

กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

พิชิตพล คำมงคล ธนกร ช้างน้อย และศิริพร สัตยานุรักษ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 2) เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การศึกษาเชิงปริมาณ และการศึกษาเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตเพชรบูรณ์ และวิทยาเขตสุโขทัย จำนวน 392 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านเศรษฐกิจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อทำการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละ วิทยาเขต พบว่า นักศึกษาแต่ละวิทยาเขตมีระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : กิจกรรมพลศึกษา คุณภาพชีวิต พลศึกษา

QUALITY OF LIFE DEVELOPING WITH PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF THE STUDENTS IN INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION, NORTHERN CAMPUSES

Phichitphon Khommongkhon, thanakorn Changnoi and Siriporn Sattanuruk

Institute of Physical Education, Chiangmai Campus

Abstract

The objectives of this descriptive research were 1) 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 various physical education activities in the quality of student life developing. This research was a mixed method research including quantitative research and qualitative research. The population in this research comprised 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 analysis was done through frequency, percentage, means, standard deviation, One-way ANOVA, correlation coefficient and content analysis.

The result of this research revealed that the quality of student life was found at a high level. When considering in each item, the physical capability was at the high level, meanwhile the mental and emotional capability were at the high level, also the social interaction was at the high level, and intellectual capability was at the high level, while the economic was at the moderate level. No significant differences were found in the quality of student life at the statistic level of .05, meantime applying physical education activities had significantly related to the quality of student life at the statistic level of .01.

Keywords: Physical Education Activities, Quality of Life, Physical Education

บทนำ

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงดำรัสไว้ในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2517 มีความตอนหนึ่งว่า ... การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนเป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป ... (The Center for Distance Learning of Sufficiency Economy, 2017)

จากพระราชดำรัสดังกล่าวที่ทรงพระราชทานไว้นั้น แสดงให้เห็นว่าพระองค์ทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนมาเป็นอันดับแรก เนื่องจาก “คุณภาพชีวิต” นั้น มีบทบาทสำคัญในแง่ของความผาสุกของมนุษย์ ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับสวัสดิการมนุษย์และความสุข (Oliver et al., 1996; cited in Sirinan Kittisuksathit et al., 2012, p.11) และเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจจากหลายภาคส่วนหลายองค์กรทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งต่างได้กำหนดความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ตามบริบทและแนวคิดของผู้ที่ต้องการศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังที่คณะกรรมการด้านคุณภาพชีวิตที่สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 1995 p.41 cited in Piyawat Trevittaya, 2017) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ในระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นหลักประกันแก่ประชาชนด้านการบริการ หรือการสงเคราะห์ทางสังคมด้านต่าง ๆ เช่น การให้บริการด้านสาธารณสุขโรค การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การยกระดับรายได้และการส่งเสริมประชากรทุกคนให้มีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านต่าง ๆ ในมุมมองนักเศรษฐศาสตร์ คุณภาพชีวิต หมายถึง รายได้มวลรวมของประเทศ อัตราเงินเฟ้อ หรือดัชนีผู้บริโภค รายได้เฉลี่ยประชากร ส่วนความหมายในทางการแพทย์ คุณภาพชีวิตหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางบวกของการรักษา หรือการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ผู้ใช้บริการได้รับ ซึ่งจะเห็นได้ว่าในปัจจุบัน คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาสำหรับทุกเพศทุกวัย

พลศึกษาถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในเรื่องของคุณภาพชีวิต โดยมีการระบุวัตถุประสงค์และความสำคัญของพลศึกษาไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตอนหนึ่งว่า “สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน” (The Ministry of Education, 2008) และเป็นวิถีทางนำมาซึ่งประสิทธิภาพและคุณภาพของการมีชีวิตอยู่ร่วมกันของสังคมได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นศาสตร์ทางพลศึกษาจึงมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคนในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย วิถีชีวิต อารมณ์ สังคม และองค์ความรู้ (R. Bailey, 2006)

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันอุดมศึกษาสังกัดกระทรวงการทองเที่ยวและกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการเป็นสถาบันชั้นนำในระดับภูมิภาคอาเซียนที่จัดการศึกษาและผลิตบุคลากรด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ที่มีคุณภาพ ปัจจุบันมีจำนวนทั้งสิ้น 17 วิทยาเขตทั่วประเทศ ซึ่งในภาคเหนือมีจำนวน 4 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ จากสภาพแวดล้อมโดยรวมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือทั้ง 4 แห่ง ที่มีสภาพภูมิศาสตร์ สภาพสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เมื่อเปรียบเทียบกับวิทยาเขตที่อยู่ในภูมิภาคอื่น ๆ ประกอบกับนักศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษานั้น จะเป็นผู้นำทางด้านวิชาชีพ

พลศึกษาในอนาคต เป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อกิจกรรมพลศึกษาทั้งในด้านทักษะความรู้ทางทฤษฎี และทักษะการปฏิบัติ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาในวิทยาเขตดังกล่าว เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษา

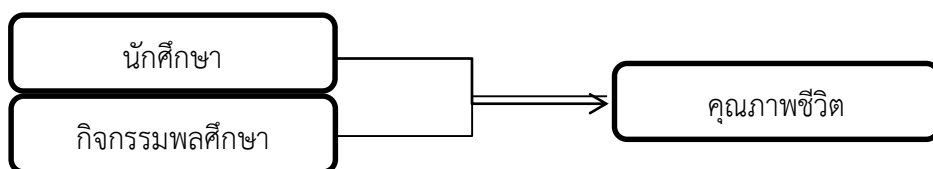
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคเดียวกันว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างหรือไม่ รวมทั้งการนำกิจกรรมทางพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในวิทยาเขตภาคเหนือหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

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

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสมวิธี ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยโดยมีรายละเอียด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรม หมายถึง การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล โดยลำพัง หรือเป็นหมู่คณะ

กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติในรายวิชาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง 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 ผู้ที่เข้ารับการศึกษาระดับหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (5ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 ในระดับชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ของคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ หมายถึง วิทยาเขตของสถาบันการพลศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย ประกอบไปด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์

ความสัมพันธ์ หมายถึง ความเกี่ยวข้องกันระหว่างปัจจัย 2 ปัจจัยขึ้นไปทั้งในทิศทางบวกและทิศทางลบ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ของคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำนวน 392 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัย ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีระหว่าง การศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การศึกษาเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการศึกษาระดับคุณภาพชีวิต และการนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกจากตัวแทนนักศึกษาทั้ง 4 วิทยาเขต วิทยาเขตละ 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบปลายปิดและแบบปลายเปิด

ตอนที่ 2 การศึกษาระดับคุณภาพชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย 5 ข้อ ด้านจิตใจและอารมณ์ 6 ข้อ ด้านสังคม 5 ข้อ ด้านสติปัญญา 6 ข้อ และด้านเศรษฐกิจ 6 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert scale)

ตอนที่ 3 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต มีข้อคำถาม 19 ข้อ โดยวิเคราะห์จากคำอธิบายรายวิชาของหลักสูตร สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 โดยจำแนกออกเป็นระดับการปฏิบัติ 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert scale)

2. แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม สติปัญญา และเศรษฐกิจ

ตอนที่ 2 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาแนวคิดหลักการทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต วิเคราะห์คำอธิบายรายวิชาของหลักสูตรหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 แล้วนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

2. นำข้อคำถามการวิจัยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ของการวิจัย (Index of tem-Objective Congruence: IOC) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป (Surapong Kongsat & Teerachat Tammawong, 2008) ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มีคะแนนของข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

3. ปรับปรุง แก้ไข แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จำนวน 30 คน โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's alpha) โดยกำหนดค่าที่ยอมรับได้ที่ 0.7 ขึ้นไป (Danai Pattaphongse. n.d) (ซึ่งผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.982)

5. นำเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำหนังสือเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล จากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 2560 ไปยังสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ด้วยตัวผู้วิจัยเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป โดยใช้การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตของ โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยจำแนกแต่ละช่วงคะแนน ดังนี้ (Boonchom Srisa-ard, 2002)

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

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างการใช้ทักษะทางพลศึกษา กับ คุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยเกณฑ์การแปลผลความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย 5 ระดับ ดังนี้ (Chusri Wongrattana, 2009)

+ 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 จะบอกถึงทิศทางของความสัมพันธ์โดยที่

r มีเครื่องหมาย + หมายถึงการมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางเดียวกัน (ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าสูงไปด้วย)

r มีเครื่องหมาย - หมายถึงการมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางตรงกันข้าม (ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าต่ำ)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)แล้วบรรยายสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกข้อมูลที่ได้จากการวิจัยออกเป็น ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในภาพรวม ระดับคุณภาพชีวิตรายด้าน ระดับคุณภาพชีวิตจำแนกตามวิทยาเขต โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวม

คุณภาพชีวิต	μ	σ	ระดับคุณภาพชีวิต
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

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.65$, $\sigma = 0.82$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.75$, $\sigma = 0.85$) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.79$, $\sigma = 0.81$) ด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.68$, $\sigma = 0.81$) ด้านสติปัญญาอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.62$, $\sigma = 0.78$) ด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.40$, $\sigma = 0.86$)

ตารางที่ 2 แสดงระดับคุณภาพชีวิตจำแนกตามวิทยาเขต

คุณภาพชีวิต	วิทยาเขต							
	เชียงใหม่		ลำปาง		สุโขทัย		เพชรบูรณ์	
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ
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 พบว่า นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.74$, $\sigma = 0.84$) รองลงมาคือ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.66$, $\sigma = 0.81$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.60$, $\sigma = 0.82$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.57$, $\sigma = 0.80$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายของนักศึกษาของวิทยาเขตเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.89$, $\sigma = 0.83$) รองลงมาคือ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.77$, $\sigma = 0.80$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.69$, $\sigma = 0.87$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.62$, $\sigma = 0.86$) ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.95$, $\sigma = 0.84$) รองลงมาได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.78$, $\sigma = 0.77$) วิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.72$, $\sigma = 0.74$) และวิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.65$, $\sigma = 0.82$) ด้านสังคม นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.76$, $\sigma = 0.85$) รองลงมาคือ วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.72$, $\sigma = 0.80$) วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.69$, $\sigma = 0.76$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.58$, $\sigma = 0.79$) ด้านสติปัญญา พบว่านักศึกษจากสถาบัน

การพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.74, \sigma = 0.76$) รองลงมาได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.60, \sigma = 0.81$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.56, \sigma = 0.76$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.52, \sigma = 0.78$) ด้านเศรษฐกิจ พบว่า นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.48, \sigma = 0.89$) รองลงมาคือ วิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.40, \sigma = 0.82$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.37, \sigma = 0.83$) และวิทยาเขตเชียงใหม่ ($\mu = 3.35, \sigma = 0.89$)

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต

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

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา จำแนกตามวิทยาเขต พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แต่ละวิทยาเขตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ของระดับคุณภาพชีวิตกับการใช้ทักษะทางพลศึกษา

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

** ค่าสหสัมพันธ์มีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการใช้ทักษะทางพลศึกษาของนักศึกษาในทิศทางบวก สรุปได้ว่า เมื่อนักศึกษานำทักษะทางพลศึกษาไปใช้มากขึ้นจะส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มากขึ้น

ผลการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 คุณภาพชีวิตของนักศึกษา

ด้านร่างกาย นักศึกษามีความพึงพอใจในร่างกายของตนเอง ในแง่ของความสมบูรณ์ของร่างกาย การมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว หรืออาการเจ็บป่วยที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และยังพอใจที่ตนเองสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ ในเรื่องของการดูแลสุขภาพนั้น พบว่า นักศึกษามีการจัดสรรเวลาในการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ทั้งในเวลาเรียนและในเวลาว่าง มีการรวมกลุ่มเล่นกีฬาตามสถานที่ต่าง ๆ ภายในสถาบัน ซึ่งนักศึกษามีความพึงพอใจในความพร้อมของอุปกรณ์ และสถานที่ ที่ทางสถาบันการพลศึกษามีให้ รวมถึงการที่สามารถเข้าไปใช้งานสถานที่หรืออุปกรณ์ในการทำกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียนได้ นอกจากนี้ นักศึกษายังเห็นความสำคัญต่อการตรวจสุขภาพประจำปีแต่นักศึกษาไม่ยินยอมที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพหากมีค่าใช้จ่าย

ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองในบางสถานการณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นด้วยตนเองได้ในบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการช่วยเหลือสติหรือการช่วยระงับอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้ นักศึกษายังเห็นความสำคัญของศาสนาที่ตนเองนับถือ โดยเข้าร่วมในกิจกรรมทางศาสนาที่ตนเองนับถือตามโอกาส

ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นักศึกษาเห็นคุณค่าของครอบครัว เพื่อน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แต่ส่วนใหญ่เลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด นักศึกษามีการนัดรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน เช่น การพบปะสังสรรค์ การท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติ ห้างสรรพสินค้าและสถานบันเทิง นักศึกษาที่มีความพึงพอใจเป็นอย่างมาก เมื่อได้รับการยอมรับหรือชื่นชมจากผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากอาจารย์หรือบุคคลที่มีวิญญูณมากกว่า นอกจากนี้ นักศึกษามีการช่วยเหลือกันในกลุ่มของนักศึกษาทั้งในเรื่องของการเรียน การทำงาน การเดินทาง และยังพบว่านักศึกษามีการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก

ด้านสติปัญญา นักศึกษามีความคาดหวังต่อการศึกษาในด้านทักษะชีวิตที่สามารถนำไปใช้ได้ โดยมุ่งเน้นไปที่ทักษะการปฏิบัติ นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความต้องการความรู้ในด้านของภาษามากขึ้นเนื่องจากไม่สามารถสื่อสารภาษาที่สองได้อย่างเข้าใจ ทำให้ยากต่อการติดต่อสื่อสารต่างภาษา และนักศึกษายังอยากมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม และปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการกีฬา

ด้านเศรษฐกิจ นักศึกษามีรายได้เพียงพอต่อรายจ่าย แต่ไม่พอสำหรับการเก็บออม ในบางกรณีไม่เพียงพอต่อสถานการณ์ฉุกเฉิน นักศึกษาบางส่วนมีการหารายได้เสริมจากงานพิเศษนอกเวลาเรียน และมีส่วนน้อยที่มีงานพิเศษเกี่ยวกับวิชาชีพพลศึกษา นักศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางวิชาชีพพลศึกษาที่มีผลตอบแทน เช่น การฝึกสอนกีฬา การมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา หรือการตัดสินกีฬา นอกจากนี้ นักศึกษายังคาดหวังที่จะได้รับทุนการศึกษาที่มากขึ้น หรือเงินจากการกู้ยืมที่มากขึ้น เพื่อให้สามารถใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้อย่างเพียงพอ

ส่วนที่ 2 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นของการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ ดังนี้ ด้านร่างกาย นักศึกษามีการออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายทั้งในเวลาเรียน อาทิ เช่น รายวิชากีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ได้มีการฝึกปฏิบัติอยู่เสมอ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียนในบางครั้ง จากการชักชวนของเพื่อนนักศึกษา นอกจากนี้ ยังมีการเรียนรู้ถึงหลักการออกกำลังกาย หลักสรีระวิทยา รวมถึงการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การดูแลสุขภาพในด้านโภชนาการ โดยนักศึกษามีการนำความรู้ไปใช้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ในบางครั้ง

ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงหลักจิตวิทยาพื้นฐานซึ่งสามารถนำไปใช้ในการเป็นครู ผู้ฝึกสอนกีฬา การตัดสินกีฬา รวมถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักศึกษามีความเข้าใจหลักการทางพลศึกษา การมีน้ำใจนักกีฬา รวมถึงการรู้จักใช้กีฬาหรือการออกกำลังกายในการลดความเครียดจากการเรียนหรือการดำเนินชีวิตได้

ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นักศึกษาได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม การรู้จักแบ่งปันรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการเสียสละ นอกจากนี้ยังได้รับการฝึกให้เป็นพลเมืองที่ดี มีระเบียบวินัย มีจิตสาธารณะ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ด้านสติปัญญา นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพพลศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักการป้องกันการบาดเจ็บ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีความรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ และสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ด้านเศรษฐกิจ นักศึกษาสามารถนำความรู้ทางพลศึกษา กิจกรรมทางกาย และกิจกรรมตามความถนัด และสนใจไปใช้สร้างรายได้เสริม นอกจากนี้ นักศึกษามีการวางแผนการใช้จ่ายให้รายรับและรายจ่ายมีความสมดุลกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา อยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากนักศึกษายู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่จึงมีหน้าที่ และความรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนใหญ่ ไม่มีเรื่องการหาเลี้ยงครอบครัว ค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ความเครียด และภาวะความกดดันที่เกิดจากการทำงานหารายได้ อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ประกอบไปด้วยกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก จึงส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก แต่คุณภาพชีวิตในด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากยังมีข้อจำกัดในเรื่องของรายได้ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจันตรา อู๋เอ็ง (Jantra Ouyaeng, 2013) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งมีระดับคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในระดับดี และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนิติวัฒน์ ไทพิทักษ์ (Nitawat Taipitak, 2013) ที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรตรี-โท (สองภาษา) คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีคุณภาพชีวิตมาก ระดับปริญญาโทมีคุณภาพชีวิตมาก

2. จากการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาจำแนกตามวิทยาเขตพบว่า นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีระดับคุณภาพชีวิตโดยสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ วิทยาเขตลำปาง และวิทยาเขตสุโขทัย ตามลำดับ เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีความเจริญในด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านสาธารณูปโภค ด้านการคมนาคม ด้านการศึกษา แหล่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า การบริการด้านการแพทย์และสุขภาพ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดขอนแก่น (Province Public Relations Office Khonkaen, 2017) ที่รายงานสถิติการจัดอันดับจังหวัดที่เจริญที่สุดในประเทศไทย จากคะแนนรวมของสถิติหน่วยงานภาครัฐ 2558 ซึ่งมีการเปรียบเทียบในด้านของผลิตภัณฑ์จังหวัด (GPP) ผลิตภัณฑ์จังหวัดต่อหัว ภาษีสรรพากร งบประมาณจังหวัด แพทย์ต่อประชากร รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปริมาณการใช้เชื้อเพลิง นักศึกษาระดับ ปวส. ขึ้นไป ศูนย์การค้าและห้าง จากการสำรวจ พบว่า จังหวัดเชียงใหม่ อยู่ในอันดับที่ 5 จังหวัดลำปางอยู่ในอันดับที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ อยู่ในอันดับที่ 39 และจังหวัดสุโขทัย อยู่ในอันดับที่ 52 ของประเทศ และจังหวัดเชียงใหม่ อยู่ในอันดับที่ 1 ของภาคเหนือ ส่วนในด้านเศรษฐกิจ พบว่า นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ มีระดับคุณภาพชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ วิทยาเขตสุโขทัย วิทยาเขตลำปาง และวิทยาเขตเชียงใหม่ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2017) ที่ได้จัดทำรายงานประจำปี 2560 พบว่า รายได้ต่อเดือนต่อครัวเรือนเฉลี่ยของจังหวัดเพชรบูรณ์อยู่ที่ 21,350.44 บาท จังหวัดสุโขทัยอยู่ที่ 21,227.47 บาท จังหวัดลำปางอยู่ที่ 21,034.46 และจังหวัดเชียงใหม่อยู่ที่ 18,970.11 บาท และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

ของ บุษญา แสงแก้ว (Boosaya Sangkaew, 2010) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนักศึกษาที่กู้ยืมเงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่จำเป็นสำหรับการครองชีพระหว่างเรียนของนักศึกษาที่มีวิทยาเขต ภูมิภาคต่าง ๆ จำนวนพี่น้องที่อยู่ในวัยเรียน รายได้บิดามารดาต่อเดือน ลักษณะที่พัก และพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่ไม่จำเป็นสำหรับการครองชีพระหว่างเรียนของนักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาเขตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สุันทา แก้วสุข (Sunanta Kaewsuk, 2013) ที่ได้ศึกษา ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาไทยพุทธ กับนักศึกษาไทยมุสลิม โดยภาพรวมทุกด้าน และเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบในภาพรวม พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แต่ละวิทยาเขตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษามีการนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรศึกษาศาสตร สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 ที่ว่า ให้มีความรู้ เจตคติ และทักษะที่ถูกต้อง มีความสามารถด้านความเป็นครู และผู้นำทางพลศึกษา สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้ และยังเป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรในด้านความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และยังคงสอดคล้องกับ ร็อดนี่ พี โจเซฟ (Rodney P. Joseph, 2013) ที่ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายและคุณภาพชีวิตในหมู่นักศึกษา การสำรวจการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การนับถือตนเอง และผลกระทบต่อตัวกลางที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมทางกายมีผลต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และเป็นสื่อกลางระหว่างตัวแปรต่าง ๆ การสำรวจการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การนับถือตนเอง และยังคงสอดคล้องกับ ริชาร์ด ไบลีย์ (Richard Bailey, 2006) ที่ศึกษาเรื่อง ผลลัพธ์และประโยชน์ของพลศึกษาและกีฬาในโรงเรียน โดยผลการวิจัย พบว่า พลศึกษาและกีฬาสามารถพัฒนานักเรียนในด้านร่างกาย วิถีชีวิต สังคม อารมณ์ และความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตในภายหลัง นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสังคม พฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงพัฒนาการทางด้านความรู้ทางวิชาการ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1. นักศึกษามีความต้องการในการเรียนรู้รายวิชาที่ส่งเสริมด้านทักษะชีวิต การใช้ภาษาต่างประเทศ และเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการสื่อสาร รวมถึงการฝึกฝนทักษะที่สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ การหารายได้ระหว่างเรียน ดังนั้นควรมีการปรับปรุงหรือเพิ่มเติมเนื้อหา หรือการเพิ่มเติมรายวิชาดังกล่าวในหลักสูตรของสาขาวิชาให้มากขึ้น เพื่อให้มีความสอดคล้องต่อสภาวะทางสังคม และเศรษฐกิจ รวมถึงการปรับหลักสูตรให้มีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา

2. กิจกรรมพลศึกษา มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน ดังนั้น การพัฒนาด้านพลศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการยกระดับวิชาชีพทางพลศึกษาให้ทัดเทียมกับสาขาวิชาชีพอื่น ๆ รวมถึงการสร้างเจตคติที่ดีทางวิชาชีพพลศึกษา โดยเริ่มต้นจากนักศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งจะเป็บุคคลากรทางพลศึกษาที่จะออกไปเป็นผู้นำ ครู ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตในฐานะนักพลศึกษาอย่างภาคภูมิใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการออกแบบหลักสูตรที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา
2. ควรเพิ่มปัจจัยที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตให้มีความครอบคลุมในแต่ละด้านมากขึ้น
3. ควรศึกษาระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังเพื่อเปรียบเทียบ

References

- Boonchom Srisa-ard. (2002). *Basic Research*. Bangkok: Suweeriyasan.
- Boosaya Sangkaew. (2010). *Money spending behavior of students from education loan Institute of Physical Education northeastern campus*. (Master's thesis). Rajabhat Mahasarakham University.
- Chusri Wongruttana. (2009). *Statistic Technical for Research*. Bangkok: Taineramitkij Inter Progressive.
- Danai Pattaphongse. (n.d.). *Statistics Talks*. Retrieved from <http://it.nation.ac.th/faculty/danai/download/statistics%20talks7.pdf>
- Jantra Ouyaeng. (2013). Quality of life of students the faculty of science and fisheries technology. *RMUTP Research Journal Special the 5th Rajamangala University of Technology National Conferences*.
- National Statistical Office. (2017). *Revenue and Household Expenditure Branch*. Retrieved from <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/08.aspx>.
- Nitiwat Taipitak. (2013). *Quality of life of bilingual program students at faculty of economics, Chiang Mai University*. (Master's Thesis). Chiang Mai University.
- Piyawat Trevittaya. (2016). *Concepts of quality of life*. Retrieved from journal.ams.cmu.ac.th/index.php/j/article/download/1213/1023.
- Province Public Relations Office Khonkaen. (2015). *Most Progress Province in Thailand from Government Agency Statistics 2015*. Retrieved from <https://prkhonkaen.com/ew6356mj2868zh/>.
- 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*. Retrieved December 15, 2017, from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-013-0492-8>.
- Sirinan Kittisuksathit et al. (2012). *Quality of Life, Work and Happiness*. Nonthaburi: Uptureyou Createnew.
- Sunanta Kaewsuk. (2013). *The Study of Life Quality and Practitioner According of Sufficiency Economy Philosophy of Rajabhat Dhonburi Students*. Bangkok: Dhonburi Rajabhat University.

Surapong Kongsat & Teerachat Tammawong. (2008) *Index of item objective congruence (IOC)*.

Retrieved from http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=656&articlegroup_id=146.

The Center for Distance Learning of Sufficiency Economy. (2017). *The Royal Guidance of His Majesty the King Bhumibol Adulyadej*. Retrieved from

<http://cdlearnse.stou.ac.th/main/speech/royal2.asp#>.

The Ministry of Education. (2008). *The Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D.2008)*.

Retrieved from <http://math.ipst.ac.th/wp-content/uploads/2015/PDF/Curriculum%202551.pdf>.

Received : February 12, 2019

Revised : March 18, 2019

Accepted : March 23, 2019