

การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

กฤษฎา ตามประดิษฐ์ และพิเชษฐ์ ชัยเลิศ

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับและปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศ รายได้ และช่วงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL – BREF - THAI) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.95 กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา ปีการศึกษา 2563 จำนวน 201 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาด้านคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม อยู่ระดับปานกลาง มีคะแนน 92.86 และคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนน 24.06, 21.70, 11.40 และ 28.40 ตามลำดับ
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาพบว่า เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา วุฒิการศึกษา รายได้ และวิทยฐานะ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา
3. ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศพบว่า เพศชาย ($M = 3.59$, $S.D. = 0.58$) และเพศหญิง ($M = 3.52$, $S.D. = 0.44$) อยู่ในระดับกลาง ไม่มีความแตกต่างกัน
4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ยของครูพลศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน

คำสำคัญ คุณภาพชีวิต; ครูพลศึกษา

A STUDY OF QUALITY OF LIFE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN PHAYAO PROVINCE

Kritsada Tampradit and Pichet Chailert

School of Science, University of Phayao

Abstract

The purposes of this study were to study the level and personal factors related to the quality of life and compare the quality of life of physical education teachers classified by sex, income and age range. The instrument used in this research were questionnaires of World Health Organization Quality of Life Brief- Thai with reliability 0.95. The sample group was 201 physical education teachers in the office of the basic education commission, Phayao province, academic 2020. The data were analyzed by using mean and standard deviation, Pearson product moment correlation, Independent Sample t - test and One - way ANOVA were employed for significance at the .05

The research findings were as follow:

1. The quality of life of physical education teachers in Phayao Province in terms of quality of life and overall health was at the moderate level (92.86) and the quality of life in terms of physical, psychological, social relationship and environmental domain also was at the moderate level with 24.06, 21.70, 11.40 and 28.40 respectively.
2. The factors correlated with quality of life of physical education teachers in Phayao province were not significantly differences.
3. The comparison of the quality of life of physical education teachers in Phayao Province was found at the moderate level both male ($M = 3.59$, $S.D. = 0.58$) and female ($M = 3.52$, $S.D. = 0.44$), and there were no significant differences.
4. The comparison of the quality of life of physical education teachers in Phayao province classified age rang and average income; there were no significant differences.

Keywords: Quality of Life, Physical Education Teachers

บทนำ

ทรัพยากรบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างยั่งยืนมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ เป็นสังคมคุณภาพให้ทุกคนได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทยในทุกช่วงวัย เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับความต้องการทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 พร้อมสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย และโภชนาการที่เหมาะสม (Office of the National Economic and Social Development Council, 2016) สอดคล้องกับ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism & Sports, 2017) กล่าวว่า บุคลากรทางการกีฬามีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ได้มุ่งหวังให้การออกกำลังกายและการกีฬาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ แนวโน้มและทิศทางการพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาที่ผ่านมา ไม่ได้เป็นนโยบายและเป้าหมายหลักสำหรับระบบการศึกษา ทำให้ไม่ได้รับความสำคัญและก่อให้เกิดการขาดแคลนครุพลศึกษาประจำสถานศึกษา ส่งผลให้เด็ก และเยาวชนจำนวนมากขาดโอกาสเข้าถึงการเรียนการสอนด้านพลศึกษาที่มีคุณภาพ

รัฐบาลได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของสุขภาพพลานามัยของเด็กและเยาวชนจึงได้บรรจุหลักสูตรแกนกลางการเรียนการสอนพลศึกษาของโรงเรียนจนถึงระดับอุดมศึกษา เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องจัดให้มีการเรียนการสอนที่มุ่งเสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (Ministry of Education, 2008) สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Phianchob, 2005) และวาสนา คุณาภิสิทธิ์ (Wassana Kunapisit, 2013) กล่าวโดยสรุปว่า ครุพลศึกษาในโรงเรียนถือเป็นหัวใจสำคัญที่มีบทบาทและความรับผิดชอบในการส่งเสริมให้นักเรียนตลอดจนบุคคลได้รับประโยชน์ต่อการพัฒนาให้เป็นคนที่สมบูรณ์ ด้วยกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนจากการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมพลศึกษาพิเศษ และการบริหารจัดการสุขศึกษาในโรงเรียน เป็นภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับการเรียนการสอน เช่นเดียวกับ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดพะเยา (Phayao Provincial Education Office, 2020) มีภารกิจหลักในการประสานงาน ส่งเสริม สนับสนุน ให้สถานศึกษาในสังกัดจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้นักเรียนดี เก่ง และมีคุณภาพที่ยั่งยืน มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคที่สำคัญของคุณภาพชีวิตของครูในสถานศึกษา คือ ขวัญและกำลังใจพบว่า ทักษะที่ไม่ดีต่อหน่วยงาน เนื่องจากไม่ได้รับความเป็นธรรม เช่น การเลื่อนขั้นเงินเดือน การโยกย้ายประจำปี โอกาสในการส่งเสริมความรู้ การส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และปัญหารายได้ของวิชาชีพครู (Chachoengsao Primary Education Service Area Office 2, 2011) สอดคล้องกับ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (The Secretariat of The House of Representatives, 2017) และสหกรณ์ออมทรัพย์ครูพะเยา (Phayao Teacher Saving Cooperative Limited, 2017) กล่าวถึงปัญหาของครูในโรงเรียน ได้แก่ การผลิตครูที่มีความศรัทธาต่อวิชาชีพครูมีน้อยลงไม่ต้องการเป็นครูทำให้ขาดครูที่มีคุณภาพ มีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน เช่น งานธุรการ การจัดโครงการ และงานประเพณีต่าง ๆ ที่โรงเรียนมอบหมาย และปัญหาหนี้สินทำให้ครูขาดขวัญกำลังใจในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตลดลง เช่นเดียวกับ สำนักงานจังหวัดพะเยา (Office of Phayao Province, 2018) กล่าวถึง ประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า การขาดแคลนครูในสถานศึกษามาจากรายได้ที่ไม่พอกับรายจ่ายที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในระดับต่ำและต้องทำงานเสริมทำให้การปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบไม่เต็มที่ส่งผลให้การเรียนการสอนของผู้เรียนลดลงมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาขั้นพื้นฐานในระดับต่ำ และมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสะสมในทุกช่วงวัย ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่ภาวะฉุกเฉินต่อ

การระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID - 19) รัฐบาลสั่งปิดสถานที่ที่เป็นการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เช่น สถานศึกษาเป็นการชั่วคราวและออกมาตรการเฝ้าระวังและควบคุมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของครูในโรงเรียนในการจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะครูพลศึกษามีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน รวมถึงปัญหาการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในช่วงโรคระบาดที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่อวิชาที่เน้นพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และปัญหานี้ส่งผลทำให้ครูขาดขวัญกำลังใจในการทำงานส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตลดลง

คุณภาพชีวิตเป็นการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ดีมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจที่เป็นความพึงพอใจภายในตัวบุคคลต่อการดำรงชีวิตทั้งในด้านความต้องการพื้นฐานในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจได้อย่างปกติสุข (Chumporn Chumsaeng, Umaporn Kenesila, Naina Tangjaidee, & Kittipong Kongsomboon, 2012) สอดคล้องกับ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1996) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบท และสถานการณ์ในช่วงเวลานั้น ๆ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสภาพแวดล้อม รวมถึงปัญหาโรคระบาดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนและชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคม โดยมีเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL – BREF - THAI) ที่สามารถนำไปใช้วัดการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Suwat Mahatnirankul, Wirawan Tantipiwattanasakul, Wanida Pumphaichai, Krongjit Wongsuwan, & Varane Pornmanrangkul, 2002)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในโรงเรียนที่ จึงมีแนวคิดในการศึกษาเรื่อง การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตในภาพรวมของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและปรับปรุงสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานในวิชาชีพให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา ทั้ง เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา วุฒิการศึกษา รายได้ และวิทยฐานะ
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกเพศ รายได้ต่อเดือน และช่วงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่ได้ทำการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา ได้แก่

- (1) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 (2) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (3) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 2 (4) ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพะเยา และ (5) โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 24 จังหวัดพะเยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF - THAI) ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 26 ข้อ มีองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ (2, 9, 11) ส่วนข้อ 1 ข้อ 26 เป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม แต่ละข้อเป็นมาตรส่วนประมาณค่า

5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ โดยมีค่าความตรง 0.65 ความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Reliability) จำนวน 30 ชุด ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) มีค่า 0.95 ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) มีค่าระหว่าง .32 - .88 ถือว่า ข้อคำถามนั้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยพะเยา เลขที่ 1.1/008/63 รับรองวันที่ 20 กรกฎาคม 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูพลศึกษาของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา จำนวน 403 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 201 คน คน จากการเปิดตารางเครชีและมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้น} = \frac{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่มชั้น}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดพะเยา	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36	72	36
2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1	126	63
3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 2	201	100
4. ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพะเยา	2	1
5. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 24 จังหวัดพะเยา	2	1
โดยรวม	403	201

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (Boonchom Sisaat, 2011)

- นำข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของครูพลศึกษามาแจกแจงหาความถี่และหาร้อยละ
- หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา
- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)
- เปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent - samples t - test)
- เปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม ช่วงอายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ (Fisher's Least Significant Difference: LSD)
- กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอเป็น 4 ส่วน

ตอนที่ 1 จำนวน และร้อยละ ของลักษณะส่วนบุคคลของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาในภาพรวมและรายด้าน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม เพศ ช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ย

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะส่วนบุคคลของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

ครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาเป็นเพศชาย จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 67.7 และเป็นเพศหญิง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 ส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 70.6 กับคุณวุฒิทางการศึกษาทางพลศึกษา จำนวน 126 คน คิดเป็น ร้อยละ 62.7 รองลงมา คือ วิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 95 คน คิดเป็น ร้อยละ 47.3 และมีวิถีสานะทางการศึกษา ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ (ค.ศ.3) จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยรวมและรายด้าน

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา	M	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพทางกาย	24.06	3.50	ระดับปานกลาง
ด้านจิตใจ	21.70	3.70	ระดับปานกลาง
ด้านสัมพันธ์ทางสังคม	11.40	2.05	ระดับปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม	28.40	5.20	ระดับปานกลาง
คุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม	92.86	14.06	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาโดยรวม และรายด้าน พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษารายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านสุขภาพทางกาย มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($M = 24.06$, $S.D. = 3.50$) ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($M = 21.70$, $S.D. = 3.70$) ด้านสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($M = 11.40$, $S.D. = 2.05$) ด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($M = 28.40$, $S.D. = 5.20$) และคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($M = 92.86$, $S.D. = 14.06$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

		เพศ	ช่วงอายุ	ระดับการศึกษา	วุฒิการศึกษา	รายได้	วิถีสานะ
ระดับคุณภาพชีวิต	r	-.065	-.013	.137	-.116	-.029	.049
	p	.360	.859	.052	.101	.684	.488

* $P < .05$, ** $P < .01$

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาพบว่า ไม่มีปัจจัยใดมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัด
พะเยา จำแนกตาม เพศ ช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ย

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัด
พะเยา จำแนกตามเพศ

คุณภาพชีวิตของครูพล ศึกษาในจังหวัดพะเยา	ชาย				หญิง				t	p
	M	S.D.	คะแนน	ระดับ	M	S.D.	คะแนน	ระดับ		
ด้านสุขภาพทางกาย	3.47	0.52	24.32	ปานกลาง	3.36	0.43	23.55	ปานกลาง	1.447	0.14
ด้านจิตใจ	3.63	0.65	21.78	ปานกลาง	3.58	0.53	21.52	ปานกลาง	0.472	0.64
ด้านสัมพันธทางสังคม	3.83	0.74	11.51	ปานกลาง	3.72	0.54	11.18	ปานกลาง	1.189	0.24
ด้านสิ่งแวดล้อม	3.57	0.69	28.56	ปานกลาง	3.50	0.53	28.06	ปานกลาง	0.642	0.52
โดยรวม	3.59	0.58	93.47	ระดับ ปานกลาง	3.52	0.44	91.60	ระดับ ปานกลาง	0.881	0.38

* $P < .05$

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามเพศพบว่า คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาโดยรวม เพศชาย ($M = 3.59$, $S.D. = 0.58$) และเพศหญิง ($M = 3.52$, $S.D. = 0.44$) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับกลางทุกด้าน

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม
ช่วงอายุ

คุณภาพชีวิตจำแนกตามช่วงอายุ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ด้านสุขภาพทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	22.236	3	7.412	.600
	ภายในกลุ่ม	2432.789	197	12.349	
	รวม	2455.025	200		
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	38.391	3	12.797	.933
	ภายในกลุ่ม	2701.699	197	13.741	
	รวม	2740.090	200		
ด้านสัมพันธทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	13.167	3	4.389	1.045
	ภายในกลุ่ม	827.380	197	4.200	
	รวม	840.547	200		
ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	115.194	3	38.398	1.428
	ภายในกลุ่ม	5297.165	197	26.889	
	รวม	5412.358	200		
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	609.059	3	203.020	1.027
	ภายในกลุ่ม	38960.314	197	197.768	
	รวม	39569.373	200		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามช่วงอายุของครูพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามรายได้

คุณภาพชีวิตจำแนกตาม รายได้	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F
ด้านสุขภาพทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	18.961	3	6.320	.511
	ภายในกลุ่ม	2436.064	197	12.366	
	รวม	2455.025	200		
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	10.092	3	3.364	.243
	ภายในกลุ่ม	2729.997	197	13.858	
	รวม	2740.090	200		
ด้านสัมพันธทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	6.664	3	2.221	.525
	ภายในกลุ่ม	833.884	197	4.233	
	รวม	840.547	200		
ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	48.453	3	16.151	.593
	ภายในกลุ่ม	5363.905	197	27.228	
	รวม	5412.358	200		
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	72.951	3	24.317	.121
	ภายในกลุ่ม	39496.422	197	200.489	
	รวม	39569.373	200		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยของครูพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการวิจัยที่ได้ทำการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิต และเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาจำแนกตามเพศ รายได้ และช่วงอายุ เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตในภาพรวมของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา ซึ่งมีรายละเอียดการอภิปรายผล ดังนี้

1. ระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา พบว่า

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 92.86 เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลก พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา ด้านสุขภาพทางกาย สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองมีกำลังเพียงรวมถึงการพักผ่อนนอนหลับ อีกทั้งหากการเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว สามารถไปเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ด้วยตนเอง ด้านจิตใจ ให้ความรู้สึกดีกับชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง รวมถึงบุคลิกภาพที่พึงพอใจส่งผลให้มีสมาธิในการทำงาน นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกไม่ดีอยู่บ่อย ๆ เช่น เหงา เศร้า หดหู่ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) ผ่านไปได้ดี อย่างที่เคยทำมาก่อน หดหู่ สิ้นหวัง หรือวิตกกังวล ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีความพึงพอใจกับความช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อนร่วมงานหรือคนรู้จัก ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการผูกมิตรหรือการเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ที่สามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศได้เป็น

อย่างดี และด้านสิ่งแวดล้อม พึงพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่พักอยู่ตอนนี้ รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย สภาพแวดล้อมส่งผลดีต่อสุขภาพที่ได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน รวมถึงการเดินทางเพื่อการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น สอดคล้องกับ ชุมพร ฉ่ำแสง อุมารพร เคนศิลา นัยนา ตั้งใจดี และกิตติพงษ์ คงสมบูรณ์ (Chumporn Chumsaeng, Umaporn Kenesila, Naina Tangjaidee, & Kittipong Kongsomboon, 2012) ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า ด้านร่างกาย ส่วนใหญ่มีอาการเจ็บป่วยที่แสดงออกทางร่างกาย ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่า บุคลากรปฏิบัติงานหนักโดยมีโอกาสดำเนินการผ่อนคลายเครียดน้อย และมีปัญหาด้านการเงินที่ใช้จ่ายตามความจำเป็น ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม บุคลากรรู้สึกพึงพอใจต่อการอยู่ร่วมกันและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และด้านจิตใจพบว่า บุคลากรมีความรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย เช่นเดียวกับ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร ไหล่ายอง (Sirinan Kittisuksathit, Chalernpol Chaemchan, Kanchana Tangcholthip, & Jaramporn HoLamyong, 2012) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข มีบทบาทสำคัญในแง่ความผาสุกของมนุษย์เกี่ยวกับสวัสดิการและความสุขของมนุษย์ สอดคล้องกับ Maslow (1954) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์เพื่อมุ่งใจให้พนักงานมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดขององค์กรและส่วนหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการของพนักงานเช่นกัน เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการและเมื่อความต้องการยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการทั้ง 5 ระดับ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1.ความต้องการลำดับต้น (ภายนอก) ด้านร่างกายและความปลอดภัย เช่น การจัดสถานที่ ชั่วโมงการทำงานที่เหมาะสม การจ่ายค่าจ้าง สวัสดิการ ความมั่นคง ความปลอดภัยในการทำงาน 2.ความต้องการในลำดับที่สูงขึ้น (ภายใน) ประกอบด้วย ความต้องการทางสังคม ความต้องการเกียรติยศ และความต้องการให้ความผืนเป็นจริง เช่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง การเลื่อนตำแหน่ง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เป็นต้น

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยาพบว่า เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา วุฒิการศึกษา รายได้ และวิถีฐานะ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1996) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยม ในช่วงเวลานั้น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น เช่นเดียวกับ ศิรินันท์ กิตติสุข และคณะ (Sirinan Kittisuksathit et al., 2012) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือเกณฑ์ของแต่ละบุคคลแต่ขึ้นอยู่กับความจำเป็น ความต้องการ และความปรารถนาของในแต่ละท้องถิ่น สังคม และช่วงเวลา สอดคล้องกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism & Sports, 2017) ในแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยรักษาสมดุลทำให้บุคคลสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันสำหรับสถานการณ์และสภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้คุณภาพชีวิตที่ถูกรัด รั้ง ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งแต่ละบุคคลย่อมมีคุณภาพชีวิตและความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละระดับขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มีความพึงพอใจต่างกัน เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความมั่นคง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามสมควรในสภาวะการณ์ปัจจุบัน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างระดับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา จำแนกตาม เพศ ช่วงอายุ และรายได้เฉลี่ยพบว่า ครูพลศึกษาที่มีเพศต่างกันคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ทศนีย์ ชาทิไทย (Tasane Chatthai, 2016) ศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรในมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน และ

สถานะภาพในการทำงานในปัจจุบัน ไม่มีความแตกต่างกัน เช่นเดียวกับ มงคล ลาวรรณา (Mongkhon Larvanna, 2008) ศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ พบว่า อายุ ระดับการศึกษา รายได้เงินเดือน สถานภาพบุคลากรและประสบการณ์การทำงาน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานไม่ต่างกัน ประกอบไปด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม (World Health Organization, 1996) สอดคล้องกับ ศิรินันท์ กิตติสุข และคณะ (Sirinan Kittisuksathit et al., 2012) กล่าวว่า เกณฑ์มาตรฐานคุณภาพชีวิตของข้าราชการ มี 4 มิติ คือ ด้านส่วนตัว ด้านการทำงาน ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจพบว่า มิติด้านส่วนตัว อยู่ในเกณฑ์ดี ทั้งชายและหญิง ด้านร่างกายที่คำนึงถึงการป้องกันโรค มีการตรวจสุขภาพประจำปี ด้านจิตใจสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตได้ มิติด้านการทำงาน เป็นมิติที่สำคัญที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ไปสู่ในระดับที่สูงขึ้น ทั้งการเลื่อนตำแหน่ง การได้เงินรางวัล การยกย่องเป็นต้น มิติด้านสังคม เกี่ยวข้องกับการทำงาน เนื่องจากชีวิตการทำงานมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิตที่เน้นไปถึงความสัมพันธ์ของคนในหน่วยงาน ความผูกพันกับงาน การสื่อสารกับบุคคล การเข้าร่วมกิจกรรมในสถานที่ทำงาน และสังคมที่พึงอาศัย มิติด้านเศรษฐกิจพบว่า ความเพียงพอของค่าตอบแทนในการดำรงชีวิต และการไม่มีหนี้สิน เป็นต้น ซึ่งคุณภาพชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของตน และสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ไม่ควรให้ความสำคัญในเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว เช่น รายได้หรือสถานะทางสังคม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มีความพึงพอใจต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครูพลศึกษามีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับสอนที่ได้รับมอบหมายเพิ่มเติม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย เช่น การพักผ่อน การเจ็บป่วยทางร่างกาย และความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ควรจัดการภาระงานให้มีความเหมาะสมกับจำนวนบุคลากร
2. ด้านสุขภาพจิต ความวิตกกังวลเป็นปัญหาอุปสรรคที่สำคัญ ภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย และปัญหาหนี้สินทำให้ขาดขวัญกำลังใจในการทำงาน ควรให้ความสำคัญในเรื่องของความมั่นคงในอาชีพเพื่อให้มีสมาธิในการจัดการเรียนการสอนได้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน ชั่วโมงการทำงานอย่างเหมาะสม ความปลอดภัยในการทำงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับผู้อื่น
4. ด้านสิ่งแวดล้อม ควรส่งเสริมความพร้อมด้านสาธารณสุขที่ดี มีสถานที่พักผ่อน และสภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา เชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ประกอบกับข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาต่อไป
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับสถานศึกษาในหน่วยงานหรือสังกัดอื่น ๆ ว่ามีความแตกต่างหรือสอดคล้องกันกับคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในจังหวัดพะเยา
3. ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในสถานศึกษา

References

- Boonchom Sisaat. (2011). *Introduction to Research* (9th ed.). Bangkok: Suweeriyasan.
- Chachoengsao Primary Education Service Area Office 2. (2011). *Fiscal Year Action Plan 2010*. Chachoengsao. Policy and Planning Group.

- Chumporn Chumsaeng, Umaporn Kenesila, Naina Tangjaidee, & Kittipong Kongsomboon (2012). *Factors influencing the quality of life of nursing department personnel at Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center Nakhonnayok Province*. Faculty of Medicine, Srinakharinwirot University.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). "Determining Sample size for research activities." *Education and Psychological Measurement*, 30(3), 607 – 610.
- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harpers and Row.
- Ministry of Education. (2008). *Thai Basic Education Core Curriculum A.D. 2008*. Bangkok; The Agricultural Cooperative Federation of Thailand. Limited
- Ministry of Tourism & Sports. (2017). *The National Sports Development Plan No.6*. Retrieved from http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=8408
- Mongkhon Larvanna. (2008). *Quality of working life of national research council of Thailand* (Master's thesis), Mahidol University
- Office of Phayao Province. (2018). *Phayao Province Development Plan (2018 - 2022)*. Retrieved from <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER66/DRAWER028/GENERAL/DATA0000/00000538.PDF>
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2016). *The Eleventh National Economic and Social Development Plan (2017 - 2021)*. Retrieved from <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf>
- Phayao Provincial Education Office. (2020). *Information Academic year 2019*. Retrieved from <http://www.pyopeo.moe.go.th>
- Phayao Teacher Saving Cooperative Limited. (2017). *Public relations message Phayao Teacher Saving Cooperative*. Retrieved from <http://www.phayaotcl.com/publicize.php>
- Sirinan Kittisuksathit, Chalernpol Chaemchan, Kanchana Tangcholthip & Jaramporn HoLamyong. (2012). *Quality of Life, Work and Happiness*. Institute for Population and Social Research, Mahidol University. Thammasa Press.
- Suwat Mahatnirankul, Wirawan Tantipiwattanasakul, Wanida Pumphaichai, Krongjit Wongsuwan and Varane Pornmanarangkul. (2002). *The World Health Organization Quality of Life Brief Thai (WHOQOL – BREF - THAI)*. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- Tasane Chatthai. (2016). *Quality of Working Life of Personnel at Dhurakij Pundit University. Research Report, Dhurakij Pundit University*. Retrieved from <http://libdoc.dpu.ac.th/research/159565.pdf>
- The Secretariat of the House of Representatives. (2017). *Academic Report of the Congressional Budget Office, Issue 7/2017, Expense Budget for Health Service System*. Retrieved from <https://dl.parliament.go.th/handle/lirt/547294>

Wassana Kunapisit. (2013). The goals of physical activity in educational institutions are aligned with thai basic education core curriculum. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 39(1), 16 - 39.

Worasak Phianchob. (2005). *Includes Articles on Philosophy, Principles, Teaching Methods, and Measurement for Physical Education Evaluation*. Chulaongkorn University Press.

World Health Organization. (1996). *WHOQOL - BREF introduction, administration, scoring and generic version of assessment*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63529>