2. มีตารางคะแนนมาตรฐาน "ที่" และเกณฑ์ปกติ (Norm) เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของตนเองกับเกณฑ์ปกติ

3. อาศัยผลการวิจัยนี้ จะทำให้ทราบผลการจัดโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียน ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านสมรรถภาพทางกาย

4. เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องในการบริหารการพลศึกษา อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา อาจารย์ผู้สอนวิชาอื่น ๆ ตลอดจนผู้ปกครอง ให้ความช่วยกันปรับปรุง และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

5. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ต้องการจะศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ ต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ขอตดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for The Standardization of Physical Fitness Tests)

หมายถึง ขอตดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กชายและเด็กหญิง อายุระหว่าง 6 - 32 ปี

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี และกำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษา หมายถึง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนรัฐบาลที่อยู่ภายในจังหวัดนครสวรรค์



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย