

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยความกรุณาของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์ ตลอดจนรองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ธาตุณี ปลื้มสำราญ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้แนะนำ ตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการ จัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ประจำหลักสูตรและอาจารย์ผู้สอนทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ เทคนิค แนวคิด และวิธีการต่างๆ อันเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการเรียนรู้ตลอดหลักสูตร

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือทุกท่านที่ได้สละเวลาในการให้ข้อมูลอันมีคุณค่าต่องานวิจัย

พิชิตพล คำมงคล



## ABSTRACT

Thesis Title                      Quality of Life Developing with Physical Education Activities of the Students in Institute of Physical Education, Northern Campuses

Researcher's name              Mr.Phichitphon Khommongkhon

Degree                              Master of Education

Disciplines, Faculty              Physical Education, Faculty of Education

Year                                 2019

Advisor Committee

1. Assoc. Prof. Thanakorn Changnoi
2. Asst. Prof. Siriporn Sattayanuruk, Ph.D.

The objective of this research was to study the quality of student life in Institute of Physical Education, Northern campuses 2) to compare the quality of student life in each campus 3) to study relationship of variety physical education activities in the quality of student life developing. While the population in this research was 392 junior PE students from Faculty of Education, Institute of Physical Education, Northern campuses consisting of Chiangmai campus, Lumpang campus, Phetchaboon campus and Sukothai campus. The tools in the research were questionnaire and interviewing form. Accordingly, the data analyzing was done through frequency, percentage, means, standard deviation, one-way ANOVA, correlation coefficient and content analysis.

The result of the research was found that the students have the quality of life level totally in the high level. When considering in each item, was found that the physical capability was in the high level, meanwhile the mental and emotional capability had means in the high level, also the social interaction was in the high level, and intellectual capability was in the high level, while the economic was in the medium level. When comparing the quality of student life in each campus, was found that there have been no significant differences at the statistic level .05, meantime the quality of student life had significantly related to the student physical education activities at the statistic level .01.

Keywords: Physical Education Activities, Quality of Life

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงดำรัสไว้ในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2517 มีความตอนหนึ่งว่า

...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือความพอมีพอกิน พอใช้ ของประชาชนเป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกฐานะทางเศรษฐกิจขั้นได้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศ และของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยาก ล้มเหลวในที่สุด...(ศูนย์การเรียนรู้ทางไกลเศรษฐกิจพอเพียง. 2560: ออนไลน์)

จากพระราชดำรัสดังกล่าวที่ทรงพระราชทานไว้นั้น แสดงให้เห็นว่าพระองค์ทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนมาเป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในระดับที่สูงขึ้นต่อไป รวมทั้งเป็นส่วนส่งเสริมให้เกิดแนวทางการพัฒนาทรัพยากรทุนมนุษย์ อันเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดกรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศสู่วิสัยทัศน์ที่ว่า “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ตลอดจนมีความสอดคล้องต่อแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ซึ่งปรับปรุงให้มีความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2560)

กระแสการพัฒนาดังกล่าวข้างต้นมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน เนื่องจาก “คุณภาพชีวิต” นั้น มีบทบาทสำคัญในแง่ของความผาสุกของมนุษย์ ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการมนุษย์และความสุข (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต; และคนอื่น ๆ. 2555: 11; อ้างอิงจาก Oliver et al. 1996; The Pursuit of Happiness. 2009) และเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจจากหลายภาคส่วนหลายองค์กรทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งต่างได้กำหนดความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ตามบริบทและแนวคิดของผู้ที่ต้องการศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังที่คณะทำงานด้านคุณภาพชีวิตที่สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก (1995. 41; อ้างอิงจาก ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา. 2559:

ออนไลน์) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่มีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า เป็นหลักประกันแก่ประชาชนด้านการบริการ หรือการสงเคราะห์ทางสังคมด้านต่าง ๆ เช่น การให้บริการด้านสาธารณสุข การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การยกระดับรายได้และการส่งเสริมประชากรทุกคนให้มีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านต่าง ๆ ในมุมมองของนักเศรษฐศาสตร์ คุณภาพชีวิตหมายถึง รายได้มวลรวมของประเทศ อัตราเงินเฟ้อ หรือดัชนีผู้บริโภค รายได้เฉลี่ยประชากร ส่วนความหมายในทางการแพทย์ คุณภาพชีวิตหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางบวกของการรักษา หรือการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ผู้ใช้บริการได้รับ ซึ่งจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาสำหรับทุกเพศทุกวัย

พลศึกษาถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในเรื่องของคุณภาพชีวิต โดยได้ระบุวัตถุประสงค์และความสำคัญของพลศึกษาไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตอนหนึ่งว่า “สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน” (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: ออนไลน์) นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาที่บ่งบอกถึงความสำคัญทางพลศึกษาปรากฏในบทเพลงกราวกีฬาที่ประพันธ์โดย ครูเทพ (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) หรือเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี ซึ่งสรุปได้ว่า การเล่นกีฬาช่วยฝึกให้ผู้เล่นมีความเพียรพยายามและอดทน ในทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ การกีฬาสร้างให้ผู้เล่นมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็งกล้าหาญ มีความซื่อสัตย์สุจริต รู้จักการใช้ไหวพริบสติปัญญา มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มีความยุติธรรมไม่เอาเปรียบผู้อื่น และมีความรักสามัคคีกันในหมู่คณะ (เต็มเพชร สุขคณาภิบาล. 2553: ออนไลน์) ซึ่งจะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการเล่นกีฬานั้นมีมากมาย แต่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของกีฬา คือ การสร้างคนให้เป็นคน โดยความหมายของคำว่าคน จะต้องเป็นคนที่มีความดี มีจิตใจเป็นนักกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬานั้นถือได้ว่าเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุก ๆ สังคม ทุกชาติ ทุกภาษา ที่ต้องการให้ประชาชนพลเมืองของตนเองมีน้ำใจนักกีฬาทั้งสิ้น โดยมีความเชื่อว่าถ้าประชาชนพลเมืองทุกคนมีน้ำใจนักกีฬานั้น จะช่วยทำให้สังคมเกิดความร่วมมือกัน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความรักความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกัน ช่วยกันรักษาและปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสังคมที่วางไว้

การที่จะดำเนินการให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนนั้น ต้องทำให้บุคคลเข้าใจเรื่องการเห็นคุณค่าของชีวิต ควบคู่ไปกับการเห็นคุณค่าของการมีภาวะสุขภาพที่พึงปรารถนา โดยที่ จะต้องส่งเสริมประสบการณ์ด้านคุณค่าชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก ให้ได้เรียนรู้และเข้าใจในศักยภาพของตน เรียนรู้ที่จะรักตนเองและรักผู้อื่น ประกอบกับการจัดประสบการณ์ที่ช่วยให้เขาได้แสดงพฤติกรรม

สุขภาพไปพร้อม ๆ กัน เพราะการส่งเสริมสุขภาพมีความหมายที่บ่งบอกถึงทิศทางในการพัฒนาขึ้นกว่าเดิม (เกษม นครเขตต์. 2540: 59-64) และเป็นวิถีทางนำมาซึ่งประสิทธิภาพและคุณภาพของการมีชีวิตอยู่ร่วมกันของสังคมได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นศาสตร์ทางพลศึกษาจึงมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคนในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย วิถีชีวิต อารมณ์ สังคม และองค์ความรู้ (R. Bailey. 2006: online) รวมทั้งการได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการยังช่วยให้มีผลผลิตทางอารมณ์ในระดับที่สูงขึ้น (เกรียงไกร ยาม่วง; วินิดา เจียรณีย์; และ อัครวิ มณีอินทร์. 2554: 81-83) ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทุกเพศทุกวัย

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันอุดมศึกษาสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่มีการดำเนินการขยายการศึกษาตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการไปยังส่วนภูมิภาคในปี พ.ศ. 2514 โดยจัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่เป็นแห่งแรก ก่อนจะเปลี่ยนชื่อจากวิทยาลัยพลศึกษา เป็น สถาบันการพลศึกษา ปัจจุบันมีจำนวนทั้งสิ้น 17 วิทยาเขตทั่วประเทศ ซึ่งในภาคเหนือมีจำนวน 4 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ จากสภาพแวดล้อมโดยรวมของวิทยาเขตภาคเหนือที่มีสภาพภูมิศาสตร์ สภาพสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ไม่แตกต่างกันมากนัก เมื่อเปรียบเทียบกับวิทยาเขตที่อยู่ในภูมิภาคอื่น ๆ ประกอบกับนักศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษานั้น จะเป็นผู้นำทางด้านวิชาชีพพลศึกษาในอนาคต เป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อกิจกรรมพลศึกษาทั้งในด้านทักษะความรู้ทางทฤษฎีและทักษะการปฏิบัติ อีกทั้งผู้วิจัยเป็นนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้วิจัยเลือกศึกษาในภูมิภาคนี้ เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่อยู่กลุ่มภาคเหนือเดียวกันว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันหรือไม่ รวมทั้งกิจกรรมทางพลศึกษามีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในวิทยาเขตภาคเหนือหรือไม่ ทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา เป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อกิจกรรมพลศึกษาทั้งในด้านทักษะความรู้ทางทฤษฎีและทักษะการปฏิบัติ จะสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขไม่น้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาจากประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำนวน 392 คน ประกอบไปด้วย วิทยาเขตเชียงใหม่ 112 คน วิทยาเขตลำปาง 85 คน วิทยาเขตเพชรบูรณ์ 98 คน และวิทยาเขตสุโขทัย 97 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ
  - 1.1 กิจกรรมพลศึกษา
  - 1.2 นักศึกษา
2. ตัวแปรตาม
  - 2.1 คุณภาพชีวิต

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**กิจกรรม** หมายถึง การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล โดยลำพัง หรือเป็นหมู่คณะ

**กิจกรรมพลศึกษา** หมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติในรายวิชาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2556) คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา รวมถึงกิจกรรมที่นำความรู้และทักษะวิชาชีพทางพลศึกษาไปใช้ในกิจกรรมนั้น

**การพัฒนา** หมายถึง ผลของการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีคุณภาพหรือประสิทธิภาพในระดับที่มากขึ้นจากเดิม

**คุณภาพชีวิต** หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตตามสภาพแวดล้อมในขณะนั้นได้ โดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสติปัญญา และด้านเศรษฐกิจ

**นักศึกษา** หมายถึง ผู้ที่เข้ารับการศึกษาครบตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556) ในชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ของคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

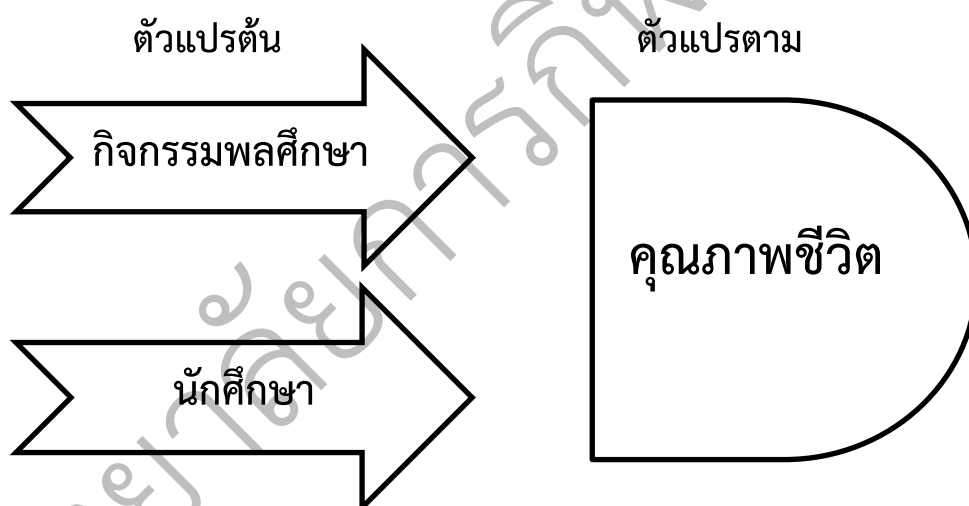
**สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ** หมายถึง วิทยาเขตของสถาบันการพลศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย ประกอบไปด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์

**ความสัมพันธ์** หมายถึง ความเกี่ยวข้องกันระหว่างปัจจัย 2 ปัจจัยขึ้นไปทั้งในทิศทางบวก และทิศทางลบ

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
2. ทราบถึงความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ในแต่ละวิทยาเขต
3. ทราบความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 2) เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษา
  - 1.1 ความหมายของพลศึกษา
  - 1.2 ความสำคัญของพลศึกษา
  - 1.3 กิจกรรมทางกาย
  - 1.4 กิจกรรมทางพลศึกษา
2. สถาบันการพลศึกษา
  - 2.1 ประวัติสถาบันการพลศึกษา
  - 2.2 วิสัยทัศน์/พันธกิจ
  - 2.3 คณะและหลักสูตร
  - 2.4 คณะศึกษาศาสตร์ (สาขาวิชาพลศึกษา)
3. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
  - 3.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต
  - 3.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
  - 3.3 ปัจจัยของคุณภาพชีวิต
  - 3.4 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
  - 3.5 การพัฒนาคุณภาพชีวิต
  - 3.6 การวัดคุณภาพชีวิต
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษา

### 1. ความหมายของพลศึกษา

ในด้านความหมายของพลศึกษานั้น ได้มีนักวิชาการทางพลศึกษาหลายท่านได้ให้นิยามและความหมายไว้หลายท่านด้วยกัน ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2512: 12; อ้างอิงจาก อเนก ช่างน้อย. 2532) ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา เป็นการศึกษาระบบหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษา อย่างอื่น กล่าวคือ เป็นวิชาที่ส่งเสริมนักเรียนให้มีพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะแตกต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการและสิ่งที่น่าสนใจคือ พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ

กอง วิสุทธารมณ (2513: 1; อ้างอิงจาก อเนก ช่างน้อย. 2532) ให้ความหมายไว้ว่า การพลศึกษาคือ การฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมบางอย่างเป็นเครื่องประกอบ พลศึกษาส่งเสริมให้ร่างกายเจริญงอกงาม เติบโต แข็งแรง ว่องไว ส่งเสริมอบรมจิตใจให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย หนักแน่น อดทน รู้แพ้รู้ชนะ มีจิตใจสูง สร้างสรรค์สามัคคี

Williams and Brownell (1934: 20; อ้างอิงจาก อเนก ช่างน้อย. 2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เลือกสรรแล้ว อันจะก่อให้เกิดคุณประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้น

Jay B.Nash (1948. 52; Citing Andrew Anderson. 2013: online) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาลักษณะหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด เป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์ ผลเหล่านี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามสถานที่ต่อไปนี้ สนามกีฬา โรงฝึกพลศึกษา และสระว่ายน้ำ

Hetherington อ้างจาก Bucher (1964: 30; Citing Andrew Anderson. 2013: online) ได้ให้ความหมายว่า พลศึกษา คือ กิจกรรมการใช้กล้ามเนื้อที่ส่งผลประโยชน์ให้ผู้เรียน มีสุขภาพ และการเจริญเติบโตโดยขบวนการทางการศึกษา

Karl W.Bookwalter (1969: 13; อ้างอิงจาก อเนก ช่างน้อย. 2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษาคือ การพัฒนาที่ได้ผลที่สุดด้านบูรณาการและการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยได้รับการสอนและการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ และยิมนาสติกที่ได้รับการเลือกสรรแล้ว โดยให้คล้อยตามความต้องการของสังคม และมาตรฐานแห่งสุขภาพของแต่ละบุคคล

อวยวัฒน์ รัตมรรจันท์ (2550) พลศึกษาคือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเป็นสื่อกลาง เพื่อส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนการส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดีด้วย

โดยสรุป พลศึกษา หมายถึง ศาสตร์ทางการศึกษาศาสตร์หนึ่งที่มีกระบวนการในการเรียนรู้โดยใช้การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อันเรียกว่ากิจกรรมทางกาย ในรูปแบบที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นเกม กิจกรรมนันทนาการ กีฬาต่าง ๆ อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามสถานการณ์ของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

## 2. ความสำคัญของพลศึกษา

พลศึกษาถือเป็นศาสตร์ที่มีมายาวนาน โดยถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่มนุษย์มีการรวมกลุ่มกันเป็นสังคมตามแหล่งอารยธรรมลุ่มแม่น้ำโบราณต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอียิปต์ จีน หรืออินเดีย แต่ละอารยธรรมจะมีประเพณีในการออกกำลังกายและการศึกษาวิชาการเคลื่อนไหวเพื่อเป็นการฝึกฝนร่างกายให้มีความพร้อมอยู่เสมอผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อันมีพื้นฐานมาจากการฝึกฝนทักษะการเอาตัวรอดในแต่ละยุคสมัย ไม่ว่าจะเป็นการล่าสัตว์ในยุคดึกดำบรรพ์ การฝึกซ้อมยุทธวิธีการรบและการสงคราม รวมถึงการฝึกศิลปะป้องกันตัวในรูปแบบต่าง ๆ ชาวกรีกโบราณเป็นชนชาติแรกที่ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบการยืดหยุ่นร่างกายเพื่อพัฒนาและสร้างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งกลายมาเป็นรากฐานของการศึกษาและวางหลักสูตรวิชาโยนิมาสถิกในเยอรมัน Friedrich Ludwig Jahn นักการศึกษาด้านโยนิมาสถิกชาวเยอรมันในคริสต์ศตวรรษที่ 19 เป็นผู้แรกที่ก่อตั้งโรงเรียนวิชาโยนิมาสถิกสำหรับเด็กในเยอรมนีในปี ค.ศ. 1811 ด้วยความเชื่อมั่นว่าสังคมที่ดีสร้างขึ้นได้จากการวางรากฐานและมาตรฐานทางการศึกษาในวิชาการออกกำลังกาย ในศตวรรษที่ 20 วิชาโยนิมาสถิกได้พัฒนาไปเป็นวิชาพลศึกษาแบบสมัยใหม่ตามรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง (child-initiated movement) โดยนักการศึกษาชาวอเมริกัน John Dewey เป็นนักคิดคนสำคัญในรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าว ซึ่งเชื่อว่าการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในโรงเรียนผ่านการเรียนการสอนที่เน้นให้เด็ก ๆ ได้ทำกิจกรรมผ่านการเคลื่อนไหวและการละเล่นถือเป็นเรื่องสำคัญในพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะของเด็ก ๆ ในประเทศไทยเองนั้นได้มีการนำเรื่องของพลศึกษาเข้ามาโดย หลวงศุภชลาศัย ร.น. (บุ่ง ศุภชลาศัย) ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกการพลศึกษาไทยและได้รับการแต่งตั้งเป็นอธิบดีกรมพลศึกษาคนแรกของประเทศในปี พ.ศ. 2477 ในสมัยนั้นมุ่งเน้นพลศึกษาไปในการสร้างสรรค์เยาวชนให้มีพลานามัยที่แข็งแรงเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการสร้างชาติและบ้านเมือง การสร้างสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และความประพฤติ (นันทน์รี พานิชกุล. 2558: ออนไลน์)

ศาสตร์ของพลศึกษามีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับพัฒนาการมนุษย์ไม่ว่าช่วงวัยใด ดังจะเห็นได้จากพัฒนาการมนุษย์ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 ระยะ (สุชา จันทน์เอม. 2536: 2-3) ประกอบด้วย

1. ระยะก่อนเกิด คือตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนถึงระยะคลอด แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะไซโกตหรือระยะที่ไข่ผสมแล้ว ระยะตัวอ่อน และระยะชีวิตใหม่หรือระยะที่เป็นตัวเด็ก

2. วิทยาการเริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 2 ปี ในวัยนี้จะมีการพัฒนาในหลายด้านไม่ว่าจะเป็น พัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งวิทยาการจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของร่างกายและการรู้จักใช้วัยต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวโดยเริ่มจากการทรงตัว คลาน ยืน เดิน และวิ่ง จะมีการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส ทารกที่อยู่ในช่วงนี้จึงไม่ค่อยจะอยู่นิ่งชอบสำรวจสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว พัฒนาการทางสติปัญญาอันเป็นผลมาจากโอกาสที่เด็กจะได้เล่น เพราะการเล่นเป็นการส่งเสริมความเข้าใจสิ่งแวดล้อม ความสามารถที่จะเข้าใจภาษาและใช้ภาษาที่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจ พัฒนาการของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส เพราะระยะนี้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ โดยอาศัยกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสเป็นส่วนใหญ่ การที่เด็กได้มีโอกาสจับ เห็น ได้ยิน สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาสติปัญญาอย่างมาก ในพัฒนาการด้านต่อมา คือ พัฒนาการทางอารมณ์ อารมณ์ของเด็กในวัยนี้ จะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วขึ้นอยู่กับสิ่งเร้า อารมณ์โกรธมีมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ เพราะเป็นระยะที่เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง พยายามฝึกฝนตนเองเพื่อให้สามารถช่วยตนเอง อารมณ์กลัวเกิดมากเป็นอันดับสองรองจากอารมณ์โกรธ อารมณ์อยากหรืออยากเห็นเป็นอีกอารมณ์หนึ่งที่มีค่อนข้างมากซึ่งเกิดจากความต้องการที่จะรู้จักกับสิ่งแวดล้อม อารมณ์ประเภทนี้มีประโยชน์ต่อการพัฒนาสติปัญญา ถ้าได้รับการส่งเสริมอย่างถูกวิธีจะช่วยให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญาได้ ส่วนพัฒนาการทางสังคม หมายถึง พฤติกรรมที่เด็กสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ตั้งแต่ บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู ขยายออกไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว บุคคลอื่น ๆ ในชุมชน ในโรงเรียน และในสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิก พฤติกรรมทางสังคมของแต่ละบุคคลจะแสดงออกมาอย่างไรขึ้นอยู่กับอิทธิพลต่าง ๆ หลายประการที่บุคคลเรียนรู้และได้รับในวัยทารก เช่น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่เด็กได้รับอาหาร การได้รับอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับเด็กในวัยนี้ ฟรอยด์ (Freud) เชื่อว่าความสุขของคนในระยะนี้อยู่ที่การได้กินอาหาร ดังนั้น ถ้าเด็กไม่มีความสุขอย่างเพียงพอเกี่ยวกับการกินอาหาร จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสังคมและพัฒนาการทางอารมณ์ด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่าง ๆ ภายในบ้านทั้งในแง่บวกและลบ จะเป็นรอยประทับไว้ในจิตใจของเด็กโดยไม่รู้ตัว เด็กจะเรียนรู้และเลียนแบบความสัมพันธ์เหล่านี้ไปปฏิบัติในชีวิตอนาคต การฝึกหัดให้เด็กรู้สึกเคารพ ระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นรากฐานที่สำคัญของพฤติกรรมทางสังคมในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ประการสุดท้าย คือ พัฒนาการทางภาษา ทารกแรกเกิดใช้การร้องไห้โดยเป็นการทำเสียงที่ยังไม่เป็นภาษาเพื่อใช้ในการสื่อความหมาย การฝึกในการพูดภาษาของเด็กอาศัยการเรียนรู้และการเลียนแบบ

3. วัยเด็กเริ่มตั้งแต่อายุ 2-12 ปี แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ วัยเด็กตอนต้นช่วง 2-6 ปี ในวัยนี้เด็กจะมีพัฒนาการทางร่างกายค่อนข้างช้าเมื่อเทียบกับระยะวัยทารก สัดส่วนของร่างกายจะค่อย ๆ เปลี่ยนไป ฉะนั้นจึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่สุดที่จะฝึกได้เล่นกีฬาประเภทเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่

เหมาะกับกำลังของเด็ก ซึ่งจะช่วยการเรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในการพัฒนาการทางอารมณ์ เด็กในวัยนี้จะมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายกว่าเด็กในวัยทารก คือร้องเอาแต่ใจ เจ้าอารมณ์ ในระยะนี้เด็กโกรธง่ายเนื่องจากอยากเป็นตัวของตัวเอง ในส่วนของพัฒนาการทางภาษา ในระยะนี้ เด็กจะใช้ภาษาพูดได้แล้วแต่ยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ดีเท่าผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนาความสามารถ ในการใช้ภาษาจนใช้งานได้ดีในช่วงระยะวัยเด็กตอนต้น เมื่อสิ้นสุดระยะนี้ไม่ว่าเด็กชาติไหนสามารถ พูดภาษาแม่ของตนได้ดีเท่าผู้ใหญ่ และในวัย 6 ขวบเป็นระยะสุดท้ายของพัฒนาการภาษาพูด (speech) นอกจากภาษาพูดแล้วเด็กบางคนเริ่มพัฒนาภาษาเขียนและเริ่มอ่านหนังสือได้ ด้าน พัฒนาการทางสังคม เด็กจะเริ่มรู้จักเข้าหาผู้อื่น เริ่มแสวงหาเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน เด็กหญิงและ เด็กชายเริ่มมองเห็นความแตกต่างระหว่างเพศ (sex difference) เริ่มตระหนักว่าตนเป็นเพศหญิง หรือ ชายและควรจะทำอะไรจึงจะสมกับเป็นผู้หญิง หรือสมกับเป็นผู้ชาย (sexual typing) การเรียนรู้เหล่านี้นอกจากเด็กจะเรียนด้วยอาศัยการสังเกตและการเลียนแบบแล้วยังต้องมีการอบรม แนะนำจากผู้ใหญ่ด้วย ในวัยนี้เด็กจะมีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาและค่านิยม ความนึกคิดเกี่ยวกับ ความถูกต้อง เด็กยังคิดเห็นเป็นเหตุผลด้วยตนเองไม่ได้ ซึ่งยังต้องอาศัยผู้อบรมเลี้ยงดูให้คำแนะนำ แต่ที่สำคัญยิ่งกว่าคำแนะนำก็คือการทำให้เป็นแบบอย่างเพื่อให้เด็กได้เลียนแบบ นอกจากนี้ยังมีอีก ช่วงหนึ่งคือวัยเด็กตอนต้นช่วง 6-12 ปี ในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางร่างกายเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นระยะที่เด็กหญิงโตเร็วกว่าเด็กชายวัยเดียวกันทั้งในด้านความสูงและน้ำหนัก ลักษณะเช่นนี้ ยังคง ดำรงต่อไปจนกระทั่งย่างเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนปลาย เด็กชายจะโตทันเด็กหญิงและลำหน้าเด็กหญิง เด็กในวัยนี้ไม่ชอบอยู่นิ่งชอบเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ พัฒนาการทางสังคม จะมีลักษณะพัฒนาการ ทางสังคมที่เด่นชัดคือ เด็กเริ่มออกจากบ้านไปสู่หน่วยสังคมอื่น จุดศูนย์กลางสังคมของเด็ก คือ โรงเรียน เด็กจะเรียนรู้บทบาทใหม่ คือ การเป็นสมาชิกของกลุ่มเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เด็กจะ ได้รับการเรียนรู้ระเบียบกฎเกณฑ์ ความประพฤติที่ต้องปฏิบัติในสังคม พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กรู้จักกลัวสิ่งที่สมเหตุสมผลมากกว่าวัยก่อน เพราะความสามารถในการใช้เหตุผลของเด็กพัฒนาขึ้น มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นมากขึ้น พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้สามารถคิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น รู้จักให้เหตุผลในการแก้ปัญหา รับผิดชอบและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับฟังคนอื่นมากขึ้น กระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เด็กวัยนี้จะสนใจในเรื่องของธรรมชาติ การท่องเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ โดยทั่วไปเด็กผู้ชายจะสนใจเรื่องการพิสูจน์ ทดลอง ส่วนเด็กผู้หญิงจะสนใจเรื่องการทำอาหาร เย็บปัก ถักร้อย การอ่านหนังสือต่าง ๆ พัฒนาการทางภาษา เด็กจะเรียนรู้คำศัพท์เพิ่มมากขึ้น มีการใช้ ภาษาพูดแสดงความคิดความรู้สึกได้อย่างดี ความรู้สึกทางด้านจริยธรรมเริ่มพัฒนาในระยะนี้ มีความ รับผิดชอบมากขึ้น เริ่มสนใจสิ่งถูกสิ่งผิด

4. วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นโดยปกติเพศหญิงเฉลี่ยมีอายุ 12 ปี ส่วนเพศชายเฉลี่ยมีอายุ 14 ปี ในวัยนี้จะมีการพัฒนาการทางร่างกาย กล่าวคือ ร่างกายจะเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ (maturation) เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ โครงสร้างกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กในวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา พัฒนาการทางสังคมของเด็กในวัยนี้จะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะเด็กตอนปลาย และจะมีความผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่เริ่มมีเพื่อนต่างเพศ ในระยะนี้จึงมีการเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (gang age) ส่วนสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กชายเด็กหญิงเปลี่ยนไปจากวัยเด็กตอนปลาย เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกันและมีความพอใจในการพบปะสังสรรค์กัน ร่วมเล่น เรียน ทำงาน พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กในวัยนี้จะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ซึ่งแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิก อารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้บ้างแล้ว เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ชีวิตกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย ขี้ใจหาย ฯลฯ เด็กจะสามารถรับรู้ลักษณะเด่นและด้อยเกี่ยวกับตนเอง ในด้านพัฒนาการทางความคิดของเด็กอายุประมาณ 11 ขวบขึ้นไป มีชื่อเรียกว่า รู้คิดถูกระบบ (formal operation) ซึ่งเด็กจะพยายามคิดให้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ว่าด้อยกว่าผู้ใหญ่ในเชิงประสบการณ์และความชำนาญในการรู้คิด รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ต้องการคิดด้วยตัวเอง ระยะนี้เด็กจึงรู้สึกชิงชังคำสั่ง บังคับ คำสั่งให้เชื่อและต้องคล้อยตาม รู้จักคิดด้วยภาพความคิดในใจ (mental images) ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมยาก ๆ ได้

5. วัยรุ่นตั้งแต่อายุ 14-21 ปี ในวัยนี้จะมีลักษณะอารมณ์ที่สับสนเนื่องมาจากอารมณ์ของเด็กวัยแรกรุ่น จึงมีความคล้ายคลึงกัน พฤติกรรมทางสังคม ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นสังคมวัยรุ่น อันหมายถึงกลุ่มของเพื่อนร่วมวัย ประกอบด้วยเพื่อนทั้ง 2 เพศ เด็กรู้สึกปลอดภัย สบายใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนร่วมวัยมากกว่ากับเพื่อนต่างวัย สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มข้นสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่น การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่มีความสำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนย่อมมีทั้งคุณและโทษ กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าคบเพื่อนไม่ดีก็อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ในวัยนี้เด็กจะมีการเลือกอาชีพ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้ถึงความสำคัญของอาชีพ เช่น อาชีพนำมาซึ่งสถานะทางเศรษฐกิจสังคม เป็นตัวบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่เด็กยังมีความสับสน เนื่องจากยังไม่รู้จักตัวเองดีพอในด้านบุคลิกภาพ ความถนัด และความสนใจ ในเรื่องของความสนใจนั้นจะมีขอบข่ายกว้างขวาง เด็กจะสนใจหลายอย่างแต่ไม่ลึกซึ้งมาก เพราะเด็กยังไม่เข้าใจเรื่องตัวเอง ยังเป็นระยะลองผิดลองถูก ความสนใจของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ ได้แก่ การนับถือวีรบุรุษ ความต้องการเลียนแบบผู้ที่ตนนิยมชมชอบ ซึ่งมีมาก่อนแล้วตั้งแต่วัยเด็กก่อนวัยรุ่น แต่ความต้องการประเภทนี้แรงขึ้นในระยะวัยรุ่น เพราะความต้องการรู้จักตนเอง การยกบุคคลมาเป็นแบบอย่างให้นับถือ และเลียนแบบ ช่วยลดความไม่รู้จัก

หรือความไม่เข้าใจตนเอง การแสวงหาแบบอย่างเพื่อดำเนินรอยตามแนวทางที่ถูกที่ควรเพื่อดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่

6. วัยผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 21–40 ปี ซึ่งถือได้ว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นระยะที่ความเจริญเติบโตทางการพัฒนาเต็มทีสมบูรณ์ อวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปบุคคลมักมีร่างกายที่แข็งแรง ในด้านอารมณ์นั้นผู้ที่เข้าถึงภาวะอารมณ์แบบผู้ใหญ่มีความคับข้องใจน้อย ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความแน่ใจและมีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าในระยะวัยรุ่น ส่วนด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือลักษณะพัฒนาการทางสังคมนั้น ระยะนี้การให้ความสัมพันธ์กับกลุ่ม (peer group) เริ่มลดน้อยลงและเปลี่ยนมาสู่การมีสัมพันธ์ภาพและผูกพันกับเพื่อนต่างเพศแบบคู่ชีวิต จุดศูนย์กลางของสัมพันธ์ภาพดังกล่าว คือ ครอบครัว ส่วนผู้ใหญ่ที่ยังไม่มีคู่ครองและครอบครัว ยังคงให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนร่วมวัย แต่ความเข้มของความผูกพันและภักดีเริ่มลดน้อยลง จำนวนสมาชิกของกลุ่มมักจะน้อยลงไปด้วย

7. วัยกลางคนตั้งแต่อายุ 40–60 ปี ในวัยนี้สมรรถภาพทางกายเป็นไปในทางเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงทางกายเช่นนี้มีผลสัมพันธ์กับอารมณ์จิตใจและสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ทั้งหญิงและชายวัยกลางคนต้องปรับตัวต่อสภาพเหล่านี้ การปรับตัวที่สำคัญ เช่น การปรับตัวทางอาชีพ การปรับตัวในบทบาทของสามีภรรยา การปรับตัวต่อการเสียชีวิตของคู่สมรส และความเป็นหม้าย การปรับตัวในชีวิตทางเพศและการเปลี่ยนวัยของชาย การปรับตัวต่อภาวะวิกฤติวัยกลางคนของหญิง ในด้านความสัมพันธ์ของวัยกลางคนต่อบุตรนั้นจะเปลี่ยนไป ระยะนี้คนวัยกลางคนมีความสัมพันธ์กับบุตรวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะในฐานะลูกเขย ลูกสะใภ้ วิธีสัมพันธ์นั้น มีลักษณะแตกต่างไปจากเมื่อลูกยังเป็นเด็กเล็ก แต่วิธีใดจะเหมาะสมนั้น จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลและครอบครัว วัยกลางคนต้องให้ความโอบอุ้มดูแลพ่อแม่ของตนซึ่งเข้าสู่วัยชรา อารมณ์ประจำวัยมีหลายประการที่สำคัญ เช่น อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว อารมณ์เศร้า และลักษณะอารมณ์ของหญิงกลางคนเมื่อหมดระดู คนวัยกลางคนควรมีกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยชราด้วยความสุขสงบในด้านต่าง ๆ เช่น การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพ เป็นต้น

8. วัยสูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป หรือวัยชรา เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ลักษณะพัฒนาการในวัยชราตรงกันข้ามกับระยะวัยเด็ก คือ เป็นความเสื่อมโทรม (deterioration) และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มิใช่การเจริญงอกงาม วัยชราเป็นระยะสุดท้ายของพัฒนาการของคน วัยชรามีความเสื่อมทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด ความเสื่อมดังกล่าวส่งผลกระทบต่องานอาชีพ ลักษณะอารมณ์ลักษณะสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัวและในสังคม แม้เป็นระยะแห่งความเสื่อม แต่บุคคลอาจใช้ชีวิตวัยชราได้อย่างมีความสุข คือ ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญกับความชรา รู้จักปรับตัวทางด้านร่างกาย อาชีพและสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นในสังคมและครอบครัวซึ่งจะมีส่วนช่วยให้มีความสุข

แก่คนในวัยชรา แม้ว่าคนชราจะไร้ความสามารถด้านพลังกำลังแต่คนชรายังมีค่าต่อคนหนุ่มสาว เพราะมากไปด้วยประสบการณ์และบทเรียนชีวิต มนุษย์แต่ละคนควรตั้งความหวัง ความปรารถนา และเตรียมตัวเพื่อจะใช้ชีวิตยามบั้นปลายระยะวัยชราอย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาการของมนุษย์แต่ละช่วงวัยมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือตัวชี้วัดในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับปัจเจกชน ดังที่ได้ระบุไว้ตอนหนึ่งว่า “สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน” และเมื่อวิเคราะห์ตามตัวชี้วัดซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ในส่วนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา อันประกอบไปด้วยสาระทั้งหมด 5 สาระ 6 มาตรฐาน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ได้แก่

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

จากการวิเคราะห์หลักสูตรดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เป้าหมายในการเรียนรู้ศาสตร์ทางพลศึกษานั้น มีความครอบคลุมถึงพัฒนาของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามช่วงวัยอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับการเจริญเติบโต อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมกระบวนการพัฒนาที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอีกด้วย

### 3. กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ครอบคลุมถึงการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและในสกายอาชีพ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งรวมถึงการ



ออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นทางเลือกของการทำกิจกรรมทางกาย ดังนี้ (WHO. 2004: online)

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีระดับกระแฉะ (active living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกาย น้อยที่สุด ออกแรงเบา ๆ อาจจะต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้ เช่น การเดิน การลุก-นั่ง

2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (activity for health) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลาง (moderate-intensity aerobic physical activities) โดยต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน-วิ่งอย่างน้อย 30 นาที การขี่จักรยาน การเดินร่ำ

3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (exercise for fitness) เป็นกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก (moderate to vigorous-intensity physical activities) โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่ง

4. การฝึกเพื่อเป็นนักกีฬา (training for sports) เป็นกิจกรรมการฝึกโดยใช้แรงระดับหนักมาก (vigorous-intensity activities) สำหรับนักกีฬา โดยทำการฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์

นอกจากนี้สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค (2555: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (physical activity) หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก และการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้ 4 ประเภท ตามบริบทที่กระทำ ได้แก่

1. การทำงานประกอบอาชีพ (occupational activity) เช่น ทาบทานขาย ขนของ ขึ้นลง ถีบสามล้อ เกี่ยวข้าว ฯลฯ

2. การทำงานบ้าน งานสวน งานสนาม ในบริเวณบ้าน (household activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดถูกระจก ล้างขัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้ ผลไม้หรือผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง ดายหญ้า ฯลฯ

3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (transportation activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นลงบันได ฯลฯ

4. การทำกิจกรรมในเวลาว่าง หรืองานอดิเรก (leisure time activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ เต้นแอโรบิก วายน้ำ เล่นกีฬาต่าง ๆ ฯลฯ ทั้งนี้ การทำกิจกรรมในเวลาว่างยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก 3 ประเภท ได้แก่

4.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (recreational activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา ถีบจักรยาน วายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ

4.2 การแข่งขันกีฬา (competitive sports)

4.3 การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (exercise training) คือ การ

เคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก กระเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน ฯลฯ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะพบว่ารูปแบบกิจกรรมอาจจะซ้ำซ้อนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และบริบทที่กระทำกิจกรรมนั้น ๆ

#### 4. กิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษาเป็นการนำเอาพลศึกษา และกิจกรรมทางกาย เข้ามารวมไว้ด้วยกัน ซึ่งถือได้ว่ากิจกรรมพลศึกษา เป็นการควบรวมกิจกรรมอื่น ๆ ไว้ด้วยกัน เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะต่าง ๆ ให้มีพัฒนาการอย่างถูกต้องสมบูรณ์ กิจกรรมพลศึกษา ประกอบไปด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เกม (game) เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างง่าย ๆ ไม่มีกฎกติกามากนัก มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร เกมบางประเภทสามารถนำมาใช้กับผู้ใหญ่ได้อย่างสนุกสนาน
2. กิจกรรมกีฬา (sport) เป็นกิจกรรมใหญ่ที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย กิจกรรมกีฬาแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ได้ 2 ประเภท ได้แก่
  - 2.1 กีฬาในร่ม (indoor sport) ได้แก่ ประเภทกีฬาที่ไม่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนัก แต่จะเน้นเรื่องความสนุกสนาน และมักจะนิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงยิม เช่น เทเบิลเทนนิส ยิมนาสติก
  - 2.2 กีฬากลางแจ้ง (outdoor sport) ได้แก่ ประเภทกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนักและมักจะเล่นภายนอกอาคาร เช่น ฟุตบอล พายเรือ
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (rhythmic activity) ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ
4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (body conditioning) เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อรักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง
5. กิจกรรมนอกเมือง (outdoor activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไปตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น ปีนเขา เดินทางไกล ทักษนาจร ค่ายพักแรม
6. กิจกรรมแก้ไขความพิการ (adaptive activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

## สถาบันการพลศึกษา

### 1. ประวัติสถาบันการพลศึกษา

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงการทอ่เกี่ยวและกีฬา มีกำเนิดจากการที่กรมพลศึกษาที่ได้ดำเนินการผลิตครูพลศึกษาขึ้นโดยแรกเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2435 ในสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวที่ทรงเห็นความสำคัญของวิชาซึ่พครู ทรงมีพระราชดำริในการจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูแห่งแรกขึ้นโดยใช้ชื่อว่า โรงเรียนฝึกหัดอาจารย์ ต่อมาในปี พ.ศ. 2441 ได้มีการประกาศใช้หลักสูตรตามโครงการการศึกษาของไทยฉบับแรก โดยหลักสูตรกำหนดให้ผู้เรียนต้องเรียนวิชาพลศึกษาซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า วิชากายกรรม หรือ วิชาตัดตน หรือ วิชาการฝึกหัดร่างกาย หรือวิชากายบริหาร ซึ่งในสมัยนั้นยังไม่มีผู้ที่จะสามารถถ่ายทอดความรู้ในวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรนี้ได้ ดังนั้น เจ้าพระยาอรรคมุขได้แต่งตั้งกรมขึ้นมาก่อตั้งขึ้นซึ่งถือได้ว่าเป็นตำราพลศึกษาเล่มแรกของไทย เพื่อให้ครูสามารถนำไปเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถนำมาสอนนักเรียนได้ ในปี พ.ศ. 2448 โรงเรียนฝึกหัดอาจารย์ได้บรรจุวิชาการบริหารไว้ในหลักสูตรเพื่อให้ครูที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนฝึกหัดอาจารย์สามารถสอนวิชาพลศึกษาได้ ต่อมาในปี พ.ศ. 2452 ได้มีการจัดตั้งสถานศึกษาวิชาพลศึกษาสำหรับครูขึ้นเป็นแห่งแรกของไทย เรียกว่า สโมสรกายบริหาร และได้ปรับปรุงเป็น ห้องพลศึกษากลาง ในปี พ.ศ. 2456 เพื่อทำหน้าที่ผลิตครูไปดำเนินการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งต่อมาในปี พ.ศ. 2459 ได้มีประกาศยกระดับห้องพลศึกษากลางที่มีอยู่เดิมเป็น “โรงเรียนพลศึกษากลาง” และเปลี่ยนเป็น “โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา” ในปี พ.ศ. 2493 ซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนแบบเต็มเวลา โดยรับนักเรียนชายที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (หลักสูตรที่ใช้สมัยนั้น) เป็นนักเรียนประจำ

ในปี พ.ศ. 2497 กระทรวงศึกษาธิการได้ขยายโครงการด้านการฝึกหัดครู โดยตั้งเป็นกรมการฝึกหัดครูขึ้นมาเพื่อรวบรวมการฝึกหัดครูในสังกัดต่าง ๆ มาไว้ด้วยกัน โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาจึงโอนไปสังกัดแผนกฝึกหัดครูพลานามัย กองโรงเรียนฝึกหัดครู จากนั้นอีกหนึ่งปีกรมพลศึกษาจึงได้จัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษา แทนโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา โดยจัดหลักสูตรการเรียน 4 ปี และ 2 ปี เมื่อสำเร็จการศึกษาจะได้รับวุฒิปริญญาตรีวิชาการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา) และให้อยู่ภายใต้การดูแลและดำเนินการของกรมพลศึกษาเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2498 โดยมี นายแพทย์บุญสม มาร์ติน ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการคนแรก

ปี พ.ศ. 2512 ได้มีการยุบโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย และได้ขยายหลักสูตรของวิทยาลัยพลศึกษาเป็นระดับปริญญาตรี โดยเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาลัยวิชาการศึกษา แต่ยังคงดำเนินการโดยกรมพลศึกษา และใช้ชื่อว่า “วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา” ในปีพ.ศ. 2514 กระทรวงศึกษาธิการได้มีนโยบายขยายการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา) ไปยังส่วนภูมิภาค กรมพลศึกษาจึงได้เปิดดำเนินการผลิตครูพลศึกษาในส่วนภูมิภาคโดยเริ่มเปิด

“วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่” ขึ้นเป็นแห่งแรก และได้ดำเนินการเปิดวิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละภูมิภาคต่าง ๆ เรื่อยมาจนกระทั่งมีวิทยาลัยพลศึกษารวม 17 แห่ง

พ.ศ. 2545 ได้มีพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ซึ่งมีการจัดตั้งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และให้โอนกรมพลศึกษามาสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยเปลี่ยนชื่อจากกรมพลศึกษาเป็น “สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ” ทำให้วิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ย้ายมาสังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

31 มกราคม พ.ศ. 2548 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ลงพระปรมาภิไธยในร่างพระราชบัญญัติสถาบันการศึกษา และออกประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 ให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 เป็นต้นไป ซึ่งส่งผลให้สถาบันการศึกษาสามารถจัดการศึกษาได้ถึงระดับปริญญาตรี จากการดำเนินการภายใต้พระราชบัญญัติสถาบันการศึกษา พ.ศ. 2548 ระยะเวลาหนึ่ง ทางสถาบันการศึกษาได้เล็งเห็นว่า ในบางมาตราไม่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและกีฬา ของสถาบันการศึกษา เพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 รวมทั้งระดับนานาชาติ ทางสถาบันจึงได้ตั้งคณะกรรมการขึ้นมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข และในวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ลงพระปรมาภิไธยในร่างพระราชบัญญัติสถาบันการศึกษา (ฉบับที่ 2) และออกประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 ให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 เป็นต้นไป โดยมีสาระสำคัญ เช่น ให้สถาบันการศึกษาสามารถจัดการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอกได้ (สถาบันการศึกษา. ม.ป.ป.: ออนไลน์)

## 2. วิสัยทัศน์/พันธกิจ

สถาบันการศึกษามีวิสัยทัศน์ในการเป็นสถาบันชั้นนำในระดับภูมิภาคอาเซียน ที่จัดการศึกษาด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ที่มีคุณภาพ พันธกิจของสถาบันการศึกษารวมไปด้วยหลายด้าน ดังนี้

1. ผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพและสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษา ค้นคว้า วิจัย เพื่อสร้างและพัฒนาองค์ความรู้นวัตกรรมด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพและสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง
3. ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย
4. ให้บริการทางวิชาการและอาคารสถานที่แก่ชุมชนและสังคม
5. อนุรักษ์และทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย

6. ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา  
สู่ความเป็นเลิศ

7. สร้างความร่วมมือและจัดการศึกษาในประชาคมอาเซียน

### 3. คณะและหลักสูตร

สถาบันการพลศึกษาได้เปิดคณะและหลักสูตรในการศึกษาไว้ 3 คณะ ประกอบด้วย  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์

### 4. คณะศึกษาศาสตร์ (สาขาวิชาพลศึกษา)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา มีหลักสูตรที่เปิดสอนทั้งในระดับปริญญาตรี  
และระดับปริญญาโท ในระดับปริญญาตรีนั้นประกอบไปด้วย 7 หลักสูตร ได้แก่ 1) หลักสูตร  
ศึกษาศาสตรบัณฑิต (5ปี) สาขาวิชาพลศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2553) 2) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต  
(5ปี) สาขาวิชาสุขศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2553) 3) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (5ปี) สาขาวิชาพล  
ศึกษาสำหรับคนพิการ (ปรับปรุง พ.ศ. 2553) 4) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
(ปรับปรุง พ.ศ. 2556) 5) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2556)  
6) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2556)  
7) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2556)

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา เป็นหลักสูตรที่มุ่งผลิตครูพลศึกษา  
และบุคลากรที่ทำงานสายวิชาชีพทางพลศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ตามความต้องการของสังคม เป็นผู้มีความ  
รู้ เจตคติ และทักษะที่จำเป็นในทางวิชาการและวิชาชีพเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมให้ดียิ่งขึ้น  
ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากประชากรที่เป็นนักศึกษาและกำลังศึกษาในหลักสูตร  
ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2556) โดยมีรายละเอียดของหลักสูตร ดังนี้

1. ปรัชญา หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา เป็นการเตรียมครูพลศึกษา  
และบุคลากรวิชาชีพทางพลศึกษาตามความต้องการของสังคมให้เป็นผู้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่  
จำเป็นทางวิชาการ และวิชาชีพเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน

2. ความสำคัญ หลักสูตรสถาบันการพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ. 2556)  
เป็นการปรับปรุงหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา พุทธศักราช 2553 โดยยึดหลักมาตรฐานวิชาการและ  
วิชาชีพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 มุ่งผลิตบัณฑิตสนอง  
ความต้องการของท้องถิ่นและสังคม สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ทั้งเป็น  
นักวิชาการ และวิชาชีพขั้นสูงทางด้านพลศึกษา เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมและประสบการณ์การจัด  
การเรียนรู้ มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่ทฤษฎี ยึดหลักความร่วมมือกันสถานศึกษา องค์กรชุมชน นำไปสู่  
การพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาชีพ และการพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถภาพในวิชาชีพ ทั้งใน  
ด้านเทคนิค วิธีการและการจัดการงานอาชีพ และด้านคุณธรรม

### 3. วัตถุประสงค์ เพื่อผลิตบัณฑิตทางพลศึกษา

3.1 ให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่ถูกต้อง มีความสามารถในด้านความเป็นครูและผู้นำทางพลศึกษา สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้

3.2 ให้เป็นผู้ใฝ่รู้ รู้จักคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีวิสัยทัศน์กว้างไกลทางสังคม และส่งเสริมปฏิสัมพันธ์การทำงานร่วมกัน

3.3 ให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย น้ำใจนักกีฬา มีจรรยาบรรณในวิชาชีพ และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

3.4 สามารถนำความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและทักษะไปใช้ให้เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาท้องถิ่นและสอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในปัจจุบัน

4. โครงสร้างหลักสูตร หลักสูตรของสาขาวิชาพลศึกษา (5ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 ประกอบไปด้วย 3 หมวดวิชา ได้แก่ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมวดวิชาเฉพาะ และหมวดวิชาเลือกเสรี ซึ่งนักศึกษาจะต้องมีหน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 160 หน่วยกิต โดยแบ่งหน่วยกิตตามหมวดวิชา ดังนี้

4.1 หมวดวิชาศึกษาทั่วไปไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต ประกอบไปด้วย กลุ่มวิชาภาษา ไม่น้อยกว่า 10 หน่วยกิต กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต กลุ่มวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ไม่น้อยกว่า 8 หน่วยกิต

4.2 หมวดวิชาเฉพาะด้าน ไม่น้อยกว่า 134 หน่วยกิต ประกอบไปด้วย วิชาชีพครู ไม่น้อยกว่า 52 หน่วยกิต วิชาเอก ไม่น้อยกว่า 82 หน่วยกิต

4.3 หมวดวิชาเลือกเสรี ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต โดยกำหนดให้เลือกเรียนจากรายวิชาที่เปิดสอนในหลักสูตรระดับปริญญาตรีของสถาบันการพลศึกษาโดยไม่ซ้ำกับรายวิชาที่เคยเรียนมาแล้ว และต้องไม่เป็นรายวิชาที่กำหนดให้เรียนโดยไม่นับหน่วยกิตรวมในเกณฑ์การสำเร็จการศึกษา

### 5. มาตรฐานการเรียนรู้

#### 5.1 มาตรฐานการเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

##### 5.1.1 ด้านคุณธรรม จริยธรรม

5.1.1.1 มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึกในหน้าที่ ต่อตนเองและสังคม

5.1.1.2 มีน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา มีวินัย และปฏิบัติตามกฎระเบียบขององค์กรและสังคม

5.1.1.3 มีจิตอาสาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ชุมชน และสังคม

5.1.1.4 มีความซื่อสัตย์ ขยัน ประหยัด อดทน และยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง

5.1.1.5 อนุรักษ์ สืบสาน เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาไทยอย่าง  
สุนทรีย์

#### 5.1.2 ด้านความรู้

5.1.2.1 มีความรอบรู้ ติดตามความก้าวหน้า ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของ  
สังคมทั้งภายในประเทศและสังคมพหุวัฒนธรรม

5.1.2.2 มีความสามารถในการเชื่อมโยงและบูรณาการความรู้ ทั้งในสาขา  
ต่างสาขา เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต

5.1.2.3 สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองและ  
สังคมได้

#### 5.1.3 ด้านทักษะทางปัญญา

5.1.3.1 สามารถแสวงหาความรู้ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล  
อย่างเป็นระบบ

5.1.3.2 สามารถแก้ไขปัญหาโดยนำหลักวิชา ข้อมูล ข้อเท็จจริง มาใช้และ  
อ้างอิงได้อย่างเหมาะสม

5.1.3.3 สามารถสืบเสาะ แสวงหา และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน  
สถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

#### 5.1.4 ด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ

5.1.4.1 บุคลิกภาพดี มีมนุษยสัมพันธ์ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง  
และผู้อื่น

5.1.4.2 ทำงานเป็นทีม มีภาวะผู้นำ ผู้ตาม มีความรับผิดชอบ และเป็น  
สมาชิกที่ดีของชุมชน สังคม

5.1.4.3 เคารพระเบียบสังคม อยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคมที่มีความหลากหลาย  
ทางวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข

5.1.5 ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี  
สารสนเทศ

5.1.5.1 มีความรู้พื้นฐานทางคณิตศาสตร์และสถิติในการประมวล การ  
แปลความหมาย การวิเคราะห์สถานการณ์ การแนะนำและการนำเสนอประเด็นการแก้ไขปัญหาที่  
เกี่ยวข้องอย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

5.1.5.2 ใช้ภาษาประจำชาติ และภาษาที่สองเพื่อการสื่อสารได้อย่าง  
เหมาะสมในชีวิตประจำวันและสังคมพหุวัฒนธรรม

5.1.5.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการติดต่อสื่อสารและการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้พัฒนาสังคม

## 5.2 มาตรฐานการเรียนรู้หมวดวิชาเฉพาะด้าน วิชาเอกพลศึกษา

### 5.2.1 คุณธรรม จริยธรรม

5.2.1.1 มีความรู้ความเข้าใจในทัศนคติเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม จรรยาบรรณของวิชาชีพครู และจรรยาบรรณของวิชาชีพพลศึกษา

5.2.1.2 ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของวิชาชีพพลศึกษา และประกอบวิชาชีพอย่างสร้างสรรค์

5.2.1.3 สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่าและนำความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมจรรยาบรรณของวิชาชีพครู และจรรยาบรรณของวิชาชีพพลศึกษา ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพอย่างสร้างสรรค์

5.2.1.4 แสดงออกซึ่งการมีคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณในการปฏิบัติงาน ปฏิบัติตนและจรรยาบรรณต่อสังคม

### 5.2.2 ความรู้

5.2.2.1 รู้และเข้าใจเกี่ยวกับประวัติ ปรัชญา แนวคิด หลักการทางพลศึกษา กายวิภาค สรีรวิทยาและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย

5.2.2.2 รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตร การจัดการเรียนรู้ การประเมินผลทางพลศึกษา และการบริหารพลศึกษาในโรงเรียน

5.2.2.3 รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ กฎ กติกา มารยาทในการฝึกสอน และการตัดสินกีฬา

5.2.2.4 สามารถประยุกต์หลักการทางสังคมวิทยา จิตวิทยาการกีฬา กายวิภาค สรีรวิทยาและหลักกลศาสตร์เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการฝึกสอนกีฬา

5.2.2.5 รอบรู้ในด้านการศึกษาและวิชาชีพครูอย่างเป็นระบบและบูรณาการระหว่างวิชาชีพครูและวิชาชีพพลศึกษา เพื่อพัฒนาการเรียนการสอน

5.2.2.6 มีความเข้าใจความก้าวหน้าของความรู้เฉพาะด้านในสาขาวิชาพลศึกษาอย่างลึกซึ้ง ตระหนักถึงความสำคัญของงานวิจัยและการวิจัยในการต่อยอดความรู้

5.2.2.7 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่าองค์ความรู้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานวิชาชีพครูอย่างมีประสิทธิภาพ

### 5.2.3 ทักษะทางปัญญา



5.2.3.1 คติวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า แนะนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องในศาสตร์สาขาพลศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ แก้ปัญหา การพัฒนาผู้เรียนและการวิจัยต่อยอดองค์ความรู้

5.2.3.2 มีความเป็นผู้นำในการปฏิบัติงานอย่างมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาการสอนพลศึกษา

5.2.3.3 สามารถค้นหาข้อเท็จจริง ทำความเข้าใจและประเมินข้อมูลสารสนเทศที่หลากหลาย และนำมาใช้ในการปฏิบัติงานสอนที่สามารถพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2.3.4 สามารถใช้ทักษะความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาชีพครูในการแก้ปัญหาพัฒนาผู้เรียน และสามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2.3.5 สามารถแสวงหาความรู้เพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เพื่อการพัฒนาที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงขององค์ความรู้ อันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู

5.2.4 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ

5.2.4.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ สังคมของผู้เรียน

5.2.4.2 เอาใจใส่ รับฟัง และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีความรับผิดชอบ

5.2.4.3 สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เรียน ปฏิบัติต่อผู้เรียนด้วยความเข้าใจ มีพฤติกรรมตอบสนองต่อผู้เรียนอย่างเป็นกัลยาณมิตร

5.2.4.4 มีจิตสาธารณะในการทำงานเพื่อส่วนรวม

5.2.4.5 แสดงออกถึงภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในวิชาชีพ

5.2.5 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.2.5.1 วิเคราะห์ สรุปความคิดรวบยอด ข้อมูลข่าวสารด้านพลศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2.5.2 สามารถเลือก และประยุกต์ใช้เทคนิคทางสถิติ และคณิตศาสตร์ที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมในการศึกษาค้นคว้าและนำเสนอ

5.2.5.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน และเทคโนโลยีสารสนเทศ คณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐาน และสามารถสื่อสารได้อย่างเหมาะสม

5.2.5.4 ติดตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศ และสามารถนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพกับสถานการณ์ในการจัดการเรียนการสอน

## 5.2.6 ทักษะการจัดการเรียนรู้

5.2.6.1 สามารถจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีรูปแบบหลากหลาย ทั้งรูปแบบที่เป็นทางการ รูปแบบกึ่งทางการและรูปแบบไม่เป็นทางการอย่างสร้างสรรค์

5.2.6.2 สามารถจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับผู้เรียนที่หลากหลายทั้งที่มีความสามารถพิเศษ ที่มีความสามารถปานกลาง และที่มีความต้องการพิเศษ

5.2.6.3 มีเทคนิคและทักษะทางด้านกีฬาและกิจกรรมทางกายที่หลากหลายสู่กระบวนการจัดการเรียนรู้

5.2.6.4 สามารถจัดการบูรณาการวิชาชีพรู้การจัดการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาได้อย่างเหมาะสม

5.2.6.5 สามารถวางแผน ออกแบบ ปฏิบัติการสอน จัดการชั้นเรียน และประเมินผลการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต แนวคิด ทักษะชีวิต อันเป็นผลมาจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษาตามหลักสูตรของสถาบันการพลศึกษา และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอื่น ๆ ที่สถาบันการพลศึกษาได้จัดขึ้น รวมถึงกิจกรรมที่สถาบันการพลศึกษาได้รับการร้องขอจากหน่วยงานทั้งภายในและภายนอก

### แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

จากแนวทางในการพัฒนาประเทศทั้งจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) และยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) จะเห็นได้ว่าประเทศไทยมียุทธศาสตร์ในด้านของการพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับศาสตร์ทางพลศึกษาอยู่หลายส่วนด้วยกัน เพราะการพัฒนาคุณภาพมนุษย์เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ การที่มนุษย์จะพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพนั้นต้องอาศัยหลาย ๆ ปัจจัย ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องมีการพัฒนา เพราะสังคมแห่งการพึ่งพาเกี่ยวเนื่องกันของมนุษย์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนในสังคมมีความสุขจากการได้รับการยอมรับ ดีใจเมื่อได้รับการชื่นชม พอใจเมื่อได้รับความรักความอบอุ่น เกิดความสุขทางใจส่งผลให้มีความสุขทางกายเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (สำราญ จุช่วย. 2554: ออนไลน์)

ปัจจุบันจะพบว่ามีการนำคำว่า “คุณภาพชีวิต” มาใช้กันอย่างแพร่หลาย และมีจุดมุ่งหมายที่มุ่งเน้นตามบริบทที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือเพื่อให้บุคคลในสังคมมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสุข มีความสมบูรณ์ มีความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งในปัจจุบัน “คุณภาพชีวิต” ถูกกำหนดไว้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ ดังจะเห็นได้จากกรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ที่มีวิสัยทัศน์ที่ว่า “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของ

เศรษฐกิจพอเพียง” นำไปสู่การพัฒนาให้คนไทยมีความสุขและตอบสนองต่อการบรรลุซึ่งผลประโยชน์แห่งชาติ ในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างรายได้ระดับสูง เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว และสร้างความสุขของคนไทย สังคมมีความมั่นคง เสมอภาคและเป็นธรรม ประเทศสามารถแข่งขันได้ในระบบเศรษฐกิจ รวมถึงเป้าหมายรวมของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ตอนหนึ่งที่ว่า “คนไทยมีคุณลักษณะเป็นคนไทยที่สมบูรณ์ มีวินัย มีทัศนคติและพฤติกรรมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม มีความเป็นพลเมืองที่ตื่นรู้ มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันสถานการณ์ มีความรับผิดชอบและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ มีวิถีชีวิตที่พอเพียง และมีความเป็นไทย และยังเป็นเป็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ อีกด้วย

โดยพื้นฐานแล้วคุณภาพชีวิตมีเค้าโครงมาจากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ชั้น (อนเนก สุวรรณบัณฑิต และภาสกร อุดลพัฒน์กิจ. 2550: 156-157) ได้แก่

1. ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs)
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (safety and security needs)
3. ความต้องการทางสังคมและความรัก (social and love needs)
4. ความต้องการการยกย่อง (esteem needs)
5. ความต้องการความเป็นจริงในชีวิต (self-actualization needs)

ซึ่งในปัจจุบันความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์ได้ถูกแบ่งออกเป็น 8 ชั้น โดยที่ DePoy & Gilson (2012, pp. 121-122; อ้างใน เมธา ทริมเทพาธิป, 2560) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเสริมคุณค่าความเป็นมนุษย์ ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการลำดับต่ำสุด และเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่ อาศัย ตลอดจนมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง การบริการสุขภาพ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (need for safety) เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึง ความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางกายและจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิต และสุขภาพ การสนองในลักษณะนี้ทำได้วิธี เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบ ข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน ฯลฯ

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการยอมรับ (need for love and acceptance) เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ

ความผูกพัน การมีโอกาสเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใด กลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการนับถือตนเองและได้รับการเคารพจากผู้อื่น (need for self-esteem) เมื่อความต้องการความรักและการยอมรับได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงเด่น มีความภูมิใจและสร้างควมนับถือตนเอง ขึ้นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตนเองและมีเกียรติ ความต้องการเหล่านี้ เช่น ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ทำหายและได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน มีโอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ ฯลฯ

ขั้นที่ 5 ความต้องการรู้และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs) ในด้านความสามารถ ความสนใจ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมอย่างแท้จริง โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน แต่ทำทุกอย่างที่เป็นความสบายใจของตนเอง และเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 6 ความต้องการเข้าถึงสุนทรียะความงดงามของชีวิต (need for aesthetics/ beauty) มีความสามารถในการมองเห็นสิ่งสวยงามที่อยู่รอบตัวที่คนอื่นมองไม่เห็น เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนสวยงามและมีคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ 7 ความต้องการเข้าถึงศักยภาพแห่งตน (self-actualization needs) คือ ต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาของตนเอง ความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจและคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพและการงาน

ขั้นที่ 8 ความต้องการเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ (transcendence) เป็นอัจฉริยะบุคคลที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับมนุษยชาติอย่างถึงที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ มีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น

จะเห็นได้ว่าเป้าหมายของการพัฒนาทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ การปกครอง หรือในด้านอื่น ๆ ล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม ด้วยเหตุนี้เองความหมายและนิยามศัพท์ของคำว่า “คุณภาพชีวิต” จึงได้รับการอธิบายและตีความไว้อย่างกว้างขวาง ดังที่นักวิชาการได้ให้ความหมายและนิยามของของคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

### 1. ความหมายของคุณภาพชีวิต

ในความหมายของคุณภาพชีวิตนั้น ได้ถูกนิยามไว้ในหลากหลายความหมาย ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับบริบทของผู้ที่ทำการศึกษา เพราะคุณภาพชีวิตมักจะแปรผันไปตามความต้องการของสาขาวิชา และแปรผันไปตามความต้องการที่แตกต่างกัน จึงทำให้ไม่มีความหมายที่คงที่ ปัจจุบัน

คำว่า “คุณภาพชีวิต” ไม่มีความหมายที่แน่นอนขึ้นอยู่กับบริบทที่ศึกษา แต่ยังมีนักวิชาการและองค์กรในแต่ละสาขาได้นิยามความหมายไว้ โดยมีความสอดคล้องและคล้ายคลึงกันอยู่ ดังเช่น

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความรับรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขาเผชิญต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2528; อ้างอิงจาก ชุมพลภัทร์ คงจนจารุอนันต์. 2551: 17) ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต คือ การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่มีความเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสภาวะการณ์ของสังคมในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญและเหมาะสมอย่างน้อยจะประกอบด้วย มีอาหารเพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยเหมาะสม รวมถึงได้รับบริการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพทั้งด้าน เศรษฐกิจและสังคม

ธนกร ช่างน้อย (2552: 6) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และค่านิยมสังคม ตลอดจนแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

รสนันท์ แก้วเสน (2551: 12) ได้สรุปความหมายไว้ว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง การรับรู้ของบุคคลถึงความเป็นอยู่ที่ดี หรือ ความผาสุกในชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความเชื่อส่วนบุคคล หรือด้านจิตวิญญาณ ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกโดยความพึงพอใจ ความยินดี ความสุข หรือแสดงออกโดยประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ

สมชัย วงษ์นายะ (2547: 7) ได้ให้ความหมายไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่มีความสุขของบุคคลซึ่งเกิดจากการให้ความพึงพอใจและความสำคัญต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ เป็นอยู่ หรือได้รับอยู่ โดยการรับรู้และตัดสินใจในช่วงเวลาหนึ่งซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไป

สมใจ ลักษณะ (2543: 85) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตคือ การพัฒนา การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไข สร้างสรรค์เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง โดยมีความมุ่งหมายสูงสุดคือ การมีชีวิตที่มีคุณภาพ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2545: 20) กล่าวว่าคุณภาพชีวิต คือ การตั้งเป้าหมายในชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ เนื่องมาจากการพัฒนาอยู่เสมอ โดยสรุปแล้วคุณภาพชีวิต คือ การที่บุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ความสมบูรณ์ มีความพร้อมในปัจจุบันพื้นฐาน ซึ่งคุณภาพชีวิตของประชาชนนั้นเป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ

World Health Organization : WHO (1995; อ้างอิงจาก รสนันท์ แก้วเสน. 2551: 12) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขา ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา เป็นแนวความคิดที่กว้าง เต็มไปด้วยความซับซ้อนครอบคลุมในแง่ของสุขภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของความเป็นอิสระ สัมพันธภาพทางสังคม ความเชื่อ และความสัมพันธ์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม

UNESCO (1981: 89; อ้างอิงจาก ปาณจิตร กุสุมาลย์. 2553: 13) ได้สรุปความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพึงใจ (มีความสุข มีความพอใจ) ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล

มนทกานต์ เพ็งสกุล (2555) คุณภาพชีวิต เกิดจากการรับรู้ของบุคคลต่อภาวะสุขภาพ ทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งผลกระทบอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วย ซึ่งแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม ทักษะคติ บริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ ครอบคลุมการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพ ความผาสุก การทำงานของร่างกาย สภาวะอารมณ์ สภาวะทางจิตใจ และการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม

วัชร จรุงวงศ์ และคนอื่น ๆ (2555: ออนไลน์) คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่สมดุลกัน ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม ตลอดจนทั้งศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยม ในสังคมที่ทำให้สมาชิกในชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และในขณะเดียวกันชีวิตที่มีคุณภาพนั้น จะต้องเป็นชีวิตที่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ อยู่ในกรอบและระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมที่ติงามตามมาตรฐานที่ยอมรับของสังคม พร้อมทั้งสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลง ชีวิตจะมีคุณภาพได้ต้องอาศัย

สถาบันต่าง ๆ ของสังคมร่วมกันทำหน้าที่ตามบทบาท

สุนันทา แก้วสุข (2556) ได้ให้ความหมายไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดีมีความสุขของนักศึกษา ซึ่งเกิดจากการที่นักศึกษามีความรู้สึก หรือมีความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่เป็นอยู่ หรือได้รับอยู่ โดยการรับรู้และตัดสินใจของนักศึกษาในช่วงเวลาหนึ่งซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

จากความหมายของคุณภาพชีวิตข้างต้นสามารถสรุปความหมายของคุณภาพชีวิตตามแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตด้วยการอาศัยองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นปัจจัยต่อการดำเนินชีวิต ให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กำลังเป็นอยู่ ตามสภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจ อย่างเหมาะสม มีความสุข และมีความพึงพอใจวิถีชีวิตในขณะนั้น

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตมีความสอดคล้องกับความหมายของคุณภาพชีวิต โดยมีองค์ประกอบขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือตัวแปรที่ต้องการศึกษา โดยที่แนวคิดในระดับปัจเจกบุคคล (individual preference) เป็นกรอบแนวคิดกลุ่มหนึ่งที่เป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในการนำมาประยุกต์ใช้ทางการแพทย์ ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้ (ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา. 2559: ออนไลน์)

### 1. ชีวิตปกติ (normal life)

ความหมายของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนี้ หมายถึง การที่บุคคลปราศจากข้อจำกัดทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ได้ มีอายุที่ยืนยาว สามารถแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองต้องการ โดยเปรียบเทียบกับประชากรที่มีอายุในกลุ่มเดียวกัน หรือประชากรที่มีภาวะสุขภาพในระดับปกติ อันหมายถึง บุคคลจะมีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่ จะสามารถตัดสินได้จากความแตกต่างของปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจเทียบกับมาตรฐานของประชากร

### 2. คุณค่าทางสังคม (social utility)

ความหมายของคุณภาพตามแนวคิดนี้หมายถึง การที่บุคคลสามารถคงไว้ซึ่งบทบาททางสังคมและการได้รับการยอมรับทางสังคมจากบทบาทของตนเอง เช่น บทบาทของการเป็นบิดามารดา บทบาททางสายอาชีพ การจ้างงาน เป็นต้น แนวคิดนี้ให้ความสำคัญต่อผลกระทบที่เกิดจากภาวะของโรคที่ส่งผลต่อภาวะการประกอบอาชีพ หรือ การมีข้อจำกัดในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตตามบทบาททางสังคมภายหลังการเจ็บป่วย หรือ พิกัด การประเมินคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนี้นิยมประเมินที่การมีงานทำ รายได้ที่เกิดจากการทำงาน และความสามารถในการคงไว้ซึ่งบทบาทของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนและหลังการเจ็บป่วย

### 3. ความเป็นประโยชน์ (utility)

ความหมายของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนี้ แบ่งออกเป็นสองมุมมอง คือ มุมมองด้านเศรษฐศาสตร์และด้านจิตวิทยา มุมมองด้านเศรษฐศาสตร์หมายถึง ระดับสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เปรียบเทียบเกณฑ์อ้างอิงของประชากรปกติ การเปรียบเทียบใช้ดัชนีชี้วัดที่มีค่าระหว่าง 0 ถึง 1 กล่าวคือ หากบุคคลมีค่าดัชนีสุขภาพเป็น 0 หมายถึงการเสียชีวิต ในขณะที่ค่าดัชนีเท่ากับ 1 หมายถึงมีสุขภาพสมบูรณ์ การพิจารณาระดับคุณภาพชีวิตตามมุมมองนี้ พิจารณาในสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น จะไม่มีการพิจารณาสุขภาพโดยรวม (holistic perspective) มุมมองนี้สะท้อนผลไปในด้าน

ความคุ้มค่าในการรักษา (cost-benefit) เมื่อบุคคลมีปัญหาด้านสุขภาพ เนื่องจากมีพื้นฐาน เศรษฐศาสตร์ จึงให้ความสำคัญกับความคุ้มค่า จึงมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับต้นทุน การรักษา หรือเรียกว่า “จุดคุ้มทุน” มุมมองแบบที่สองของมุมมองแบบ Utility ให้ความสำคัญต่อ ปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตที่จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเมื่อปัจจัยเหล่านั้นเปลี่ยนแปลง ไปจากเดิม กรอบแนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ดังนั้น ในการศึกษา จึงมีการรวมปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นการวัดทางวัตถุพิสัย (objective evaluation) คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ บุคคลได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยสะท้อนออกมาในลักษณะของปัจจัยต่าง ๆ

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการพัฒนา สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2557: ออนไลน์) ได้ให้แนวคิดของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับที่บุคคลรู้สึกสนุกสนานต่อความเป็นไปได้ในชีวิตของเขา พื้นที่คุณภาพชีวิตของบุคคล จะประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

### 1. ความเป็นอยู่ (being)

1.1 ทางด้านกายภาพ ประกอบไปด้วย สุขภาพกาย อนามัยส่วนบุคคล โภชนาการ การออกกำลังกาย การแต่งกายและเสื้อผ้า และสภาพกายภาพทั่วไปที่ปรากฏ

1.2 ด้านจิตใจ ได้แก่ สุขภาพจิตและการปรับตัว การรับรู้ ความรู้สึก ความภูมิใจ การมองตนเอง รวมไปถึงการควบคุมตนเอง

1.3 ด้านจิตวิญญาณ ได้แก่ การให้คุณค่าบุคคล การให้คุณค่ากับมาตรฐาน ความประพฤติ ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ

### 2. ความเป็นเจ้าของ (belonging) ได้แก่

2.1 ความเป็นเจ้าของด้านกายภาพ เช่น บ้าน ที่ทำงาน เพื่อนบ้าน ชุมชน เป็นต้น

2.2 ความเป็นเจ้าของด้านสังคม เช่น ความใกล้ชิดกับผู้อื่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านและชุมชน

2.3 ความเป็นเจ้าของด้านชุมชน เช่น รายได้พอเพียง บริการสุขภาพและบริการ สังคม การจ้างงาน การจัดการศึกษา การจัดนันทนาการ การจัดงานและกิจกรรมของชุมชน

### 3. สิ่งที่จะมาถึง (becoming) ประกอบไปด้วย

3.1 การปฏิบัติที่จะเกิดขึ้น เช่น กิจกรรมภายในบ้าน งานที่จ่ายค่าตอบแทน กิจกรรมโรงเรียน หรือ อาสาสมัคร การดูแลสุขภาพหรือความต้องการทางสังคม

3.2 การใช้เวลาว่างที่จะเกิดขึ้น ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการผ่อนคลายและ ลดความเครียด

3.3 ความเจริญเติบโตที่จะเกิดขึ้น ประกอบไปด้วย กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการ บำรุงรักษาหรือการปรับปรุงความรู้และทักษะ การปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลง



แนวคิดคุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่นิยมใช้กันทั่วโลก ถือเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดเป้าหมาย และตัวชี้วัดการพัฒนาของประเทศ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความเชื่อมโยงกับแนวคิด การพัฒนาทางสังคมแบบยั่งยืน สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วนิยมใช้แนวคิดมาตรฐานคุณภาพชีวิต กับการพัฒนาแบบยั่งยืนเข้าด้วยกัน โดยเลือกใช้เฉพาะตัวชี้วัดที่สำคัญ ๆ เท่านั้น ไม่นิยมใช้ตัวชี้วัดที่มี จำนวนมาก แต่เลือกวัดตัวที่แสดงและชี้ให้เห็นถึงสถานภาพที่เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาไปเพื่อแสดง ความก้าวหน้าของตัวชี้วัดว่าใช้ได้ผลดีมากน้อยเพียงใด

### 3. ปัจจัยของคุณภาพชีวิต

ในส่วนของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งจะมีความสอดคล้องต่อความหมายของ คุณภาพชีวิตตามบริบทของผู้ที่ทำการศึกษ โดยส่วนใหญ่ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันก็คือ การส่งเสริม ใ้บุคคลมีภาวะสุขภาพกายและจิตใจที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้รับการยอมรับจากคนในสังคม เป็นต้น

### 4. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งออกได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับบริบทผู้ที่ ต้องการจะศึกษาเหมือนกับความหมายของคุณภาพชีวิต แต่อย่างไรก็ตามก็จะมีองค์ประกอบที่เป็น ตัวชี้วัดพื้นฐานที่มีความสอดคล้องกัน ดังเช่น แคมป์เบล (Cambell. 1976. 117-124; อ้างอิงจาก สมชัย วงษ์นายะ. 2547: 8) จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตได้ 3 ประการคือ

1. องค์ประกอบด้านกายภาพ ได้แก่ องค์ประกอบทางมลภาวะ ความหนาแน่นของ ประชากร สภาพที่อยู่อาศัย
2. องค์ประกอบด้านสังคม ได้แก่ องค์ประกอบทางการศึกษา สุขภาพอนามัย ความมั่นคงของครอบครัว
3. องค์ประกอบด้านจิตวิทยา ได้แก่ องค์ประกอบด้านความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวัง และความคับข้องใจในชีวิต

Who (1997; อ้างอิงจาก ศศิธร ศิวภัทรพงศ์. 2557. 23-24) ได้แบ่งองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตได้ 6 ด้านดังนี้

1. ด้านกายภาพ คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ไม่มีความ เจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางด้านร่างกายได้ การรับรู้ถึง พลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อนรวมทั้งการรับรู้เรื่อง มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวก

ที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน และการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวล

3. องค์ประกอบด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล คือ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพาหรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ

4. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมถึงการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

5. ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคม มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมในเวลาว่าง

6. ด้านความเชื่อส่วนบุคคล คือ การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อมั่นต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้เรื่องความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรคปัญหา

Walton (1974: 12-16, อ้างอิงจาก ยุทธศักดิ์ อนุชาชัย และ อนงค์ หาญสุข. 2557) ได้กำหนดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตการทำงานซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ 7 ประการ ดังนี้

1. ค่าตอบแทนที่ยุติธรรมและเพียงพอ (adequate and fair compensation)

หมายถึง ค่าจ้างที่ได้รับเพียงพอที่จะดำรงชีวิตตามมาตรฐานของสังคมทั่วไป

2. สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ (safe and healthy working conditions)

หมายถึงสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานที่ไม่ก่อให้เกิดสุขภาพที่ไม่ดี ซึ่งรวมถึงการควบคุมเสียง กลิ่น และการบกพร่องทางสายตา

3. การพัฒนาความสามารถบุคคล (development of human capacities)

หมายรวมถึงการให้โอกาสผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ทักษะและพัฒนาทักษะความรู้ของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง และมีความรู้สึกทำหายจากการทำงาน

4. ความก้าวหน้าและความมั่นคงในงาน (growth and security) การให้ความสนใจต่อ

งานที่ผู้ปฏิบัติงานได้รับมอบหมาย จะมีผลต่อการดำรงไว้และการเพิ่มพูนความสามารถของตนเอง ความรู้และทักษะใหม่ ๆ จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อหน่วยงานในอนาคต โอกาสในการพัฒนาทักษะ ความสามารถในแขนงของตน และการบูรณาการด้านสังคม (social integration)

5. ธรรมนูญในองค์กร (constitutionalism) ผู้ปฏิบัติงานควรได้รับรู้ถึงสิทธิที่พึงได้รับ และการปกป้องสิทธินั้น ๆ

6. ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตด้านอื่น ๆ (the total life space) การทำงานของบุคคลหนึ่งควรมีความสมดุลกับบทบาทชีวิตของบุคคลนั้น

7. การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคม (social relevance) กิจกรรมของหน่วยงานที่ไม่มี ความรับผิดชอบต่อสังคม จะทำให้เกิดการลดคุณค่าความสำคัญของงานและอาชีพในกลุ่มผู้ปฏิบัติงาน UNESCO (อ้างอิงจาก ธนกร ช้างน้อย, 2552) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ลักษณะทางสังคม อารมณ์ ร่างกาย และวัตถุ

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคนอื่น ๆ (2545: ออนไลน์) ได้กำหนดองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิต 4 ด้านไว้ใช้ประกอบกับเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับ ภาษาไทย WHOQOL-BRES-THAI ซึ่งแบ่งออกเป็น

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำไรในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือ การรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึก ภาวะภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิการตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับ ความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การ รับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็น ผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2555: 5) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตโดยแบ่งองค์ประกอบที่ใช้ในการศึกษาออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน หมายถึง ความพึงพอใจที่บุคคลมีต่องานหรืออาชีพที่ทำอยู่ในปัจจุบัน และมีความสุขจากการทำงาานนั้น ความพึงพอใจต่องานครอบคลุมองค์ประกอบด้านต่าง ๆ เช่น ความมั่นคงของงาน รายได้จากการทำงาาน ความปลอดภัยในการทำงาาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานหรือผู้เกี่ยวข้องกังาน ความต้องการที่จะทำงานนั้นต่อไป

2. คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว หมายถึง การรับรู้ความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในครอบครัว ในลักษณะของการที่บุคคลในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เช่น มีการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหา ร่วมกัน การดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วยหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ การช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว การอยู่พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เป็นต้น

3. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและความเครียด หมายถึง การมีเอาการทางด้านร่างกาย และจิตใจที่บ่งบอกถึงภาวะของสุขภาพทางกาย ได้แก่ การเจ็บป่วย และภาวะความเครียดของจิตใจ คือ ความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องมาจากเหตุการณ์หรือสภาวะการณ์ต่าง ๆ

4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความรู้สึกทางกายและจิตใจเกี่ยวกับการได้รับผลกระทบจากมลภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบริเวณใกล้บ้าน

5. คุณภาพชีวิตด้านชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน หมายถึง ความพึงพอใจต่อการได้รับบริการที่ดีจากภาครัฐในด้านการศึกษา คมนาคม สาธารณสุข สาธารณูปโภคต่าง ๆ ความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งความพึงพอใจในด้านราคาสินค้าอุปโภค บริโภค และค่าใช้จ่ายด้านสาธารณูปโภคที่เป็นอยู่ด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 5 ด้าน เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา ของคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา (ปรับปรุง พ.ศ.2556) โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical capability) หมายถึง ภาวะที่บ่งบอกถึงสุขภาพทางกาย เช่น ความสมบูรณ์แข็งแรงของอวัยวะ ความสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด ตลอดจนความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาอุปกรณ์ทางแพทย์หรือการใช้ยาที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ

ในการดำรงชีวิต รวมถึงการรับรู้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง และประสิทธิภาพต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ (mental and emotional capability) หมายถึง การรับรู้สภาวะจิตใจของตนเอง เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง รวมถึงความสามารถในการรับรู้ถึงอารมณ์และสามารถจัดการกับอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ เศร้า วิตกกังวล ตลอดจนรับรู้ถึงความเชื่อที่ส่งผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต

3. ด้านสังคม (social interaction) หมายถึง การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น การรับรู้ถึงสภาวะความสมบูรณ์ของครอบครัว รวมถึงการรับรู้ถึงการได้รับการยอมรับและยกย่องจากสังคม

4. ด้านสติปัญญา (intellectual capability) หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถและกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ การรับรู้ถึงความคิด ความจำ รับรู้ถึงความสามารถในการทำความเข้าใจปัญหา การรับรู้ถึงความสามารถในการแก้ไขปัญหา รับรู้ถึงการมีทักษะชีวิตและการรู้จักการนำทักษะชีวิตไปใช้ในกิจวัตรประจำวัน

5. ด้านเศรษฐกิจ (economic) หมายถึง การรับรู้ถึงสถานะทางเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัว การเลือกอุปโภคบริโภคสินค้าได้อย่างคุ้มค่า การรับรู้ถึงความสามารถในการใช้ทักษะเพื่อส่งเสริมฐานะทางเศรษฐกิจของตนเอง ตลอดจนการรับรู้ถึงความสามารถในการแบ่งเบาภาระทางเศรษฐกิจของครอบครัว

### 5. การพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตนั้นสามารถมองได้ในฐานะเป็นภาพรวมขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่สามารถมองเป็นภาพรวมได้ 7 ประการ อันประกอบไปด้วย สุขภาพ การใช้สติปัญญา ชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัว ชุมชน สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรม (UNESCAP; อ้างอิงจาก พันธรัตน์ ทรราชภิรมย์โชค และคนอื่น ๆ. 2555)

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นสามารถแบ่งออกเป็นมิติต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย ดังเช่นมิติของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ พันธรัตน์ ทรราชภิรมย์โชค และคนอื่น ๆ (2555) ซึ่งแบ่งมิติของการพัฒนาคุณภาพชีวิตออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านเศรษฐกิจ สามารถพัฒนาเศรษฐกิจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้องค์ความรู้ ภูมิปัญญา วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี นวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์ มีการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างอาชีพ สร้างรายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิตให้กับทุกวัย สามารถเข้าถึงบริการทางสังคมและทรัพยากรอย่างเป็นธรรมและได้รับการคุ้มครองทางสังคม

อย่างทั่วถึง เพื่อป้องกันมิให้ตกอยู่ในวงจรความยากจน และสามารถปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้

2. ด้านสังคมและวัฒนธรรม ตระหนักถึงคุณค่าวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย สร้างจิตสำนึกที่ดี มีค่านิยมที่พึงประสงค์ และสังคมมีค่านิยมร่วมและยึดหลักผลประโยชน์ของสังคม สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขระหว่างกลุ่มคน ระหว่างพื้นที่ และระหว่างวัย ให้ชุมชนเป็นสถาบันหลักในการพัฒนาความรู้ ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ดีงาม พึ่งพาอาศัยและเกื้อกูลกันภายใต้ความหลากหลายทางวัฒนธรรม

3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สามารถบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้ท้องถิ่นของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ประโยชน์จากศักยภาพที่มีอยู่อย่างรู้คุณค่า โดยเฉพาะทรัพยากรดิน น้ำ ป่าไม้ แรงงาน รวมทั้งเทคโนโลยีและเครื่องจักรกลการเกษตรที่เหมาะสม ไม่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สร้างความมั่นคงระหว่างพืชอาหารและพืชพลังงาน และการใช้วัสดุเหลือใช้ในครัวเรือน และการเกษตรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยใช้ฐานข้อมูลและองค์ความรู้ เทคโนโลยี และภูมิปัญญา ท้องถิ่นที่เหมาะสมในการปรับตัวเพื่อรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ง่ายต่อการเข้าถึงและใช้ประโยชน์ ทั้งด้านภัยพิบัติจากธรรมชาติ โรคระบาด และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่วิถีแห่งการผลิตและบริโภคที่มีความพอดีรู้คุณค่าและยั่งยืน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

4. ด้านการเรียนรู้ สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งในเรื่องการศึกษา ทักษะการทำงาน และการดำเนินชีวิต ส่งเสริมการเปิดพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สามารถนำองค์ความรู้ที่มีไปใช้ในการวางแผนและพัฒนาภาคเกษตร การผลิต พืชอาหารและพลังงานให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างมั่นคงมากขึ้น และมีความสามารถในการแข่งขัน ทั้งด้านการใช้ประโยชน์ทางกายภาพ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความผันผวนด้านราคา และภาวะเศรษฐกิจ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันสำคัญในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21

5. ด้านสุขภาวะ สามารถสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ศศิธร ศิวภัทรพงศ์ (2557) ได้กำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งเน้นให้แก่คนพิการไว้ ดังนี้

1. สร้างเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถและศักยภาพที่แท้จริงของผู้พิการ
2. ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพผู้พิการอย่างทั่วถึง
3. ส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร การสื่อสาร เทคโนโลยี บริการสาธารณะ และสภาพแวดล้อมของผู้พิการและคนดูแลผู้พิการ
4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้พิการ ครอบครัว และชุมชน

5. ส่งเสริมให้ผู้พิการและผู้ปกครอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้พิการในชนบทให้ได้รับสิทธิประโยชน์ตามกฎหมาย

6. ส่งเสริมการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้พิการและครอบครัว

7. ปฏิรูปการบริหารงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้พิการให้เป็นแบบบูรณาการและเป็นบริการเบ็ดเสร็จที่จุดเดียว

## 6. การวัดคุณภาพชีวิต

ในการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการวัดระดับคุณภาพชีวิตนั้นจะมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัยแต่ละเรื่อง Spitzer and Other (1981: 585-597; อ้างอิงจาก สมชัย วงษ์นายะ. 2547: 12) ได้สรุปเครื่องมือในการวัดคุณภาพชีวิตที่ดีว่า ควรจะประกอบไปด้วยหลักการ 10 ประการ ดังนี้

1. ข้อความสั้น เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้สะดวก
2. ครอบคลุมองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน
3. เนื้อหาสอดคล้องกับกลุ่มชนนั้น ๆ
4. ควรเป็นปริมาณที่วัดได้
5. ควรจะสามารถนำไปใช้ได้หลายสถานการณ์ โดยไม่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับอายุ เพศ

อาชีพ และชนิดของโรคที่เจ็บป่วย

6. ควรได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้
7. ต้องเป็นที่ยอมรับของผู้ทรงคุณวุฒิ
8. ควรไวต่อการเปลี่ยนแปลงในภาวะต่าง ๆ ของผู้ถูกวัด
9. ควรจะแสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างเด่นชัดในกลุ่มผู้ถูกวัด
10. มีเหตุผลที่ดี

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BRES) ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) จะประกอบด้วยคุณภาพชีวิต 4 ด้าน (สุวัฒน์ มหัตตนิรันดร์กุล และคนอื่น ๆ. 2545: ออนไลน์) ซึ่งแบ่งออกเป็น

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน

การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

### งานวิจัยในประเทศ

สมชัย วงษ์นายะ (2547) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร และศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร โดยทำการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1) คุณภาพชีวิตของนักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏกำแพงเพชรในภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏกำแพงเพชรมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ และด้านครอบครัวอยู่ในระดับดี ส่วนด้านการเรียนรู้ด้านสภาพแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง



2) ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร จำแนกตามเพศ สถานที่พัก สรุปได้ดังนี้ นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงมีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านสังคมและเศรษฐกิจ และด้านครอบครัว แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักศึกษามีสถานที่พักแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ การเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านสังคมและเศรษฐกิจ และด้านจิตใจ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศกดิภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์ (2547) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชาย-หญิง ที่มีอายุ 60-80 ปี สังกัดชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตคัดกรองและใช้วิธีการจับคู่แบบ Matched-pair เพื่อทำการแบ่งจำนวนผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวม 16 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม 30 คน เข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรมผู้สูงอายุ ผลการเข้าร่วมโปรแกรม การใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.95) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีผลการเข้าร่วมกิจกรรม การใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลอง มีผลคะแนนการประเมินผลโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.53) และเมื่อพิจารณา รายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีผลการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อยู่ในเกณฑ์ระดับ มากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม

เกรียงไกร ยาม่วง, วินิดา เจียรระนัย, และ อัครวิน มณีอินทร์ (2554) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ในจังหวัดชัยภูมิ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่ม ควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการควบคุมตนเอง

และด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพ ด้านพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น 2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านสัมพันธภาพและด้านภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น 3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ และเมื่อพิจารณา รายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิต กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ธนกร ช่างน้อย (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพและการบริการอนามัยโรงเรียนกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพ การบริการอนามัยโรงเรียน กับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม การตรวจสุขภาพ และการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในสังกัดโรงเรียนเทศบาลนครเชียงใหม่ มีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยเฉพาะในด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ด้านภาวะสุขภาพ การบริการอนามัยโรงเรียนและคุณภาพชีวิตของนักเรียนสังกัดเทศบาล มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และมีข้อเสนอแนะที่ต้องการปรับปรุงสนามหญ้าและสิ่งแวดล้อม เพื่อนันทนาการและกีฬาที่ทันสมัย

คเชษฐ ปุระชาญจน์ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการเรียนว่ายน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ความดันโลหิต และชีพจร ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึกกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ ความจุปอดเฉลี่ย 2,472.47 มิลลิลิตร แรงบีบมือเฉลี่ย 37.31 กิโลกรัม แรงเหยียดขาเฉลี่ย 82.73 กิโลกรัม ความอ่อนตัวด้านหน้าเฉลี่ย 6.28 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 154.79 เซนติเมตร วิ่งระยะทาง 50 เมตร ใช้เวลา 8.34 วินาที และลูก-นั่ง 30 วินาที ได้เฉลี่ย 23.67 ครั้ง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกาย มีความจุปอดเฉลี่ย 2,597.24 มิลลิลิตร แรงบีบมือเฉลี่ย 39.66 กิโลกรัม แรงเหยียดขาเฉลี่ย 86.47 กิโลกรัม ความอ่อนตัวด้านหน้าเฉลี่ย 7.71 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 156.79 เซนติเมตร วิ่งระยะทาง 50 เมตร ใช้เวลา 8.12 วินาที และลูก-นั่ง 30 วินาที ได้เฉลี่ย 27.40 ครั้ง

## 2. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกัน มีสมรรถภาพทางกายในเรื่องความจุปอด แรงเหยียดขา ความอ่อนตัว ยืนกระโดดไกล วิ่ง 50 เมตร และ ลูก-นึ่ง 30 นาที ในส่วนของการบีบมือ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

## 3. ผลการเปรียบเทียบ ซีพจร และความดันโลหิต ก่อนการฝึก และหลังการฝึก

สัปดาห์ที่ 8 พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกันมีซีพจรและความดันโลหิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำที่พัฒนาจากคู่มือการฝึกกีฬาว่ายน้ำของสมาคมผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย โดยทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาดีขึ้น

บุษญา แก้วแสง (2553) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนักศึกษาที่กู้ยืมเงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่จำเป็นสำหรับการครองชีพ ของนักศึกษาที่กู้ยืมเงิน กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมในข้อต่าง ๆ พบว่า การใช้จ่ายเงินโดยคำนึงถึงระเบียบ หลักเกณฑ์และวัตถุประสงค์ของการกู้ยืม มีพฤติกรรมในระดับสูง และการใช้จ่ายเงินเกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาลหรือค่ายารักษาโรค มีพฤติกรรมในระดับต่ำสุด ส่วนพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่ไม่จำเป็นสำหรับการครองชีพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีพฤติกรรมการเบิกถอนเงินในบัญชีทั้งหมดในครั้งเดียว มีพฤติกรรมในระดับสูง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมน้อยที่สุด และการใช้จ่ายเงินเกี่ยวกับการเล่นพนัน มีพฤติกรรมในระดับต่ำสุด ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนักศึกษาที่กู้ยืมเงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา พบว่า ปัจจัยสภาพครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพบิดามารดา และจำนวนพี่น้องที่อยู่ในวัยเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่จำเป็นสำหรับการครองชีพระหว่างเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนักศึกษาที่กู้ยืมเงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่จำเป็นสำหรับการครองชีพระหว่างเรียนของนักศึกษาที่มีวิทยาเขต ภูมิภาค จำนวนพี่น้องที่อยู่ในวัยเรียน รายได้บิดามารดาต่อเดือน ลักษณะที่พัก และพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่ไม่จำเป็นสำหรับการครองชีพระหว่างเรียนของนักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาเขตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินงานกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาพบว่า กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ควรเพิ่มจำนวนเงินให้กู้ยืมค่าครองชีพให้เพียงพอต่อการดำรงชีพระหว่างเรียนของนักศึกษา สำหรับการเซ็นยืนยันเพื่อขอกู้ยืมควรจัดทำเพียงปีการศึกษาละครั้ง

ปานจิตร สุกุมาลย์ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์ ในการวิจัย 1) เพื่อศึกษาระดับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตของนิสิต ระดับปริญญาตรี 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลกับคุณภาพชีวิตของ นิสิตระดับปริญญาตรี 3) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับ ปริญญาตรี และ 4) เพื่อพัฒนารูปแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัย เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลและคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ เจตคติต่อ การเรียน ความศรัทธาในพุทธศาสนา พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับ เพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ ลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียน และสัมพันธภาพระหว่าง นิสิตกับผู้ปกครอง ปัจจัยที่อยู่ในระดับปานกลางได้แก่ การปรับตัวของนิสิต และลักษณะทางกายภาพ ทางการเรียน และคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี อยู่ในระดับมาก

จันทรา อัยเอ็ง (2556) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งมีระดับคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านความ พึงพอใจในชีวิต ด้านอัตมโนทัศน์ และ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในระดับดี ส่วนด้านสุขภาพและ การทำงานของร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มีปัจจัย ส่วนบุคคลแตกต่างกัน พบว่า ชั้นปีที่กำลังศึกษาและสาขาวิชา เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของ นักศึกษา

สุนันทา แก้วสุข (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิต และการปฏิบัติตนตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี โดยผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิต ของนักศึกษาโดยรวม นักศึกษาไทยพุทธ และนักศึกษาไทยมุสลิมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา คุณภาพชีวิตเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดในทุกกลุ่ม รองลงไป คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมในทุกกลุ่ม ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ไทยพุทธกับนักศึกษาไทยมุสลิม โดยภาพรวมทุกด้านและเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาไทยมุสลิมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษาไทยพุทธในทุกด้าน

### งานวิจัยต่างประเทศ

W. Jack Rejeski, Shannon L. Mihalko (2001) ได้ศึกษากิจกรรมทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตทั้งในแง่ของการสร้างเจตคติที่แสดงถึงความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงผลการดูแลสุขภาพ และความชรา ที่แสดงถึงมิติหลักของภาวะสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตในด้านของสุขภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ดูแลมีส่วนในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับคุณภาพชีวิต จะเห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายมีประโยชน์และส่งผลต่อคุณภาพชีวิต จากมุมมองด้านสาธารณสุขพบว่า การทำความเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตมีผลอย่างมากต่อการออกแบบและการใช้กิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

Richard Bailey (2006) ได้ศึกษาถึงประโยชน์และผลของพลศึกษาและกีฬาในโรงเรียน โดยทำการศึกษาพัฒนาการของเด็กในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ร่างกาย วิถีชีวิต อารมณ์ สังคม และองค์ความรู้ สรุปได้ว่า พลศึกษาและกีฬามีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาการในแต่ละด้าน รวมถึงมีส่วนในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็ก และสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต และจำเป็นต่อการออกกำลังกายในอนาคต เมื่อมีการจัดการเรียนรู้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จะสามารถสนับสนุนการพัฒนาทักษะทางด้านสังคม พฤติกรรมทางสังคม ทักษะคิดในการนับถือตนเอง และในบางครั้งสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางด้านการศึกษาและความรู้ความเข้าใจ ซึ่งผลเหล่านี้ อาจจะเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน ครู ผู้ปกครอง รวมถึงผู้ฝึกสอนกีฬาที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

Rodney P. Joseph (2013) ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายและคุณภาพชีวิตในหมู่นักศึกษา การสำรวจการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การนับถือตนเอง และผลกระทบต่อตัวกลางที่อาจเกิดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ผลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายมีผลต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตในทางอ้อม และน่าจะเป็นสื่อกลางระหว่างตัวแปรต่าง ๆ การสำรวจการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การนับถือตนเอง

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 2) เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคเหนือ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากร

##### ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาจากประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำนวน 392 คน ประกอบไปด้วย วิทยาเขตเชียงใหม่ 112 คน วิทยาเขตลำปาง 85 คน วิทยาเขตเพชรบูรณ์ 98 คน และวิทยาเขตสุโขทัย 97 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดย

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิต

ตอนที่ 3 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม สติปัญญา และเศรษฐกิจ

ตอนที่ 2 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต

### ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพแบบสอบถาม

1. ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คำอธิบายรายวิชา ตามหลักสูตรคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิต ใช้ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต 5 ด้าน ประกอบไปด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านเศรษฐกิจ โดยใช้เป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า

ตอนที่ 3 ข้อคำถามด้านการนำกิจกรรมทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยวิเคราะห์จากคำอธิบายรายวิชาของหลักสูตร สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 โดยทำการจำแนกออกเป็นระดับการปฏิบัติ

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับการเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์มาปรับปรุง

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วมาทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ลงความเห็น เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ของการวิจัย (index of item-objective congruence : IOC) โดยใช้วิธีการให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่สามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

จากนั้นจึงเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปมาเป็นข้อคำถาม ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.0

6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ไปทำการหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน ทดลองตอบแบบสอบถามจากนั้นนำผลที่ได้ไปหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 0.7 ขึ้นไป ซึ่งแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.985

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปใช้เก็บข้อมูลจากประชากร  
ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพแบบสัมภาษณ์

1. ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
2. ผู้วิจัยได้ศึกษาโครงสร้างหลักสูตร และคำอธิบายรายวิชาของหลักสูตร สาขาวิชา  
พลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556
3. ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ตอน  
ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านร่างกาย  
ด้านจิตใจและอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม สติปัญญา และเศรษฐกิจ  
ตอนที่ 2 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต
4. เสนอแบบสัมภาษณ์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
5. นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามความเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
6. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการแก้ไขให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านลงความเห็น เพื่อหาค่า  
ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อ  
กับจุดประสงค์ของการวิจัย (index of item-objective congruence : IOC) โดยใช้วิธีการให้คะแนน  
ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่สามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

จากนั้นจึงเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปมาเป็นข้อคำถาม ซึ่งข้อคำถามที่  
ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.0

7. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปใช้เก็บข้อมูลการวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

การเก็บข้อมูลโดย

1. ผู้วิจัยได้ทำเรื่องนำเสนอต่อสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ในการออก  
หนังสือจากวิทยาเขตเพื่อแจ้งความประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3  
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 2560 ไปยังสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต  
ภาคเหนือ อันประกอบไปด้วย วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขต  
เพชรบูรณ์ เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาในสังกัด



2. ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา เป็นผู้ให้ข้อมูล ซึ่งในการรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

1.2 วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert scale) ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งจำแนกเป็นระดับการประเมิน ดังนี้

5 หมายถึง	มีระดับความเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุด
4 หมายถึง	มีระดับความเห็นอยู่ในระดับ มาก
3 หมายถึง	มีระดับความเห็นอยู่ในระดับ ปานกลาง
2 หมายถึง	มีระดับความเห็นอยู่ในระดับ น้อย
1 หมายถึง	มีระดับความเห็นอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

1.3 วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อคำถามด้านการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งจำแนกเป็นระดับการประเมิน ดังนี้

5 หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับมากที่สุด
4 หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับมาก
3 หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง
2 หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับน้อย
1 หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติเลย

วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) จากมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยแบบที่ 3 (บุณชมศรีสะอาด, 2545) โดยจำแนกแต่ละช่วงคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51-5.00	ระดับมากที่สุด
3.51-4.50	ระดับมาก
2.51-3.50	ระดับปานกลาง
1.51-2.50	ระดับน้อย
1.00-1.50	ระดับน้อยที่สุด

1.4 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างการใช้ทักษะทางพลศึกษา กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยการบอกระดับของความสัมพันธ์ จะใช้ตัวเลขของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเข้าใกล้ -1 หรือ 1 แสดงให้ถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง แต่หากมีค่าเข้าใกล้ 0 แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ หรือไม่มีเลย โดยเกณฑ์การแปลผลความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย 5 ระดับ ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2552)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ระดับความสัมพันธ์
+ หรือ - ระหว่าง 0.90-1.00	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก
+ หรือ - ระหว่าง 0.70-0.89	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
+ หรือ - ระหว่าง 0.30-0.69	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
+ หรือ - ระหว่าง 0.01-0.29	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์

เครื่องหมาย +, - หน้าตัวเลขสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จะบอกถึงทิศทางของความสัมพันธ์ โดยที่

- r มีเครื่องหมาย + หมายถึงการมีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกัน (ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าสูงไปด้วย)
- r มีเครื่องหมาย - หมายถึงการมีความสัมพันธ์กันในทิศทางตรงกันข้าม (ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าต่ำ)

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

แล้วบรรยายสรุปเป็นความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 2) เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขตของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนประชากร
$\mu$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sigma$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	การคำนวณผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (sum of squares)
df	แทน	Degree of freedom
MS	แทน	ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (mean square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการกระจายของค่าเอฟ
Sig.	แทน	ค่านัยสำคัญ (significant level)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามวิทยาเขต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชา  
พลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

วิทยาเขต	จำนวน (N)	ร้อยละ
เชียงใหม่	112	28.6
ลำปาง	85	21.7
สุโขทัย	97	24.7
เพชรบูรณ์	98	25.0
รวม	392	100

จากตาราง 4.1 พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา  
วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 รองลงมาคือ วิทยาเขตเพชรบูรณ์  
จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และวิทยาเขตสุโขทัย จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7  
ตามลำดับ

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามเพศ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

เพศ	จำนวน (N)	ร้อยละ
ชาย		
สพล.เชียงใหม่	67	24.7
สพล.ลำปาง	61	22.5
สพล.สุโขทัย	66	24.5
สพล.เพชรบูรณ์	77	28.4
รวม	271	69.1
หญิง		
สพล.เชียงใหม่	45	37.2
สพล.ลำปาง	24	19.8
สพล.สุโขทัย	31	25.5
สพล.เพชรบูรณ์	21	17.4
รวม	121	30.9
รวมทั้งหมด	392	100

จากตาราง 4.2 พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 271 คน คิดเป็นร้อยละ 69.1 และเป็นเพศหญิงจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 30.9

ตาราง 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามตามอายุ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

อายุ	จำนวน (N)	ร้อยละ
20	11	2.8
21	220	56.0
22	125	31.9
23	31	7.9
24	3	0.8
25	1	0.3
27	1	0.3
รวม	392	100

จากตาราง 4.3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 56.1 รองลงมาอายุ 22 ปี จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9 โดยนักศึกษาที่มีอายุน้อยสุดอยู่ที่ 20 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 และนักศึกษาที่มีอายุมากที่สุด คือ 27 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3

ตาราง 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามสถานภาพครอบครัว ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

สถานภาพครอบครัว	จำนวน (N)	ร้อยละ
มีบิดาและมารดา	303	77.3
มีเฉพาะบิดา	10	2.6
มีเฉพาะมารดา	54	13.7
มีผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา	22	5.6
อื่น ๆ	3	0.8
รวม	392	100

จากตาราง 4.4 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสถานะภาพทางครอบครัวที่ประกอบไปด้วยบิดาและมารดา จำนวน 303 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3 รองลงมา คือ มีเฉพาะมารดา จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8 และมีผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามที่พักอาศัย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

ที่พักอาศัย	จำนวน (N)	ร้อยละ
บ้านของตนเอง	149	38.0
บ้านของญาติ	7	1.8
หอพัก	234	59.7
อื่นๆ	2	0.5
รวม	392	100

จากตาราง 4.5 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยที่หอพัก จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7 รองลงมาคือ บ้านของตนเอง จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 38 และบ้านญาติ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

ตาราง 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

รายได้ต่อเดือน	จำนวน (N)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 5,000 บาท	238	60.7
ระหว่าง 5,000-10,000 บาท	138	35.2
สูงกว่า 10,000 บาท	16	4.1
รวม	392	100

จากตาราง 4.6 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 60.7 รองลงมาคือ มีรายได้ระหว่าง 5,000-10,000 บาท จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 และมีรายได้สูงกว่า 10,000 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 ตามลำดับ



ตาราง 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของการมีรายได้ จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ (สามารถตอบได้หลายข้อ)

แหล่งที่มาของรายได้		จำนวน (N)	ร้อยละ
จากผู้ปกครอง	ได้รับ	360	91.8
	ไม่ได้รับ	32	8.2
	รวม	392	100
ทุนการศึกษาจากองค์กร	ได้รับ	8	2
	ไม่ได้รับ	384	98
	รวม	392	100
จากการกู้ยืมจากกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา	มี	86	21.9
	ไม่มี	306	78.1
	รวม	392	100
การหารายได้เสริม	มี	135	34.4
	ไม่มี	257	65.6
	รวม	392	100

จากตาราง 4.7 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้จากผู้ปกครอง รองลงมาได้แก่การหารายได้เสริม และรายได้จากการกู้ยืมจากกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา ตามลำดับ

ตาราง 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของการหารายได้เสริมจำแนกตามลักษณะงาน  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ  
(สามารถตอบได้หลายข้อ)

การหารายได้เสริม		จำนวน (N)	ร้อยละ
จากการแข่งขันกีฬา	มี	67	17.1
	ไม่มี	325	82.9
	รวม	392	100
จากการตัดสินกีฬา	มี	12	3.1
	ไม่มี	380	96.9
	รวม	392	100
จากการมีส่วนร่วมใน การจัดการแข่งขันกีฬา	มี	15	3.8
	ไม่มี	377	96.2
	รวม	392	100
จากการฝึกสอนกีฬา	มี	11	2.8
	ไม่มี	381	97.2
	รวม	392	100
จากการทำงานพิเศษ อื่นๆ	มี	44	11.2
	ไม่มี	348	88.8
	รวม	392	100

จากตาราง 4.8 พบว่า นักศึกษามีการหารายได้เสริมจากลักษณะงาน ได้แก่ จากการแข่งขันกีฬา มากที่สุด รองลงมาคือ จากการทำงานพิเศษ และการมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬาตามลำดับ

## ตอนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

ตาราง 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

ด้านร่างกาย	$\mu$	$\sigma$	ระดับคุณภาพ ชีวิต
1. ร่างกายท่านมีความสมบูรณ์แข็งแรง	3.68	0.77	มาก
2. ท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง	3.85	0.82	มาก
3. ท่านสามารถดำเนินชีวิตโดยไม่ใช้ยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์เป็นตัวช่วยในการทำกิจวัตรประจำวัน	3.55	1.03	มาก
4. ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเอง (การออกกำลังกาย, การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์, การพักผ่อนอย่างเพียงพอ)	3.72	0.81	มาก
5. ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันโดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย	3.94	0.82	มาก
รวม	3.75	0.85	มาก

จากตาราง 4.9 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายโดยรวมอยู่ที่ระดับมาก ( $\mu = 3.75$ ,  $\sigma = 0.85$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ข้อคำถามที่ 5 ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันโดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย ( $\mu = 3.94$ ,  $\sigma = 0.82$ ) รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 2 ท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ( $\mu = 3.85$ ,  $\sigma = 0.82$ ) และข้อคำถามที่ 4 ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเอง (การออกกำลังกาย, การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์, การพักผ่อนอย่างเพียงพอ) ( $\mu = 3.72$ ,  $\sigma = 0.81$ ) ตามลำดับ

ตาราง 4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

ด้านจิตใจและอารมณ์	$\mu$	$\sigma$	ระดับคุณภาพ ชีวิต
1. ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเอง	3.86	0.83	มาก
2. ท่านพึงพอใจในรูปร่างกายของตนเอง	3.78	0.86	มาก
3. ท่านมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ	3.71	0.77	มาก
4. ท่านสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ด้านลบของตนเอง (โกรธ, เศร้า, วิตกกังวล)	3.78	0.79	มาก
5. ท่านสามารถระงับอารมณ์ด้านลบของตนเอง (โกรธ, เศร้า, วิตกกังวล)	3.66	0.78	มาก
6. ศาสนาที่ท่านนับถือมีส่วนทำให้ท่านดำเนินชีวิตอย่างมี ความสุข	3.92	0.84	มาก
รวม	3.79	0.81	มาก

จากตาราง 4.10 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์โดยรวมอยู่ที่ระดับมาก ( $\mu = 3.79$ ,  $\sigma = 0.81$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกข้อ คำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ข้อคำถามที่ 6 ศาสนาที่ท่านนับถือมีส่วนทำให้ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ( $\mu = 3.92$ ,  $\sigma = 0.84$ ) รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 1 ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเอง ( $\mu = 3.86$ ,  $\sigma = 0.83$ ) และข้อคำถามที่ 2 ท่านพึงพอใจในรูปร่างกายของตนเอง ( $\mu = 3.78$ ,  $\sigma = 0.86$ ) ตามลำดับ

ตาราง 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสังคม ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	$\mu$	$\sigma$	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ครอบครัวของท่านอยู่อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา (พ่อ แม่ ลูก)	3.82	1.00	มาก
2. ท่านเป็นที่ยอมรับของสังคมรอบข้าง	3.75	0.80	มาก
3. ท่านได้ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น	3.63	0.75	มาก
4. ท่านได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น	3.46	0.77	ปานกลาง
5. ท่านมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นอย่างสม่ำเสมอ	3.75	0.72	มาก
รวม	3.68	0.81	มาก

จากตาราง 4.11 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมโดยรวมอยู่ที่ระดับมาก ( $\mu = 3.68$ ,  $\sigma = 0.81$ ) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงสุดในข้อคำถามที่ 1 ครอบครัวของท่านอยู่อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา ( $\mu = 3.82$ ,  $\sigma = 1.00$ ) รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 2 ท่านเป็นที่ยอมรับของสังคมรอบข้าง ( $\mu = 3.75$ ,  $\sigma = 0.80$ ) และข้อคำถามที่ 5 ท่านมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นอย่างสม่ำเสมอ ( $\mu = 3.75$ ,  $\sigma = 0.72$ ) ตามลำดับ

ตาราง 4.12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

ด้านสติปัญญา	$\mu$	$\sigma$	ระดับคุณภาพ ชีวิต
1. ท่านสามารถแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าได้	3.71	0.71	มาก
2. ท่านมีการวางแผนในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน	3.65	0.73	มาก
3. ท่านมีทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต	3.68	0.73	มาก
4. ท่านมีการใช้ทักษะชีวิตในการทำกิจกรรมประจำวัน	3.79	0.74	มาก
5. ท่านสามารถใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารได้	3.70	0.77	มาก
6. ท่านสามารถใช้ภาษาที่สองในการสื่อสารได้	3.14	1.02	ปานกลาง
รวม	3.61	0.78	มาก

จากตาราง 4.12 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญาโดยรวมอยู่ที่ระดับมาก ( $\mu = 3.61$ ,  $\sigma = 0.78$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อคำถามที่ 4 ท่านมีการใช้ทักษะชีวิตในการทำกิจกรรมประจำวัน ( $\mu = 3.79$ ,  $\sigma = 0.74$ ) รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 1 ท่านสามารถในการแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าได้ ( $\mu = 3.71$ ,  $\sigma = 0.71$ ) และข้อคำถามที่ 5 ท่านสามารถใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารได้ ( $\mu = 3.70$ ,  $\sigma = 0.77$ ) ตามลำดับ

ตาราง 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

ด้านเศรษฐกิจ	$\mu$	$\sigma$	ระดับคุณภาพ ชีวิต
1. ท่านมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายในแต่ละเดือน	3.24	0.84	ปานกลาง
2. ท่านสามารถแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว	3.31	0.90	ปานกลาง
3. ท่านมีการหารายได้เสริม	3.35	0.93	ปานกลาง
4. ท่านพอใจในรายได้ของตนเอง	3.39	0.87	ปานกลาง
5. ท่านมีการเลือกใช้สินค้าอุปโภคและบริโภคอย่างเหมาะสม (จำเป็นใช้ไม่ฟุ่มเฟือย)	3.52	0.79	มาก
6. ท่านมีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน	3.57	0.82	มาก
รวม	3.40	0.86	ปานกลาง

จากตาราง 4.13 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง ( $\mu = 3.40$ ,  $\sigma = 0.86$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 6 ท่านมีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน ( $\mu = 3.57$ ,  $\sigma = 0.82$ ) และข้อคำถามที่ 5 ท่านมีการเลือกใช้สินค้าอุปโภคและบริโภคอย่างเหมาะสม (จำเป็นใช้ไม่ฟุ่มเฟือย) ( $\mu = 3.52$ ,  $\sigma = 0.79$ )

ตาราง 4.14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมรวม  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

คุณภาพชีวิต	$\mu$	$\sigma$	ระดับคุณภาพ ชีวิต
ด้านร่างกาย	3.75	0.85	มาก
ด้านจิตใจและอารมณ์	3.79	0.81	มาก
ด้านสังคม	3.68	0.81	มาก
ด้านสติปัญญา	3.61	0.78	มาก
ด้านเศรษฐกิจ	3.40	0.86	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวม	3.65	0.82	มาก

จากตาราง 4.14 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 3.65$ ,  $\sigma = 0.82$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ( $\mu = 3.79$ ,  $\sigma = 0.81$ ) รองลงมาคือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ( $\mu = 3.75$ ,  $\sigma = 0.85$ ) และคุณภาพชีวิตด้านสังคม ( $\mu = 3.68$ ,  $\sigma = 0.81$ ) ตามลำดับ



ตาราง 4.15 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิต  
รายด้านจำแนกตามวิทยาเขต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

คุณภาพชีวิต	วิทยาเขต							
	เชียงใหม่		ลำปาง		สุโขทัย		เพชรบูรณ์	
	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$
ด้านร่างกาย	3.89	.83	3.69	.87	3.62	.86	3.77	.80
ด้านจิตใจและอารมณ์	3.95	.84	3.65	.82	3.72	.74	3.78	.77
ด้านสังคม	3.76	.85	3.72	.80	3.58	.79	3.69	.76
ด้านสติปัญญา	3.74	.76	3.56	.76	3.52	.78	3.60	.81
ด้านเศรษฐกิจ	3.35	.89	3.37	.83	3.40	.82	3.48	.89
ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวม	3.74	.84	3.60	.82	3.57	.80	3.66	.81

จากตาราง 4.15 พบว่า นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่มีระดับคุณภาพชีวิตเฉลี่ยสูงสุดที่  $(\mu = 3.74, \sigma = 0.84)$  รองลงมาคือ วิทยาเขตเพชรบูรณ์  $(\mu = 3.66, \sigma = 0.81)$  วิทยาเขตลำปาง  $(\mu = 3.60, \sigma = 0.82)$  และวิทยาเขตสุโขทัย  $(\mu = 3.57, \sigma = 0.80)$  ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายของนักศึกษาของวิทยาเขตเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด  $(\mu = 3.89, \sigma = 0.83)$  รองลงมาคือ วิทยาเขตเพชรบูรณ์  $(\mu = 3.77, \sigma = 0.80)$  วิทยาเขตลำปาง  $(\mu = 3.69, \sigma = 0.87)$  และวิทยาเขตสุโขทัย  $(\mu = 3.62, \sigma = 0.86)$  ตามลำดับ ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด  $(\mu = 3.95, \sigma = 0.84)$  รองลงมา ได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์  $(\mu = 3.78, \sigma = 0.77)$  วิทยาเขตสุโขทัย  $(\mu = 3.72, \sigma = 0.74)$  และ วิทยาเขตลำปาง  $(\mu = 3.65, \sigma = 0.82)$  ตามลำดับ ด้านสังคม นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด  $(\mu = 3.76, \sigma = 0.85)$  รองลงมาคือ วิทยาเขตลำปาง  $(\mu = 3.72, \sigma = 0.80)$  วิทยาเขตเพชรบูรณ์  $(\mu = 3.69, \sigma = 0.76)$  และวิทยาเขตสุโขทัย  $(\mu = 3.58, \sigma = 0.79)$  ตามลำดับ ด้านสติปัญญา พบว่านักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด  $(\mu = 3.74, \sigma = 0.76)$  รองลงมาได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์  $(\mu = 3.60, \sigma = 0.81)$  วิทยาเขตลำปาง  $(\mu = 3.56, \sigma = 0.76)$  และ วิทยาเขตสุโขทัย  $(\mu = 3.52, \sigma = 0.78)$  ตามลำดับ ด้านเศรษฐกิจพบว่า นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด  $(\mu = 3.48, \sigma = 0.89)$  รองลงมาคือ วิทยาเขตสุโขทัย  $(\mu = 3.40, \sigma = 0.82)$  วิทยาเขตลำปาง  $(\mu = 3.37, \sigma = 0.83)$  และ วิทยาเขตเชียงใหม่  $(\mu = 3.35, \sigma = 0.89)$  ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาจำแนกตามวิทยาเขต

ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างวิทยาเขต	1.823	3	.608	2.269	.080
ภายในวิทยาเขต	103.932	388	.268		
รวม	105.755	391			

จากตาราง 4.16 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา จำแนกตามวิทยาเขต พบว่าระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แต่ละวิทยาเขตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ตอนที่ 3 การนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตาราง 4.17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

การนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการนำไปใช้		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
1. ท่านสามารถจัดการแข่งขันกีฬาหรือมีส่วนในการจัดการแข่งขันกีฬา	3.61	0.71	มาก
2. ท่านสามารถมีรายได้จากการมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา	3.45	0.83	ปานกลาง
3. ท่านสามารถทำหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.58	0.73	มาก
4. ท่านสามารถแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.46	0.72	ปานกลาง
5. ท่านมีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง	3.61	0.71	มาก
6. ท่านสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	3.74	0.72	มาก
7. ท่านสามารถเสริมสร้างความสามารถทางกายของตนเองได้ ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	3.69	0.72	มาก
8. ท่านมีทักษะในการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจวัตรประจำวัน	3.64	0.79	มาก
9. ท่านสามารถทำการปฐมพยาบาลจากอาการบาดเจ็บเบื้องต้นได้	3.63	0.73	มาก
10. ท่านสามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้อื่นอย่าง เหมาะสมกับช่วงอายุและสุขภาพ	3.60	0.74	มาก
11. ท่านสามารถใช้เทคโนโลยีในการยกระดับคุณภาพชีวิต (การเรียนรู้,การทำงาน,การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม)	3.67	0.72	มาก
12. ท่านมีความรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี	3.65	0.71	มาก
13. ท่านสามารถสร้างแรงจูงใจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ	3.56	0.67	มาก
14. ท่านสามารถเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนันทนาการ	3.53	0.73	มาก
15. ท่านสามารถเป็นผู้นำในการฝึกกายบริหาร	3.53	0.72	มาก

ตาราง 4.17 (ต่อ)

การนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการนำไปใช้		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
16. ท่านสามารถส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้อื่น (การแนะนำกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ)	3.57	0.73	มาก
17. ท่านมีวิธีการจัดการความวิตกกังวล ความเครียด ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ	3.61	0.72	มาก
18. ท่านสามารถช่วยให้ผู้อื่นผ่อนคลายความวิตกกังวล ความเครียด ในสถานการณ์ต่างๆ	3.59	0.77	มาก
19. พลศึกษามีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่าน	3.86	0.82	มาก
รวม	3.59	0.74	มาก

จากตาราง 4.17 พบว่า นักศึกษามีการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเข้ามาศึกษาในสถาบันการพลศึกษาโดยรวม อยู่ที่ระดับ มาก ( $\mu = 3.59$ ,  $\sigma = 0.73$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อคำถามที่ 19 พลศึกษามีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่าน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\mu = 3.86$ ,  $\sigma = 0.82$ ) รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 6 ท่านสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ( $\mu = 3.74$ ,  $\sigma = 0.72$ ) และข้อคำถามที่ 7 ท่านสามารถเสริมสร้างความสามารถทางกายของตนเองได้ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ( $\mu = 3.69$ ,  $\sigma = 0.72$ )

ตาราง 4.18 แสดงการหาค่าความสัมพันธ์ของระดับคุณภาพชีวิตกับการใช้ทักษะทางพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

		การใช้ทักษะทาง พลศึกษา
ระดับคุณภาพชีวิต	Pearson correlation	.823**
	Sig. (2-tailed)	.000

\*\* ค่าสหสัมพันธ์มีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .01

จากตาราง 4.18 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการใช้ทักษะทางพลศึกษาของนักศึกษาในทิศทางบวก สรุปได้ว่า เมื่อนักศึกษานำทักษะทางพลศึกษาไปใช้มากขึ้นจะส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มากขึ้น

## สรุปผลการสัมภาษณ์

### ส่วนที่ 1 คุณภาพชีวิตของนักศึกษา

#### ด้านร่างกาย

นักศึกษามีความพึงพอใจในร่างกายของตนเอง ในแง่ของความแข็งแรง ความสมบูรณ์ของร่างกาย ความครบถ้วนของอวัยวะ การมีสุขภาพทางกายที่แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว หรืออาการเจ็บป่วยที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และยังมีความพอใจที่ตนเองสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ ในเรื่องของการดูแลสุขภาพนั้นพบว่า นักศึกษามีการจัดสรรเวลาในการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ทั้งในเวลาเรียนและในเวลาว่าง มีการรวมกลุ่มเล่นกีฬาตามสถานที่ต่าง ๆ ภายในสถาบัน ซึ่งนักศึกษามีความพึงพอใจในความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ ที่ทางสถาบันการพลศึกษามีให้ รวมถึงการที่สามารถเข้าไปใช้งานสถานที่หรืออุปกรณ์ในการทำกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียนได้ นอกจากนี้นักศึกษายังเห็นความสำคัญต่อการตรวจสุขภาพประจำปีแต่นักศึกษาไม่ยินยอมที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพหากมีค่าใช้จ่าย

#### ด้านจิตใจและอารมณ์

นักศึกษามีความรู้ถึงอารมณ์ของตนเองในบางสถานการณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นด้วยตนเองได้ในบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการช่วยเตือนสติหรือการช่วยระงับอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้นักศึกษายังเห็นความสำคัญของศาสนาที่ตนเองนับถือ โดยมีการเข้าร่วมในกิจกรรมทางศาสนาที่ตนเองนับถือตามโอกาส หรือตามการชักชวนจากคนในครอบครัว และจากเพื่อน นอกจากนี้นักศึกษายังจะเรียนรู้ในด้านจิตวิทยาเพิ่มเติมในหลักสูตรที่ตนเองศึกษาอยู่

#### ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

นักศึกษามีเห็นคุณค่าของครอบครัว เพื่อน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แต่ส่วนใหญ่เลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด อันเนื่องมาจากวัย นักศึกษามีการนัดรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวสังสรรค์ ตามสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติตามห้างสรรพสินค้าและสถานบันเทิงต่าง ๆ นักศึกษามีความพึงพอใจเป็นอย่างมากเมื่อได้รับการยอมรับหรือชื่นชมจากผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากอาจารย์หรือบุคลากรฝ่ายอื่น ๆ นอกจากนี้นักศึกษามีการช่วยเหลือกันในกลุ่มของนักศึกษาทั้งในเรื่องของการเรียน การทำงาน การเดินทาง ในบางครั้งพบว่ามี การแก้ตัวแทนเพื่อนนักศึกษาในสถานการณ์ที่ผิด นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษามีการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมนอกข้าง และยังพบว่านักศึกษามีภูมิสำเนาห่างไกลจากสถาบัน

การพลศึกษาที่ต้นศึกษาอยู่ รวมถึงนักศึกษาที่พักตามหอพักมีการเดินทางกลับบ้านที่เป็นภูมิลำเนา เฉพาะในช่วงที่มีวันหยุดติดต่อกันหลายวันเท่านั้น และยังพบว่านักศึกษาจะมีการติดต่อกับผู้ปกครอง ต่อเมื่อมีปัญหาทางการเงินเป็นส่วนใหญ่

### ด้านสติปัญญา

นักศึกษามีความคาดหวังต่อการศึกษาในแง่ของทักษะชีวิตที่สามารถนำไปใช้ได้ทันที โดย มุ่งเน้นไปที่ทักษะการปฏิบัติ นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความต้องการความรู้ในด้านของภาษามากขึ้น เนื่องจากไม่สามารถสื่อสารภาษาที่สองได้อย่างเข้าใจ ทำให้ยากต่อการติดต่อสื่อสารต่างภาษา จึงมี ความคิดเห็นที่อยากจะให้สถาบันส่งเสริมหรือเพิ่มเติมการเรียนการสอนในเรื่องของภาษาเพื่อการ สื่อสารให้มากขึ้น รวมถึงวิชาที่สามารถนำไปใช้ได้เลยโดยไม่ต้องประยุกต์ และนักศึกษายกให้มีการ เปิดโอกาสให้นักศึกษาสามารถเข้าร่วมการอบรมการเป็นผู้ตัดสินกีฬา

### ด้านเศรษฐกิจ

นักศึกษามีรายได้เพียงพอต่อรายจ่าย แต่ไม่พอสำหรับการเก็บออม ในบางกรณีไม่เพียงพอ ต่อสถานการณ์ฉุกเฉิน นักศึกษาบางส่วนมีการหารายได้เสริมจากงานพิเศษนอกเวลาเรียน และมีส่วน น้อยที่มีงานพิเศษเกี่ยวกับวิชาที่พลศึกษา นอกจากนี้ นักศึกษาบางส่วนยังมีความต้องการในการ เข้าถึงกิจกรรมที่สามารถสร้างรายได้ระหว่างเรียน เช่น การฝึกสอนกีฬา การมีส่วนร่วมในการจัดการ แข่งขันกีฬา หรือการตัดสินกีฬา แต่ไม่สามารถเข้าถึง หรือมีโอกาสในการมีส่วนร่วมกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้ นักศึกษายังคาดหวังที่จะได้รับทุนการศึกษาที่มากขึ้น หรือเงินจากการกู้ยืมที่มากขึ้น เพื่อให้สามารถใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้อย่างเพียงพอ

### ส่วนที่ 2 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นของการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ ดังนี้

ด้านร่างกาย นักศึกษามีการออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งในเวลาเรียน อาทิเช่น รายวิชากีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ได้มีการฝึกปฏิบัติอยู่เสมอ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมทางกายนอก เวลาเรียนในบางครั้ง จากการชักชวนของเพื่อนนักศึกษา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการรักษาระดับความ แข็งแรงทางร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ถึงหลักการออกกำลังกาย หลักสรีรวิทยา รวมถึงการ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น การดูแลสุขภาพในด้านโภชนาการ โดยนักศึกษามีการนำความรู้ไปใช้ ตามสถานการณ์ต่าง ๆ

ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงหลักจิตวิทยาพื้นฐาน ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการ เป็นครู ผู้ฝึกสอนกีฬา การตัดสินกีฬา รวมถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักศึกษาเรียนรู้ถึง หลักการทางพลศึกษา การรู้จักให้อภัย รู้จักยอมรับผลการตัดสิน โดยเรียนรู้การมีน้ำใจนักกีฬา และยัง

ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเอง จากการเล่นกีฬา รวมถึงการรู้จักใช้กีฬาหรือการออกกำลังกายในการลดความเครียดจากการเรียนหรือการดำเนินชีวิตได้

ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นักศึกษาได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม การรู้จักแบ่งปัน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการเสียสละ นอกจากนี้ยังได้รับการฝึกให้เป็นพลเมืองที่ดี มีระเบียบวินัย มีจิตสาธารณะ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ด้านสติปัญญา นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีวพลศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักการป้องกันการบาดเจ็บ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีความรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ และสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิต

ด้านเศรษฐกิจ นักศึกษาสามารถนำความรู้ทางกีฬา และกิจกรรมทางกายตามที่ตนเองถนัดไปใช้สร้างรายได้เสริม รวมถึงการมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา และหรือสามารถตัดสินกีฬาในบางชนิดกีฬาได้ นักศึกษารู้จักวางแผนการใช้จ่ายให้รายรับและรายจ่ายมีความสมดุลกัน



## บรรณานุกรม

- เกษม นครเขตต์. (2540). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อคุณค่าชีวิต. **วารสารสุขศึกษา-พลศึกษา-สันทนาการ**. 23(1): 59-64.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). **ความมั่นคงของมนุษย์ประเทศไทย ปี 2555**. สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2560, จาก [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/12849/17107.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/12849/17107.pdf).
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://math.ipst.ac.th/wp-content/uploads/2015/PDF/Curriculum%202551.pdf>.
- เกรียงไกร ยาม่วง; วินิตา เจียรระนัย; และ อัครวิน มณีอินทร์. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดชัยภูมิ. **วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. 14(1): 75-85.
- คเชษฐ ปุริษกาญจน์. (2553). ผลของการเรียนว่ายน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย **ความดันโลหิต และชีพจร** ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา. วิทยานพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สร้างเสริมสุขภาพ). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)**. สืบค้นเมื่อ 17 พฤศจิกายน 60, จาก [www.nesdb.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422).
- จันทรา อ้อยเอ็ง. (2556). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง. **วารสารวิชาการและวิจัย มทร. พระนคร ฉบับพิเศษ การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 5**. 2556 (ฉบับพิเศษ): 141-148.
- ชุมพลภัทร์ คงธนจารุอนันต์. (2551). การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกรในหมู่บ้านหนองมะจับ ตำบลแม่แฝก อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาส่งเสริมการเกษตร). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2552). **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย ฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โพรเกรสซิฟ.
- เต็มเพชร สุขคณาภิบาล. (2553). **พลศึกษากับการพัฒนาคน (กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ)**. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2560, จาก <http://www.vcharkarn.com/varticle/39517>.

- ธนกร ช้างน้อย. (2552). **ความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพและการบริการอนามัยโรงเรียนกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่**. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทน์รี พานิชกุล. (2558). **พลศึกษา กายใจที่แข่งขันเพื่อสังคมที่แข็งแรง**. สืบค้นเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://www.tcdc.or.th/creativethailand/article/ClassicItem/23984>.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุษญา แสงแก้ว. (2553). **พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนักศึกษาที่กู้ยืมเงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บริหารธุรกิจ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- ปานจิตร์ สุกุมาลย์. (2553). **ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา). คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- ปิยะวัฒน์ ตริวิทยา. (2559). **กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต**. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม 2560, จาก [journal.ams.cmu.ac.th/index.php/j/article/download/1213/1023](http://journal.ams.cmu.ac.th/index.php/j/article/download/1213/1023).
- พันธันท์ ธรรมชาติกรมย์โชค และคนอื่น ๆ. (2555). **คู่มือการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนทกานต์ เพ็งสกุล. (2555). **ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้รอดชีวิตจากการบาดเจ็บในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่). คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เมธา หริมเทพาธิป. (2560). **แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา**. สืบค้นเมื่อ 17 พฤศจิกายน 2560, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/629839>.
- ยุทธศักดิ์ อนาคตชัย และ อนงค์ หาญสุข. (2557). **คุณภาพชีวิตการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เขตจังหวัดชัยภูมิ**. **วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. 17(1): 152-162.
- รสนันท์ แก้วเสน. (2551). **การประเมินคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ**. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- วัชรวิ จรุงวงค์ และคนอื่น ๆ. (2555). **ปัจจัยค่าใช้จ่ายส่วนตัว และด้านการศึกษาที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์. (2547). การศึกษาการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต. **วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. 14(2): 10-21.
- ศศิธร ศิวภัทรพงศ์. (2557). **กระบวนการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้พิการในชุมชนสุขภาวะ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคนอื่น ๆ. (2555). **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข = Quality of Life, Work and Happiness**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล บริษัทอู่ทอพรยูครีเอทีฟ จำกัด.
- ศูนย์การเรียนรู้ทางไกลเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (ม.ป.ป.). **พระบรมราชโองการและกระแสพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2560, จาก <http://cdlearnse.stou.ac.th/main/speech/royal2.asp#>.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรพัฒนา.
- สถาบันการพลศึกษา. (ม.ป.ป.). **ประวัติสถาบันการพลศึกษา**. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2560, จาก [http://113.53.231.197/web/web3/index.php?option=com\\_content&view=article&id=139&Itemid=92&lang=th](http://113.53.231.197/web/web3/index.php?option=com_content&view=article&id=139&Itemid=92&lang=th).
- สุชา จันทน์เอม. (2536). **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนันทา แก้วสุข. (2556). **การศึกษาคุณภาพชีวิต และการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- สุรัชชัย โกศิยะกุล และคนอื่น ๆ. (2554). **คุณภาพการให้บริการด้านกายภาพที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร**. กำแพงเพชร: สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคนอื่น ๆ. (2545). **เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF - THAI)**. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2560, จาก <https://www.dmh.go.th/test/download/files/whoqol.pdf>.

สมใจ ลักษณะ. (2543). **การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน**. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาการจัดการ  
สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

สมชัย วงษ์นายะ. (2547). **คุณภาพชีวิตของนักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร**.  
กำแพงเพชร: สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). **ดัชนีความก้าวหน้า  
ของคน ปี 2560**. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

\_\_\_\_\_. (2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564)**.  
สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2560, จาก  
[http://www.nesdb.go.th/main.php?filename=develop\\_issue](http://www.nesdb.go.th/main.php?filename=develop_issue).

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดขอนแก่น. **จัดอันดับจังหวัดที่เจริญที่สุดในไทย จากคะแนนรวม  
ของสถิติหน่วยงานภาครัฐ 2558**. สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2560 จาก  
<https://prkhonkaen.com/ew6356mj2868zh/>.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **8 สถิติรายได้และรายจ่ายของครัวเรือน**. สืบค้นเมื่อ 7 มกราคม 2561  
จาก <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/08.aspx>.

สำนักโรคไม่ติดต่อ. กรมควบคุมโรค. 2555. **กิจกรรมทางกาย กิจกรรมดีดี เพื่อสุขภาพที่ดี**. สืบค้น  
เมื่อ 15 ตุลาคม 2560, จาก <http://thaincd.com/good-stories-view.php?id=8362>.

สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2555). **คุณภาพชีวิตของคนไทย ปี 2555  
Thai's Quality of Life in Year 2012**. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัย สถาบัน  
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สำราญ จุช่วย. (2554). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม Life and Social Skills**. สืบค้นเมื่อ  
15 ตุลาคม 2560, จาก [http://www.rpu.ac.th/Library\\_web/doc/RC\\_RR/2554  
\\_GenEd\\_Text\\_Samran.pdf](http://www.rpu.ac.th/Library_web/doc/RC_RR/2554_GenEd_Text_Samran.pdf).

อเนก ช่างน้อย. (2532). **เอกสารคำสอนวิชาหลักการพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่:  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อเนก สุวรรณบัณฑิต และภาสกร อุดลพัฒน์กิจ. (2550). **จิตวิทยาบริการ**. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพฯ: อุดลพัฒน์กิจ.

อวยวัต รัตมีศรีจันทร์. (2550). **การจัดการกิจกรรมพลศึกษาของโรงเรียนในอำเภอเชียงดาว  
จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา).  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- Andrew Anderson. 2013. **Meaning of Physical Education.** Retrieved November 8, 2017, From [https://www.scribd.com/doc/120432583/meaning\\_pe](https://www.scribd.com/doc/120432583/meaning_pe).
- World Health Organization (WHO). (2004). **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.** Retrieved October 20 2017, from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.
- Richard Bailey. (2006). **Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes.** Retrieved November 7, 2017, from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>.
- Rodney P. Joseph. (2013). **Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators.** สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2560 จาก <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-013-0492-8>.
- W. Jack Rejeski, Shannon L. Mihalko. (2001). **Physical Activity and Quality of Life in Older Adults.** Retrieved October 25, 2017, from [https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/56/suppl\\_2/23/581103](https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/56/suppl_2/23/581103).



กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา  
ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

พิชิตพล คำมงคล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2562

กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา  
ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

พิชิตพล คำมงคล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2562

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา  
วิทยาเขตภาคเหนือ

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายพิชิตพล คำมงคล

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย)

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา

.....(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- แบบตอบรับผู้เชี่ยวชาญ
- ผลการตรวจคุณภาพเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หนูม้วน ร่มแก้ว      อาจารย์พิเศษ ภาควิชา เทคนิคการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
ความเชี่ยวชาญ การประกันคุณภาพการศึกษา,  
การวัดผลและประเมินผลการศึกษา, เทคโนโลยี  
สารสนเทศและนวัตกรรม, การพัฒนาทรัพยากร  
มนุษย์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชัยณรงค์ กงแก้ว      อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ  
ภาควิชาอาชีวศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ความเชี่ยวชาญ พลศึกษา, วิทยาศาสตร์การกีฬา,  
การจัดการกีฬา
3. อาจารย์ประภรณ์ ต้อยศรี      อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ  
ภาควิชาอาชีวศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ความเชี่ยวชาญ พลศึกษา, การจัดการกีฬา

แบบตอบรับ  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

ตามหนังสือสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท  
คณะศึกษาศาสตร์ เลขที่ กก ๐๕๑๐.๐๔/ว๐๐๗ ลงวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๑ ได้ขอความอนุเคราะห์  
..... นพ.ดร. นพเมธวิน สมเกียรติ ..... ตำแหน่ง ..... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ .....  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ เรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ของนายพิชิตพล คำมุงคล นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ในการนี้ ข้าพเจ้า

- ยินดี            ให้ความอนุเคราะห์  
 ไม่ยินดี        ให้ความอนุเคราะห์

เพราะ.....

ขอแสดงความนับถือ

(.....)  
..... นพ.ดร. นพเมธวิน สมเกียรติ .....  
6 กพ. 2561

มหาวิทยาลัย

แบบตอบรับ  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

ตามหนังสือสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท  
คณะศึกษาศาสตร์ เลขที่ กก ๐๕๑๐.๐๔/ว๐๐๗ ลงวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๑ ได้ขอความอนุเคราะห์  
..... พิชัยณรงค์ กงแก้ว..... ตำแหน่ง..... ผู้ช่วยศาสตราจารย์.....  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ เรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ของนายพิชิตพล คำมุงคล นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ในการนี้ ข้าพเจ้า

- ยินดี ให้ความอนุเคราะห์  
 ไม่ยินดี ให้ความอนุเคราะห์

เพราะ.....

ขอแสดงความนับถือ

(.....)  
ผศ.ดร. วิสิษฐกร ๗๙๕๗

มหาวิทยาลัย

แบบตอบรับ  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

ตามหนังสือสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท  
คณะศึกษาศาสตร์ เลขที่ กก ๐๕๑๐.๐๔/ว๐๐๗ ลงวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๑ ได้ขอความอนุเคราะห์  
..... ประภรณ์ ต้อยศรี..... ตำแหน่ง..... อาจารย์.....  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ เรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ของนายพิชิตพล คำมุงคล นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ในการนี้ ข้าพเจ้า

- ยินดี            ให้ความอนุเคราะห์  
 ไม่ยินดี        ให้ความอนุเคราะห์

เพราะ.....

.....

ขอแสดงความนับถือ

.....

(.....)

.....

.....

มหาวิทยาลัย

## ผลการตรวจคุณภาพเครื่องมือ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ ชาย หญิง อายุ.....

เป็นนักศึกษาในสังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต

เชียงใหม่ ลำปาง สุโขทัย เพชรบูรณ์

คณะ.....สาขาวิชา.....ชั้นปี.....

สถานภาพทางครอบครัว

อาศัยอยู่กับ บิดาและมารดา บิดา มารดา

ญาติ อื่นๆระบุ.....

ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่ บ้านตนเอง บ้านญาติ หอพัก อื่นๆระบุ.....

รายได้ต่อเดือน (ของตนเอง)

ต่ำกว่า 5,000 บาท 5,000-10,000 บาท 10,001-15,000 บาท มากกว่า 15,000 บาท

แหล่งที่มาของรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จากผู้ปกครอง ทุนการศึกษาจากองค์กร จากการกู้ยืม

จากการทำงาน ระบุ.....

ท่านมียานพาหนะเป็นของตนเองหรือไม่ มี ระบุ..... ไม่มี

ในระหว่างการศึกษาท่านเดินทางโดย พาหนะส่วนตัว ร่วมทางกับผู้อื่น

รถประจำทาง/รถรับจ้าง เดินเท้า อื่นๆ ระบุ

.....

ข้อคำถาม	ระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	ท่านที่1	ท่านที่2	ท่านที่3			
ข้อคำถามในตอนต้นที่ 1	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ชุดคำถามข้อที่ 1 ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้คะแนนระดับความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่ระดับ 1 สามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้

ตอนที่ 2 ระดับความเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ข้อคำถาม	ระดับความเห็น ผู้เชี่ยวชาญท่านที่			รวม	IOC	แปล ผล
	1	2	3			
<b>ด้านร่างกาย</b>						
1. ร่างกายท่านมีความสมบูรณ์แข็งแรง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2. ท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3. ท่านสามารถดำเนินชีวิตโดยไม่ใช้ยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์เป็นตัวช่วยในการทำกิจวัตรประจำวัน	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
4. ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเอง (การออกกำลังกาย, การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์, การพักผ่อนอย่างเพียงพอ)	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5. ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันโดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
<b>ด้านจิตใจและอารมณ์</b>						
6. ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเอง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
7. ท่านพึงพอใจในร่างกายของตนเอง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8. ท่านมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9. ท่านสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ด้านลบของตนเอง (โกรธ, เศร้า, วิตกกังวล)	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10. ท่านสามารถระงับอารมณ์ด้านลบของตนเอง (โกรธ, เศร้า, วิตกกังวล)	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
11. ศาสนาที่ท่านนับถือมีส่วนทำให้ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	1	1	1	3	1	ใช้ได้
<b>ด้านสังคม</b>						
12. ครอบครัวของท่านอยู่อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา (พ่อ-แม่-ลูก)	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
13. ท่านเป็นที่ยอมรับของสังคมรอบข้าง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
14. ท่านได้ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
15. ท่านได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
16. ท่านมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นอย่างสม่ำเสมอ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
<b>ด้านสติปัญญา</b>						
17. ท่านสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า	1	1	1	3	1	ใช้ได้



ข้อคำถาม	ระดับความเห็น ผู้เชี่ยวชาญท่านที่			รวม	IOC	แปล ผล
	1	2	3			
18. ท่านมีการวางแผนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
19. ท่านมีทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
20. ท่านมีการใช้ทักษะชีวิตในการทำกิจกรรมประจำวัน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
21. ท่านสามารถใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารได้	1	1	1	3	1	ใช้ได้
22. ท่านสามารถใช้ภาษาที่สองในการสื่อสารได้	1	1	1	3	1	ใช้ได้
<b>ด้านเศรษฐกิจ</b>						
23. ท่านมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายในแต่ละเดือน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
24. ท่านสามารถแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
25. ท่านสามารถหารายได้เสริม	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
26. ท่านพอใจในรายได้ของตนเอง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
27. ท่านมีการเลือกใช้สินค้าอุปโภคและบริโภคอย่าง เหมาะสม (จำเป็นใช้,ไม่ฟุ่มเฟือย)	1	1	1	3	1	ใช้ได้
28. ท่านมีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 2 ข้อคำถามผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าเฉลี่ยอยู่  
ระหว่าง 0.67-1.0 สามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้

ตอนที่ 3 ข้อคำถามด้านการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต

ข้อคำถาม	ระดับความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญท่านที่			รวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
1. ท่านสามารถจัดการแข่งขันกีฬาหรือได้รับมอบหมายให้มีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
2. ท่านสามารถมีรายได้จากการมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
3. ท่านสามารถทำหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
4. ท่านสามารถแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
5. ท่านมีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6. ท่านสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
7. ท่านสามารถเสริมสร้างความสามารถทางกายของตนเองได้ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8. ท่านมีทักษะในการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรมประจำวัน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9. ท่านสามารถทำการปฐมพยาบาลจากอาการบาดเจ็บเบื้องต้นได้	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10. ท่านสามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับช่วงอายุและสุขภาพ	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
11. ท่านสามารถใช้เทคโนโลยีในการยกระดับคุณภาพชีวิต (การเรียน,การทำงาน,การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม)	1	1	1	3	1	ใช้ได้
12. ท่านมีความรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี	1	1	1	3	1	ใช้ได้
13. ท่านสามารถสร้างแรงจูงใจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
14. ท่านสามารถเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนันทนาการ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
15. ท่านสามารถเป็นผู้นำในการฝึกกายบริหาร	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ระดับความเห็นจาก ผู้เชี่ยวชาญท่านที่			รวม	IOC	แปล ผล
	1	2	3			
16. ท่านสามารถส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้อื่น (แนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ)	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
17. ท่านมีวิธีการจัดการความวิตกกังวล ความเครียด ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
18. ท่านสามารถช่วยให้ผู้อื่นผ่อนคลายความวิตก กังวล ความเครียด ในสถานการณ์ต่างๆ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
19. พลศึกษามีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของท่าน	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 3 ข้อคำถามผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าเฉลี่ยอยู่  
ระหว่าง 0.67-1 สามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้

## แบบสัมภาษณ์

ข้อคำถาม	ระดับความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	ท่านที่					
	1	2	3			
<b>ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต</b>						
<b>ด้านร่างกาย</b>						
1. นักศึกษาคิดว่าสุขภาพทางกายเป็นอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2. นักศึกษามีความสมบูรณ์แข็งแรงมากน้อยเพียงใด	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3. นักศึกษามีลักษณะอาการที่ผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นบ้าง	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
4. นักศึกษามีอาการป่วยหรือบาดเจ็บที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5. นักศึกษามีการออกกำลังกายที่ไหนอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6. นักศึกษาเข้ารับการตรวจสุขภาพบ่อยแค่ไหน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
<b>ด้านจิตใจและอารมณ์</b>						
1. นักศึกษานับถือศาสนาอะไร ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างไรบ้าง	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
2. นักศึกษารู้สึกตัวเวลาโกรธ โมโห หรือ อารมณ์เสีย ได้อย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3. นักศึกษาจัดการกับอาการเหล่านั้นอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4. นักศึกษาได้ใช้หลักคำสอนทางศาสนา หรือหลักการใดในการจัดการกับปัญหาด้านอารมณ์	1	1	1	3	1	ใช้ได้
<b>ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</b>						
1. ในสังคมที่นักศึกษาอยู่ประกอบไปด้วยกลุ่มคนกลุ่มใดบ้าง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2. ใครมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของนักศึกษามากที่สุด	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3. นักศึกษามีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมอะไรบ้าง	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
4. นักศึกษาคิดว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคมในด้านใด	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อความ	ระดับความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	ท่านที่					
	1	2	3			
5. นักศึกษาเคยช่วยเหลือใครบ้าง ช่วยเหลืออย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6. ใครบ้างที่แสดงออกถึงการยกย่อง หรือชื่นชมนักศึกษา แล้วนักศึกษารู้สึกอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
<b>ด้านสติปัญญา</b>						
1. นักศึกษาคิดว่า เมื่อจบการศึกษาไปแล้ว จะประกอบอาชีพอะไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2. นักศึกษาคิดว่าตนเองมีความพร้อมแค่ไหนต่อการประกอบอาชีพ หรือดำเนินชีวิตหลังจากจบการศึกษา	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
3. นักศึกษาคิดว่าได้รับความรู้มากพอที่จะไปประกอบอาชีพในรูปแบบใด	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
4. นักศึกษาอยากเรียนวิชาใดเพิ่มเติมบ้าง เพราะอะไร	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
5. นักศึกษามีโอกาสใช้ความรู้ในสถานการณ์ใดบ้าง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
<b>ด้านเศรษฐกิจ</b>						
1. นักศึกษามีรายรับกับรายจ่าย อย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2. นักศึกษาวางแผนการเงินในแต่ละเดือนอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3. นักศึกษาอยากให้สถาบันมีการสนับสนุนด้านเศรษฐกิจอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4. นักศึกษาปรับปรุงสภาพทางเศรษฐกิจของตนเองอย่างไรบ้าง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5. นักศึกษามีโอกาสเข้าถึงแหล่งใดบ้าง ที่สามารถก่อให้เกิดรายได้เสริม	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6. นักศึกษามีช่องทางการเพิ่มรายได้ของตนเองอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อความ	ระดับความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	ท่านที่					
	1	2	3			
<b>ตอนที่ 2 การนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต</b>						
1. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของตนเองอย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ของตนเอง อย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของตนเอง อย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญาของตนเอง อย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของตนเอง อย่างไร	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ชุดคำถาม ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้คะแนนระดับความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม ที่ระดับ 0.67-1.0 สามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถาม
- แบบสัมภาษณ์

## แบบสอบถาม

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง “กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ” ผู้วิจัยขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของท่าน

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ  ชาย  หญิง อายุ.....

เป็นนักศึกษาในสังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต

เชียงใหม่  ลำปาง  สุโขทัย  เพชรบูรณ์

สถานภาพทางครอบครัว  มีบิดาและมารดา  มีเฉพาะบิดา  มีเฉพาะมารดา

มีผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา  อื่นๆระบุ.....

รายละเอียดที่พักอาศัย  บ้านตนเอง  บ้านญาติ  หอพัก  อื่นๆระบุ

.....

รายได้ต่อเดือน (ของตนเอง)

ต่ำกว่า 5,000 บาท  5,000-10,000 บาท  มากกว่า10,000บาท

แหล่งที่มาของรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จากผู้ปกครอง  ทุนการศึกษาจากองค์กร  จากการกู้ยืม

กิจกรรมอื่นๆที่สร้างรายได้ให้แก่ตนเอง  ไม่มี  มี (โปรดระบุ)

การแข่งขันกีฬา  การตัดสินกีฬา  การมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา

การฝึกสอนกีฬา  การทำงานพิเศษอื่น ๆ

ท่านมียานพาหนะเป็นของตนเองหรือไม่  มี ระบุ.....  ไม่มี

### ตอนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิต

ข้อความคำถาม	ระดับความเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านร่างกาย					
1. ร่างกายท่านมีความสมบูรณ์แข็งแรง					
2. ท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง					
3. ท่านสามารถดำเนินชีวิตโดยไม่ใช้ยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์เป็นตัวช่วยในการทำกิจกรรมประจำวัน					
4. ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเอง (การออกกำลังกาย, การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์, การพักผ่อนอย่างเพียงพอ)					



ข้อคำถาม	ระดับความเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
5. ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันโดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย					
<b>ด้านจิตใจและอารมณ์</b>					
6. ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
7. ท่านพึงพอใจในรูปร่างกายของตนเอง					
8. ท่านมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ					
9. ท่านสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ด้านลบของตนเอง (โกรธ, เศร้า, วิตกกังวล)					
10. ท่านสามารถระงับอารมณ์ด้านลบของตนเอง (โกรธ, เศร้า, วิตกกังวล)					
11. ศาสนาที่ท่านนับถือมีส่วนทำให้ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข					
<b>ด้านสังคม</b>					
12. ครอบครัวของท่านอยู่อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา (พ่อ-แม่-ลูก)					
13. ท่านเป็นที่ยอมรับของสังคมรอบข้าง					
14. ท่านได้ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น					
15. ท่านได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น					
16. ท่านมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นอย่างสม่ำเสมอ					
<b>ด้านสติปัญญา</b>					
17. ท่านสามารถแก้ไขปัญห เฉพาะหน้า					
18. ท่านมีการวางแผนในการทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน					
19. ท่านมีทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต					
20. ท่านมีการใช้ทักษะชีวิตในการทำกิจกรรมประจำวัน					
21. ท่านสามารถใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารได้					
22. ท่านสามารถใช้ภาษาที่สองในการสื่อสารได้					
<b>ด้านเศรษฐกิจ</b>					
23. ท่านมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายในแต่ละเดือน					
24. ท่านสามารถแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว					
25. ท่านสามารถหารายได้เสริม					
26. ท่านพอใจในรายได้ของตนเอง					

ข้อความ	ระดับความเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
27. ท่านมีการเลือกใช้สินค้าอุปโภคและบริโภคอย่างเหมาะสม (จำเป็นใช้,ไม่ฟุ่มเฟือย)					
28. ท่านมีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน					

### ตอนที่ 3 ข้อคำถามด้านการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการเข้ามาศึกษาในสถาบันการพลศึกษา	ระดับปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านสามารถจัดการแข่งขันกีฬาหรือได้รับมอบหมายให้มีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา					
2. ท่านสามารถมีรายได้จากการมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา					
3. ท่านสามารถทำหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
4. ท่านสามารถแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
5. ท่านมีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง					
6. ท่านสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย					
7. ท่านสามารถเสริมสร้างความสามารถทางกายของตนเองได้ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย					
8. ท่านมีทักษะในการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรมประจำวัน					
9. ท่านสามารถทำการปฐมพยาบาลจากอาการบาดเจ็บเบื้องต้นได้					

จากการเข้ามาศึกษาในสถาบันการพลศึกษา	ระดับปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
10. ท่านสามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับช่วงอายุและสุขภาพ					
11. ท่านสามารถใช้เทคโนโลยีในการยกระดับคุณภาพชีวิต (การเรียนรู้,การทำงาน,การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม)					
12. ท่านมีความรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี					
13. ท่านสามารถสร้างแรงจูงใจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ					
14. ท่านสามารถเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนันทนาการ					
15. ท่านสามารถเป็นผู้นำในการฝึกกายบริหาร					
16. ท่านสามารถส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้อื่น (แนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ)					
17. ท่านมีวิธีการจัดการความวิตกกังวล ความเครียด ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ					
18. ท่านสามารถช่วยให้ผู้อื่นผ่อนคลายความวิตกกังวล ความเครียด ในสถานการณ์ต่างๆ					
19. พลศึกษามีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่าน					

## แบบสัมภาษณ์

### ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

#### ด้านร่างกาย

1. นักศึกษาคิดว่าสุขภาพทางกายของนักศึกษาเป็นอย่างไร,
2. นักศึกษามีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายมากน้อยเพียงใด
3. นักศึกษามีลักษณะอาการที่ผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นกับร่างกายบ้าง
4. เมื่อนักศึกษามีอาการป่วยหรือบาดเจ็บส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง
5. นักศึกษามีการออกกำลังกายที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร
6. นักศึกษาเข้ารับการตรวจสุขภาพบ่อยแค่ไหน

#### ด้านจิตใจและอารมณ์

1. นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างไรบ้าง
2. อะไรที่สามารถช่วยให้นักศึกษารับรู้ถึงอารมณ์ด้านลบของตนเอง (โกรธ โมโห วิตกกังวล)
3. นักศึกษามีวิธีการรับมือกับอารมณ์ด้านลบของตนเองอย่างไร
4. นักศึกษาได้ใช้หลักคำสอนทางศาสนา หรือหลักการใดในการจัดการกับปัญหาด้าน

#### อารมณ์

#### ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

1. ในสังคมที่นักศึกษาอยู่ประกอบไปด้วยกลุ่มคนกลุ่มใดบ้าง
2. ใครมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของนักศึกษามากที่สุด
3. นักศึกษามีการร่วมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมอะไรบ้าง
4. นักศึกษาคิดว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคมในด้านใด
5. นักศึกษาเคยช่วยเหลือใครบ้าง ช่วยเหลืออย่างไร
6. ใครบ้างที่แสดงออกถึงการยกย่อง หรือชื่นชมนักศึกษา แล้วนักศึกษารู้สึกอย่างไร

#### ด้านสติปัญญา

1. นักศึกษาคิดว่า เมื่อจบการศึกษาไปแล้วจะประกอบอาชีพอะไร
2. นักศึกษาคิดว่าตนเองมีความพร้อมต่อการประกอบอาชีพ หรือดำเนินชีวิตหลังจากจบการศึกษาอย่างไร
3. นักศึกษาคิดว่าได้รับความรู้มากพอที่จะไปประกอบอาชีพในรูปแบบใด
4. นักศึกษาอยากเรียนวิชาใดเพิ่มเติมบ้าง เพราะเหตุใด
5. นักศึกษามีโอกาสใช้ความรู้ทางพลศึกษาในสถานการณ์ใดบ้าง

### ด้านเศรษฐกิจ

1. นักศึกษามีรายรับ กับรายจ่าย อย่างไรบ้าง
2. นักศึกษาวางแผนการเงินในแต่ละเดือนอย่างไรบ้าง
3. นักศึกษาอยากให้สถาบันมีการสนับสนุนด้านเศรษฐกิจอย่างไรบ้าง
4. นักศึกษาปรับปรุงสภาพทางเศรษฐกิจของตนเองอย่างไรบ้าง
5. นักศึกษามีโอกาสเข้าถึงแหล่งใดบ้าง ที่สามารถก่อให้เกิดรายได้เสริม
6. นักศึกษามีช่องทางการเพิ่มรายได้ของตนอย่างไร

### ตอนที่ 2 การนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของตนเองอย่างไร
2. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ของตนเอง อย่างไร
3. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของตนเอง อย่างไร
4. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญาของตนเองอย่างไร
5. นักศึกษาได้นำความรู้ทางพลศึกษาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจของตนเองอย่างไร

ภาคผนวก ค

- ตารางจัดอันดับคะแนนรวม 19 สถิติ แยกรายจังหวัด
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือน รายจังหวัด พ.ศ. 2545 - 2560

### จัดอันดับจังหวัดที่ เจริญที่สุดในไทย จากคะแนนรวมของ สถิติหน่วยงาน ภาครัฐ 2558

	ผลิตภัณฑ์จังหวัด (GDP)	ภาษีสรรพากร	งบประมาณจังหวัด	แพทย์ต่อประชากร	จำนวนโรงงาน	จำนวนแรงงาน	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวนนักท่องเที่ยว	จำนวนเงินฝากรวม	จำนวนสาขาธนาคาร	ปริมาณการใช้เชื้อเพลิง	ใบอนุญาตสะสม (รถ. 1-3)	ใบอนุญาตสร้างบ้าน	ศูนย์การค้าและห้าง	PI						
1 กรุงเทพมหานคร	77	76	77	77	77	77	77	77	77	77	77	76	77	77	1,461	100.00%					
2 ชลบุรี	75	75	76	73	75	74	73	61	75	75	74	76	61	76	75	77	76	73	76	1,396	95.42%
3 สงขลา	66	58	68	72	68	62	64	63	69	71	70	70	62	73	73	72	65	71	73	1,290	88.17%
4 นครราชสีมา	67	45	62	75	39	73	70	58	73	64	68	68	75	74	74	75	74	70	75	1,279	87.42%
5 เชียงใหม่	65	53	64	76	71	68	60	2	74	74	72	74	76	66	76	68	70	75	74	1,258	85.99%
6 นครปฐม	69	68	65	71	66	71	72	75	59	43	71	67	32	63	63	71	66	68	64	1,224	83.66%
7 สุราษฎร์ธานี	62	61	59	68	61	53	57	73	66	72	63	71	56	69	68	66	58	60	73	1,216	83.12%
8 ขอนแก่น	61	48	61	74	73	67	61	33	62	60	64	66	74	67	72	70	63	69	68	1,213	82.91%
9 ปทุมธานี	71	66	72	66	69	72	74	76	42	32	73	72	43	71	21	73	71	76	73	1,213	82.91%
10 นนทบุรี	68	62	73	69	67	70	68	74	49	36	76	75	16	70	46	74	72	74	70	1,209	82.64%
11 ระยอง	76	77	74	26	58	60	67	69	70	69	67	65	48	72	71	67	65	36	65	1,202	82.16%
12 พระนครศรีอยุธยา	73	74	71	59	34	65	71	64	71	63	65	64	52	68	59	48	49	62	61	1,173	80.18%
13 สมุทรปราการ	74	70	75	47	54	76	76	56	54	47	75	73	21	75	8	69	75	51	69	1,145	78.26%
14 ฉะเชิงเทรา	70	73	69	36	56	58	69	62	55	42	61	56	50	62	49	64	68	50	53	1,103	75.39%
15 สระบุรี	63	67	63	31	64	57	66	68	63	50	57	55	56	64	55	63	56	34	47	1,079	73.75%
16 นครศรีธรรมราช	58	40	55	63	25	61	51	54	61	61	58	62	66	60	66	59	43	63	67	1,073	73.34%
17ภูเก็ต	59	69	67	17	74	17	28	71	76	76	66	69	7	53	61	65	73	47	66	1,061	72.52%
18 เชียงราย	51	31	52	65	55	50	42	1	58	67	59	59	71	45	70	58	69	66	58	1,027	70.20%
19 อุตรดิตถ์	54	27	53	62	32	69	54	42	60	59	60	60	70	61	67	52	0	65	64	1,011	69.10%
20 อุบลราชธานี	56	21	56	67	36	55	49	27	52	51	56	61	67	55	69	51	53	64	64	1,010	69.04%
21 พิษณุโลก	48	39	51	70	70	52	40	16	56	57	52	54	40	58	64	53	57	67	58	1,002	68.49%
22 ราชบุรี	60	63	58	35	62	66	63	20	38	28	62	58	50	59	58	62	51	45	50	988	67.53%
23 สมุทรสาคร	72	72	70	12	72	75	75	67	33	26	69	63	6	65	2	61	67	15	50	972	66.44%
24 นครสวรรค์	53	43	54	61	53	63	50	36	40	37	55	57	27	57	65	27	60	54	58	950	64.94%
25 จันทบุรี	57	65	37	27	65	40	39	72	45	49	53	46	63	44	56	57	43	49	39	946	64.66%
26 ลำปาง	41	33	47	58	63	59	58	28	22	34	47	47	59	56	62	50	59	56	60	939	64.18%
27 กาญจนบุรี	50	46	66	48	30	56	56	15	72	65	49	49	65	49	52	44	43	19	39	913	62.41%
28 ประจวบคีรีขันธ์	46	59	57	32	37	32	44	48	65	68	51	52	19	46	38	60	61	29	60	904	61.79%
29 เพชรบุรี	38	52	49	29	31	33	55	59	68	66	44	41	16	52	40	55	62	59	28	877	59.95%
30 สุพรรณบุรี	45	37	48	42	40	54	46	6	53	44	54	53	61	50	60	32	56	30	47	858	58.65%
31 ลพบุรี	55	54	46	38	48	43	59	44	57	45	50	51	33	47	57	7	0	44	50	828	56.60%
32 ชุมพร	44	57	35	25	35	44	41	66	29	55	45	45	44	51	45	56	32	27	39	815	55.71%
33 ปราจีนบุรี	64	71	60	43	57	49	65	53	32	39	43	45	10	48	35	13	0	24	53	804	54.96%
34 ตรัง	39	42	34	23	50	39	48	46	34	58	48	51	30	34	44	49	47	33	39	788	53.86%
35 กระบี่	47	64	42	18	27	19	23	70	67	73	40	45	10	40	39	54	49	12	28	767	52.43%
36 บุรีรัมย์	43	13	45	56	18	29	43	12	36	25	46	48	68	54	50	41	34	58	47	766	52.36%
37 สุรินทร์	42	9	41	57	17	36	36	26	26	27	41	42	46	43	47	41	32	55	53	717	49.01%
38 ตาก	29	35	26	40	43	35	62	23	46	53	34	36	23	39	22	34	54	35	47	716	48.94%
39 เพชรบูรณ์	49	41	29	50	6	51	45	32	47	52	42	41	40	38	54	11	0	40	47	715	48.87%
40 ร้อยเอ็ด	40	7	44	46	13	48	34	22	14	11	38	39	72	41	51	46	46	42	39	693	47.37%



ภาพตารางจัดอันดับคะแนนรวม 19 สมิติ แยกรายจังหวัด  
ที่มา : สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดขอนแก่น (2559: ออนไลน์)



## จัดอันดับจังหวัดที่เจริญที่สุดในไทย

จากคะแนนรวมของสถิติหน่วยงานภาครัฐ 2558

อันดับ	จังหวัด	ผลิตภัณฑ์มวลรวมจังหวัด (GPP)	ภาพลักษณ์จังหวัดต่อหัว	งบประมาณจังหวัด	แพทย์ต่อประชากร	จำนวนโรงงาน	จำนวนแรงงาน	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวนนักท่องเที่ยว	จำนวนเงินฝากรวม	จำนวนสาขาธนาคาร	ปริมาณการใช้เชื้อเพลิง	ใบอนุญาตสร้าง (อย. 1-3)	ใบอนุญาตสร้างบ้าน	ศูนย์การค้า	มูลค่าเพิ่มต่อคน	มูลค่าเพิ่มต่อหัว	คะแนนรวม	เปอร์เซ็นต์			
41	สกลนคร	31	12	30	53	7	42	19	18	27	22	35	35	69	37	53	45	50	61	47	693	47.37%
42	ลำพูน	36	55	50	14	42	41	52	52	25	16	22	25	58	12	34	47	37	21	28	667	45.59%
43	กำแพงเพชร	52	51	43	37	10	45	35	25	13	14	31	28	40	35	43	43	45	46	28	664	45.39%
44	ชัยภูมิ	35	6	40	54	11	47	53	51	35	18	30	34	53	36	37	4	0	38	47	629	42.99%
45	มหาสารคาม	34	11	28	51	26	27	37	13	5	4	32	39	26	33	41	38	53	72	58	628	42.93%
46	เลย	28	26	24	44	14	25	18	29	48	38	18	31	48	25	36	28	32	48	28	588	40.19%
47	ศรีสะเกษ	37	8	33	60	2	28	13	14	37	21	36	37	54	42	48	1	0	52	58	581	39.71%
48	สระแก้ว	21	17	39	24	9	16	27	60	41	48	28	34	19	26	26	31	43	25	39	573	39.17%
49	หนองคาย	20	28	31	39	29	24	14	31	50	46	37	32	26	22	23	17	28	26	47	570	38.96%
50	ตราด	26	56	9	7	49	23	11	55	44	62	19	28	12	23	10	30	45	4	28	541	36.98%
51	แพร่	13	18	20	28	38	64	47	35	18	17	15	20	43	17	32	26	28	31	28	538	36.77%
52	สุโขทัย	22	14	23	34	21	37	29	40	28	35	29	29	30	31	33	29	28	23	16	531	36.30%
53	อุตรดิตถ์	17	24	19	45	59	30	16	17	21	19	25	20	43	20	28	15	28	43	39	528	36.09%
54	พังงา	33	60	25	6	52	21	9	65	64	70	20	28	16	27	6	23	0	2	0	527	36.02%
55	กาฬสินธุ์	32	3	32	41	12	34	25	4	8	6	21	31	73	30	42	33	0	39	39	505	34.52%
56	นครนายก	14	44	17	13	76	9	21	49	51	54	16	14	1	19	13	19	28	20	16	494	33.77%
	พิจิตร	23	23	22	22	41	46	32	39	20	15	33	23	46	32	30	0	28	10	9	494	33.77%
58	ยะลา	27	36	13	64	44	7	22	5	10	33	39	14	16	16	25	39	32	41	0	483	33.01%
59	พะเยา	19	29	7	33	33	10	24	9	9	13	11	21	52	7	31	37	43	57	28	473	32.33%
60	พัทลุง	16	16	15	19	20	38	12	34	30	30	17	25	64	10	29	12	0	17	28	432	29.53%
61	นครพนม	25	22	27	55	3	31	17	7	24	20	13	22	32	15	16	21	0	37	39	426	29.12%
62	น่าน	15	20	10	30	46	20	15	10	15	24	6	17	26	13	27	25	37	28	39	423	28.91%
63	ปัตตานี	30	25	16	49	16	13	30	8	1	9	26	7	21	28	20	42	0	53	16	410	28.02%
	สมุทรสงคราม	4	47	38	1	47	5	26	11	39	23	24	17	5	29	3	35	34	6	16	410	28.02%
65	มุกดาหาร	6	19	36	15	23	8	5	43	43	31	7	11	37	8	15	3	43	15	39	407	27.82%
66	สตูล	18	50	4	11	19	3	6	45	31	56	5	7	3	24	7	37	28	1	28	383	26.18%
67	ชัยนาท	12	30	11	20	22	22	33	38	17	12	10	20	57	21	18	8	0	13	9	373	25.50%
68	อ่างทอง	7	34	18	10	51	26	31	47	16	7	14	9	30	9	17	5	0	18	9	358	24.47%
69	สิงห์บุรี	8	49	21	3	60	12	38	57	4	5	12	7	4	18	11	10	0	7	28	354	24.20%
70	นราธิวาส	24	5	14	52	15	19	10	21	11	29	27	17	19	5	12	24	0	32	0	336	22.97%
71	ระนอง	10	38	6	2	45	11	20	37	23	40	23	9	8	4	5	9	0	5	28	323	22.08%
72	ยโสธร	9	2	8	16	8	14	7	19	6	3	9	14	36	11	24	20	37	22	16	281	19.21%
73	อุทัยธานี	11	32	5	8	24	6	3	24	12	10	8	4	12	14	19	16	28	11	0	247	16.88%
74	หนองบัวลำภู	3	1	12	4	4	4	8	41	3	1	4	10	36	6	14	22	0	16	16	205	14.01%
75	บึงกาฬ	5	15	3	21	1	1	1	50	7	8	2	3	23	1	4	14	0	8	16	183	12.51%
76	แม่ฮ่องสอน	1	10	1	9	28	2	2	3	19	41	1	3	3	2	1	2	28	3	9	168	11.48%
77	อำนาจเจริญ	2	4	2	5	5	15	4	30	2	2	3	3	36	3	9	6	0	9	9	149	10.18%

ข้อมูล: จีพีพีและจีพีพีต่อหัว 2558, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ภาพลักษณ์จังหวัด 2558, กรมสรรพากร, งบประมาณจังหวัด 2558, สำนักงานงบประมาณ, สัดส่วนแพทย์ต่อประชากร, รายงานทรัพยากรสาธารณสุขปี 2558, จำนวนโรงงานและแรงงาน, กรมโรงงานอุตสาหกรรม, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 2558, สำนักงานสถิติแห่งชาติ, จำนวนนักท่องเที่ยวและรายได้การท่องเที่ยว 2558, กรมการท่องเที่ยว, จำนวนเงินฝากและสาขาธนาคาร 2558, ธนาคารแห่งประเทศไทย, จำนวนเทศบาลรวม 2558, สำนักพัฒนากระบวนการและโครงสร้าง, ปริมาณการใช้เชื้อเพลิงทุกประเภท 2558, กรมธุรกิจพลังงาน, จำนวนรถยนต์ส่วนบุคคลจดทะเบียนสะสม 2558, กรมการขนส่งทางบก, ใบอนุญาตการก่อสร้างที่อยู่อาศัยและอาคารสูง 2557, ศูนย์ข้อมูลสิงห์บุรีทรัพย์สิน, จำนวนนักศึกษาตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงขึ้นไป, สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, จำนวนศูนย์การค้าและห้างสรรพสินค้า, วิถีพิเศษสาขานุกรมเสรี

เป็นการให้คะแนนจากอันดับ 19 สติติ ภาพรวมของจังหวัด โดยให้คะแนนหลังจากไปทานอาหาร

ภาพตารางจัดอันดับคะแนนรวม 19 สติติ แยกรายจังหวัด (ต่อ)

ที่มา : สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดขอนแก่น (2559: ออนไลน์)



## รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือน รายจังหวัด พ.ศ. 2545 - 2560

หน่วย: บาท

ภาค	จังหวัด	2545	2547	2549	2550	2552	2554	2556	2558	2560
ภาคเหนือ	เชียงใหม่	9,581.56	12,586.00	14,904.00	14,386.00	16,141.44	18,323.20	14,392.70	14,950.40	18,970.11
	ลำพูน	11,328.58	11,842.59	14,361.00	14,104.00	20,048.00	18,778.40	22,504.50	23,834.30	24,467.87
	ลำปาง	9,758.86	10,575.88	15,551.00	13,531.00	14,020.35	18,453.60	19,262.10	20,466.20	21,034.46
	อุตรดิตถ์	8,581.30	10,940.57	14,225.00	15,001.00	15,864.84	17,602.20	21,344.40	19,239.40	20,857.49
	แพร่	10,047.47	11,333.35	12,591.00	14,045.00	13,033.86	18,157.20	19,417.80	21,795.50	19,850.21
	น่าน	8,130.31	10,750.81	10,590.00	11,407.00	14,624.32	16,249.30	17,597.50	17,886.20	19,591.20
	พะเยา	9,519.73	9,642.81	10,352.00	11,348.00	13,188.95	14,456.80	15,491.10	17,673.10	14,593.62
	เชียงราย	8,369.36	8,920.50	10,495.00	13,736.00	13,277.53	15,033.70	13,510.10	13,497.20	11,808.93
	แม่ฮ่องสอน	6,696.49	8,675.94	6,544.00	7,245.00	7,935.83	9,024.30	8,820.90	15,119.40	15,617.49
	นครสวรรค์	9,659.52	10,199.68	14,947.00	15,141.00	17,127.21	21,560.90	24,158.30	21,952.30	21,002.53
	อุทัยธานี	6,518.73	9,816.70	13,258.00	12,036.00	17,425.09	18,487.10	20,149.70	20,114.50	21,165.96
	กำแพงเพชร	12,583.02	12,776.33	15,337.00	15,559.00	18,115.32	18,671.90	22,082.60	20,140.20	18,770.80
	ตาก	7,762.57	9,548.85	10,963.00	10,791.00	12,452.55	12,935.60	17,020.00	20,079.40	16,508.97
	สุโขทัย	8,299.31	11,427.05	13,843.00	12,720.00	15,410.71	18,098.40	24,121.20	22,251.50	21,227.47
	พิษณุโลก	10,636.55	12,750.56	14,117.00	13,364.00	15,779.15	17,474.00	27,489.50	19,235.10	20,348.05
	พิจิตร	10,887.02	10,950.58	13,488.00	15,603.00	21,820.70	18,129.70	21,663.70	22,100.50	19,412.03
	เพชรบูรณ์	9,547.52	9,571.51	11,323.00	12,914.00	17,096.04	15,677.70	19,918.30	21,336.50	21,350.44

ที่มา: การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

ภาพรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือน รายจังหวัด พ.ศ. 2545 - 2560

ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ (มปป: ออนไลน์)

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นายพิชิตพล คำมงคล
วัน เดือน ปีเกิด	1 ธันวาคม พ.ศ. 2530
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ที่อยู่ปัจจุบัน	119/1 หมู่ที่ 4 ตำบลสารภี อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ 50140
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2548 จบชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนอังกฤษ-ฝรั่งเศส โรงเรียนดาราวิทยาลัย พ.ศ. 2557 นิเทศศาสตรบัณฑิต (การประชาสัมพันธ์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2560 ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน) มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ พ.ศ. 2562 ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช

### บทที่

<b>1</b>	<b>บทนำ.....</b>	<b>1</b>
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
	ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
<b>2</b>	<b>เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>6</b>
	แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษา.....	7
	สถาบันการพลศึกษา.....	16
	แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต.....	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
	งานวิจัยในประเทศ.....	37
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	42
<b>3</b>	<b>วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>43</b>
	ประชากร.....	43
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
	สรุปผลการสัมภาษณ์.....	67
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	70
	สรุปผลการวิจัย.....	70
	อภิปรายผลการวิจัย.....	73
	ข้อเสนอแนะ.....	75
	บรรณานุกรม.....	76
	ภาคผนวก.....	81
	ภาคผนวก ก.....	82
	ภาคผนวก ข.....	95
	ภาคผนวก ค.....	102
	ประวัติผู้วิจัย.....	106

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 แสดงจำนวนนักศึกษาจำแนกตามวิทยาเขต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	49
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามเพศ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	50
4.3 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามอายุ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	51
4.4 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามสถานภาพทางครอบครัว ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	52
4.5 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามที่พักอาศัย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	52
4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้ต่อเดือน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	53
4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของการมีรายได้ จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	54
4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของการหารายได้เสริมจำแนกตามลักษณะงาน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	55
4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	56
4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ....	57
4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสังคม ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	58
4.12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	59
4.13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ....	60

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมรวม ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	61
4.15 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิต รายด้านจำแนกตามวิทยาเขต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	62
4.16 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับ คุณภาพชีวิตของนักศึกษาจำแนกตามวิทยาเขต.....	63
4.17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการ พัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	64
4.18 แสดงการหาค่าความสัมพันธ์ของระดับคุณภาพชีวิตกับการใช้ทักษะทางพลศึกษาในการ พัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	66

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ