

**รายงานการวิจัย เรื่อง**  
**การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความสนใจ**  
**การเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิต**  
**ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร**  
**วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์**

**ผู้วิจัย**

**รองศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย**  
**อาจารย์ ดร. วรณี เจิมสุรวงศ์**  
**อาจารย์ กมลรัตน์ หนูจวี**

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ.2557

รายงานการวิจัย เรื่อง  
การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความสนใจการเล่นกีฬา กับ  
ระดับคุณภาพชีวิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย

อาจารย์ ดร. วรณีย์ เจริญรุ่งเรือง

อาจารย์ กมลรัตน์ หนูฉวี

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

พ.ศ.2557

The Relationship Between Sports Interest and Quality of Life  
of Silpakorn University's Student Sanamchandra Palace Campus

Assoc.Prof. Dr. Kanit Kheovichai

Dr. Wannee Chermurawong

Kamolrat Nuchavee

Supported by Faculty of Education, Silpakorn University

2014

## คำนำ

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาระดับความสนใจในการเล่นกีฬาว่ามีกีฬาประเภทไหนบ้างที่นักศึกษาสนใจมาก และนอกจากนี้ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาภายในวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์เป็นอย่างไร เพื่อนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน และโครงการพัฒนานักศึกษาต่อไป ทั้งนี้ทีมงานวิจัยเป็นคณาจารย์ที่ทำการสอนและเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษาทั้งในระดับคณะและระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ก็จะเป็นประโยชน์ต่อทีมงานวิจัยเป็นอย่างมาก

อนึ่งคณะผู้วิจัยวิจัยก็หวังเป็นอย่างยิ่งที่รายงานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนไม่เพียงแต่มหาวิทยาลัยศิลปากรเท่านั้น หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน และผู้เกี่ยวข้องโดยทั่วไปอีกด้วย คณะผู้วิจัยต้องขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรศักดิ์ อุณารมย์เลิศ นางสาววรรณภา แสงวัฒนะกุล ที่ช่วยให้การทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ทุกท่านที่ได้ช่วยตอบแบบสอบถาม

รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย

อาจารย์ ดร. วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์

อาจารย์กมลรัตน์ หนูฉวี

รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ผู้วิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย, อาจารย์ ดร. วรฉณี เจริญรุ่งเรือง และ อาจารย์กมลรัตน์ หนูสวี่

ปีที่เผยแพร่ 2557

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับคุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ของระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ระดับชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2555 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) โดยเปิดตารางสุ่มของเครซี่ มอร์แกน Kreycie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปและระดับความสนใจในการเล่นกีฬา แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้สถิติขั้นพื้นฐานเพื่อหาค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความสนใจในการเล่นกีฬา นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์มีระดับความสนใจในการเล่นกีฬาเบ็ดเตล็ดมากที่สุด เพราะเป็นกีฬาที่เล่นง่าย และหาสถานที่เล่นได้ง่ายอีกด้วย
2. ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เพราะว่ามีนักศึกษาส่วนมากจะพักอาศัยอยู่หอพักภายนอกมหาวิทยาลัยส่งผลให้โอกาสในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตน้อยกว่านักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย
3. ระดับความสนใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬามากแต่ระดับคุณภาพชีวิตร่างกายอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่านักศึกษาที่มีระดับความสนใจในการเล่นกีฬามากแต่ไม่มีโอกาสในการเล่นกีฬา เพราะว่ามีตารางการเรียนมาก หรือพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยทำให้ไม่ได้ร่วมกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพร่างกายจึงทำให้ระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายต่ำ

4. ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะว่า นักศึกษาไม่มีเวลาในการเล่นกีฬา และขาดสถานที่ออกกำลังกายจึงไม่ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิต

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย มหาวิทยาลัยควรจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่หลากหลาย เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาทั้งที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัย และหอพักภายนอกมหาวิทยาลัย ได้เข้าร่วมโครงการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้สูงขึ้น

Title: The Relationship Between Sports Interest and Quality of Life of  
Silpakorn University's Student Sanamchandra Palace Campus

Researcher: Assoc.Prof. Dr. Kanit Kheovichai, Dr. Wannee Chermurawong and Kamolrat  
Nuchavee

Year: 2014

### **Abstract**

This survey research aimed at investigating the level of interests in sport participation, the quality of life and the relationship between the interests in sport participation and the quality of life of Silpakorn University Students at Sanam Chandra Campus. The population of this research consisted of year 2–4 students (N=370) in the 2012 academic year in Silpakorn University, Sanam Chandra Campus. Kreycie and Morgan's sample size table were used to determine sample size and stratified random sampling was used. Research instruments comprised a survey of participants's demographic information, a level of interests in sport participation survey and World Health Organizations's quality of life assessment. To analyze the data, means, standard deviation and correlation were computed using statistical analysis software. The results indicate that:

1. In terms of the interests in sport participation, Silpakorn University students at Sanam Chandra Campus show the highest interests in badminton because it is easy to play and convenient to find a location to play.

2. The level of the quality of life of Silpakorn University students at Sanam Chandra Campus is moderate in every aspect. This is because the majority of students live off campus and they therefore have less opportunity to exercise than those who live on campus.

3. The level of interests in sport participation is negatively correlated with the quality of life ( $p \leq .05$ ), indicating that a high level of interests in sport participation has small effect on the physical quality of life. This may be because students with high level of interests in sport participation do not have an opportunity to play sport because they have a tight schedule or live off campus. Consequently, they cannot join sport or other health promotion and fitness activities. As such their physical quality of life is low.

4. The level of interests in sport participation is not significantly correlated with the psychological, social and environmental quality of life ( $p \geq .05$ ). The reason is that students do not have time and place to exercise and thus the interests do not have an effect on their quality of life.

The recommendation of this research is that there should be a variety of projects to raise the quality of life of Silpakorn University students. This can in turn offer more opportunity to students who live on campus and off campus to participate in the projects to raise their quality of life.



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ญ
สารบัญตาราง	ฎ
<b>บทที่ 1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา</b>	
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	10
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	10
ขอบเขตของการวิจัย	10
นิยามศัพท์เฉพาะ	11
กรอบแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย	12
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	12
<b>บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>	
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา	13
กีฬากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	19
องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	35

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	37
ระดับความสนใจในการเล่นกีฬา	38
ระดับคุณภาพชีวิต	41
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิต	50
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	
สรุปผลการวิจัย	51
อภิปรายผลการวิจัย	55
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	58
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย	59
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	65
ประวัติผู้วิจัย	69

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง	37
ตารางที่ 2 แสดงค่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬา	38
ตารางที่ 3 แสดงค่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬา จำแนกตามชนิดกีฬา	39
ตารางที่ 4 แสดงค่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา	41
ตารางที่ 5 แสดงค่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาจำแนกตามรายข้อ	42
ตารางที่ 6 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับ ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร	50
ตารางที่ 7 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับ ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะอักษรศาสตร์	50
ตารางที่ 8 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับ ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์	51
ตารางที่ 9 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับ ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์	51
ตารางที่ 10 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับ ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์	52
ตารางที่ 11 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับ ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ฯ	52

## บทที่ 1

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

#### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพปัจจุบัน ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มนุษย์ซึ่งเป็นที่กำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี วิธีการหนึ่งนั่นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิต อย่างมีประสิทธิภาพ มีรายงานการวิจัยพบว่า เหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลาและอาจสืบเนื่องมาจากสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอกับจำนวนประชากร ดังนั้น ความต้องการทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกจึงเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรได้ดีขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้อง แม้ว่าการเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามกฎธรรมชาติแต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติ ที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพมีความสมบูรณ์และแข็งแรง ชะลอการเสื่อมและมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน การใช้ยวดยาต่าง ๆ ไม่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้าไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2550 ซึ่งประกาศใช้เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2550 ได้มีบทบัญญัติในเรื่องเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนโดยกำหนดให้เป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องดำเนินการในเรื่องดังกล่าวนี้เช่นเดียวกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2540 ที่กำหนดไว้ในหมวด 5 แนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐที่มีปรากฏในมาตราต่างๆ อย่างน้อย 7 มาตราจึงถือว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยได้ยกระดับความสำคัญของการที่รัฐจะต้องให้การบริการและยังประโยชน์ทางด้านชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเปรียบเทียบกับรัฐธรรมนูญฉบับก่อนหน้านี้ที่ถึงแม้จะมีบทบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนเช่นเดียวกับรัฐธรรมนูญฉบับนี้แต่ในบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญฉบับก่อนๆ เพียงแต่กำหนดให้รัฐพึงกระทำเท่านั้นซึ่งหมายถึงว่ารัฐจะดำเนินการหรือไม่ก็ได้และถึงแม้ว่าจะมีการยกเลิกรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2540 โดยคณะปฏิรูปการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข (คปค.) เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2549 ก็ตามเนื้อหาสาระในมาตราต่างๆ ในรัฐธรรมนูญฉบับปีพุทธศักราช 2540 ที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่

ที่ดีของประชาชนก็ได้ถูกบรรจุไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2550 ด้วย เช่นเดียวกันสำหรับบทบัญญัติต่างๆที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนใน รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2550 มีดังนี้

1. รัฐต้องให้ความอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่ประชาชนชาวไทย ส่วนใหญ่นับถือมาช้านานและศาสนาอื่นทั้งต้องส่งเสริมความเข้าใจอันดีและความสมานฉันท์ ระหว่างศาสนิกชนของทุกศาสนา รวมทั้งสนับสนุนการนำหลักธรรมของศาสนามาใช้เพื่อเสริมสร้าง คุณธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิต(มาตรา79) (ซึ่งเดิมปรากฏในมาตรา73 )

2. รัฐต้องดำเนินการตามนโยบายด้านสังคมการสาธารณสุขการศึกษาและวัฒนธรรม(มาตรา 80 )ดังนี้คือ

2.1 คุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชนสนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาปฐมวัย ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชายเสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวและ ชุมชนรวมทั้งต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุผู้ยากไร้ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้ อยู่ ในสภาวะยากลำบากให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งพาตนเองได้

2.2 ส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาระบบสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาพ ภาวะที่ยั่งยืนของประชาชนรวมทั้งจัดและส่งเสริมให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีมาตรฐาน อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพส่งเสริมให้เอกชนและชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพและ จัดบริการสาธารณสุขโดยมีผู้ทำหน้าที่ให้บริการดังกล่าวซึ่งได้ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานวิชาชีพและ จริยธรรม (3)พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการจัดการศึกษาในทุกระดับและทุกรูปแบบให้สอดคล้อง กับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมจัดให้มีแผนการศึกษาแห่งชาติกฎหมายเพื่อการพัฒนา การศึกษาของชาติจัดให้มีการพัฒนาคุณภาพของครูและบุคลากรทางการศึกษาให้ก้าวทันการ เปลี่ยนแปลงของสังคมโลกรวมทั้งปลูกฝังให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกของความเป็นไทยมีระเบียบวินัยถึง ส่วนรวมและยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

3. จัดให้มีสาธารณสุขภาคขั้นพื้นฐานอันจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนเพื่อประโยชน์ใน การรักษาความมั่นคงของรัฐในทางเศรษฐกิจและต้องมีให้สาธารณสุขภาคขั้นพื้นฐานอันจำเป็นต่อการ ดำรงชีวิตของประชาชนอยู่ในความผูกขาดของเอกชนอันอาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่รัฐ (มาตรา 84 (10))

4. ส่งเสริมบำรุงรักษาและคุ้มครองคุณภาพสิ่งแวดล้อมตามหลักการพัฒนาที่ยั่งยืนตลอดจน ควบคุมและกำจัดภาวะมลพิษที่มีผลต่อสุขภาพอนามัยสวัสดิภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนโดย ประชาชนชุมชนท้องถิ่นและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการ ดำเนินงาน (มาตรา 85 (5)) นอกจากนี้นโยบายแห่งรัฐยังมุ่งส่งเสริมประชาชนในภาคการเกษตรซึ่ง ประชาชนในเขตชนบทส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพเกษตรกรรมเช่นการคุ้มครองและรักษา

ผลประโยชน์ของเกษตรกรในการผลิตและการตลาดส่งเสริมสินค้าเกษตรให้ได้รับผลตอบแทนสูงสุด รวมทั้งส่งเสริมการรวมกลุ่มของเกษตรกรในรูปของสภาเกษตรกรเพื่อวางแผนการเกษตรและรักษาผลประโยชน์ร่วมกันของเกษตรกร (มาตรา 84 (8)) ส่งเสริมอุตสาหกรรมแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรเพื่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มในทางเศรษฐกิจ (มาตรา 84 (14)) และเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยให้มีคุณภาพชีวิตที่มีความสุขและยั่งยืนจึงเน้นการพัฒนาที่ต้องส่งเสริมการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจให้ดำเนินการตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพและพละนาามัยและด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมการเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพกีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว และชุมชน ในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกจะอาศัยกระบวนการของกีฬา เพื่อสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อสร้างเครือข่ายชุมชนตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัยและมีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นเป็นรากฐานที่ดีของสังคม องค์การของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งองค์การระหว่างประเทศจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬา การออกกำลังกายและนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากร

แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้กำหนด ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ซึ่งให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร

### **ประโยชน์ของการเล่นกีฬา**

การเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่พอดีอยู่เสมอ จะมีผลดีต่อร่างกาย

(<http://www.gotoknow.org/blog/chokchaikrab1/349337>) ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียนโลหิต กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี ชีพจรขณะพักลดลงซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพสำรองของหัวใจดีขึ้นสามารถทำงานได้
2. ระบบหายใจถูกลมสด และขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อ แข็งแรง
4. ระบบโครงกระดูก กระดูกข้อต่อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหว

การออกกำลังกายของบุคคลในแต่ละวัย มีความแตกต่างกันดังนี้  
([www.prachachat.net/news\\_detail.php?newsid=1377066407](http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1377066407))

สำหรับวัยเด็ก เด็กหญิงในช่วงอายุก่อน 12 ปี และเด็กชายก่อนอายุ 14 ปี การออกกำลังกาย ควรจะออกมาในลักษณะของกีฬาหรือการออกกำลังกายง่าย ๆ เน้นที่ความสนุกสนานให้มาก ควรจะเริ่มจากทักษะง่าย ๆ และช้า ๆ อย่างมีขั้นตอน และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ไม่ควรใช้วิธีบังคับแต่ควรให้กระทำด้วยความสมัครใจ พร้อมกับอธิบายให้เข้าใจต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

สำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว อายุช่วงประมาณ 30 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่แล้ว สมรรถภาพทางกายมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ดังนั้น ผู้ที่มีพื้นฐานทางกีฬามาดี ก็จะสามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง กีฬาต่างๆ ที่ตนเองมีความชอบ มีความถนัด ฯลฯ

สำหรับวัยผู้ใหญ่ช่วงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป สมรรถภาพด้านต่างๆ เริ่มลดลง ดังนั้น จึงควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เบาๆ ง่าย ๆ และเหมาะกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ประสิทธิผล ดังนั้น เราจึงควรส่งเสริมโดยการปรับหรือพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง หรือบุคคลที่สามารถจะปรับหรือพัฒนาได้ ให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนคงที่สม่ำเสมอ ให้เปรียบเสมือนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ในการปรับพฤติกรรมนั้น เราควรพิจารณาและคำนึงถึง คือข้อจำกัดและวิธีการที่นำมาประยุกต์ใช้ ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ผู้ปรับเองจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง สำหรับวัตถุประสงค์ของการปรับพฤติกรรม คือธรรมชาติของแต่ละบุคคลนั้นมีลักษณะแตกต่างกันการนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นก็เป็นที่จำเป็นและต้องเลือกให้เหมาะสมต้องมั่นใจว่าเทคนิคที่นำมาใช้มีความ strong พอที่จะสามารถนำมาใช้กับพฤติกรรมที่จะทำการปรับหรือพัฒนา ส่วนความสำเร็จของการปรับพฤติกรรมนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้ที่ทำการปรับพฤติกรรม แต่จะขึ้นอยู่กับผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ถูกต้อง มีคุณธรรมและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และเพื่อที่บุคคลสามารถควบคุมตนเอง (Self-Control) ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขาเองและเพื่อบุคคลได้แสดงพฤติกรรม ได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่ด้วย

กีฬา เป็นการเล่นเพื่อความแข็งแรงของร่างกายหรือเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน กีฬาเป็นคำที่หมายรวมถึงกิจกรรมการเล่นทั้งที่ต้องออกแรงเพื่อประโยชน์ของร่างกายและจิตใจ และที่ต้องใช้สมองเพื่อความเจริญของสติปัญญาทุกชนิดกีฬาเป็นการเล่นที่มักใช้แข่งขันกันจึงต้องมีกฎ และ

กติกาในการเล่นกีฬาบางชนิดต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น และมีสถานที่ที่ใช้เล่นเป็นการเล่นที่ใช้ฝึก ร่างกายให้แข็งแรง ฝึกให้รู้จักการยอมรับกฎยอมรับกติกาในการเล่น ฝึกให้มีวินัย ฝึกให้รู้จักแพ้ รู้จัก ชนะและฝึกให้มีความเป็นนักกีฬา

การเล่นกีฬาก็จะเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีทั้งประเภทบุคคล และประเภท ทีม ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬานี้ส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้เรามีรูปร่างที่ดี ไม่อ้วนหรือผอม จนเกินไป มีกล้ามเนื้อที่กระชับมีทรวดทรงที่ดีและได้สัดส่วนอีกด้วย การเล่นกีฬาเป็นการลดความ อ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุดในอันดับหนึ่งเนื่องจากการออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬาจะมีการใช้พลังงานมากกว่าจึงต้องการการพักผ่อน (คนที่นอนหลับยากก็จะต้อง ใช้ยาประเภท “ยานอนหลับ” การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังช่วยให้ผู้ที่มีการเจ็บป่วยบางครั้ง การเล่นกีฬาก็จะช่วยให้มีร่างกายดีขึ้น

ประโยชน์ของการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่พอดีอยู่เสมอ จะมีผลดีต่อ ร่างกายดังนี้

1. ระบบหมุนเวียนโลหิต กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี ชีพจร ขณะพักลดลงซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพสำรองของหัวใจดีขึ้นสามารถทำงานได้ดี
2. ระบบหายใจถูกลดลง และขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อ แข็งแรง
4. ระบบโครงกระดูก กระดูกข้อต่อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

การกีฬาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ตนเองครอบครัว ชุมชน และสังคม ที่ดีขึ้น และจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างที่เราได้ทราบโดยทั่วไปว่าเล่นกีฬาแล้วจะได้ประโยชน์ด้าน ร่างกายอารมณ์ สังคม และจิตใจ หากบุคคลใดเข้าใจอย่างผิวเผินย่อมเห็นว่า มี คุณค่าไม่มาก เท่าที่ควรอาจจะชัดเจนในบางเรื่อง เช่น สุขภาพดีร่างกายแข็งแรงขึ้นอารมณ์แจ่มใสสนุกสนานร่าเริง มากกว่าแต่คุณค่าอื่น ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬามีอีกมากมายถ้าสามารถเข้าถึงแก่น แท้จริงๆ กิจกรรมกีฬาสร้างเสริมวินัย และความรับผิดชอบสร้างเสริมภาวะการณเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ได้อย่างดีมีทักษะในการบริหารจัดการเสียสละ ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยความ เต็มใจใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งช่วยให้ห่างไกลยาเสพติดเป็นต้นกิจกรรม กีฬาเปรียบได้กับการจำลองสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตจริงดังนั้นทุกคนสามารถถ้อยโงงและ ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



คุณภาพชีวิต เป็นสภาพที่คนเรามีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข มีที่อยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ดี นักการศึกษาและนักสังคมวิทยา ได้ให้ความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ไว้ว่าหมายถึง “การมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทางสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย ” โดยสรุปแล้ว “คุณภาพชีวิต” หมายถึง “การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพลังความรู้และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมไปถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินโดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ตามสมควร”

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์เรานั้นตามทฤษฎีของนักจิตวิทยาได้แบ่งคุณภาพชีวิตของมนุษย์ออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกาย และ สุขภาพร่างกายรวมถึงด้านบุคลิกภาพด้วย
2. ด้านจิต ได้แก่ สภาพจิตใจและสุขภาพจิตรวมถึงด้านคุณธรรมและจริยธรรมด้วย
3. ด้านสังคม ได้แก่ สถานะทางสังคม ยศ ตำแหน่ง เกียรติยศชื่อเสียงการยอมรับนับถือ รวมถึงการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย
4. ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจการเงินและรายได้ที่มั่นคงเป็นต้น

จากองค์ประกอบของชีวิตเหล่านี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะกฎของธรรมชาติ คือมีการเกิด มีแก่มีเจ็บ และมีการตายจากไปจึงทำให้มนุษย์เกิดความต้องการด้านต่างๆ ที่จะเป็นแนวทาง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อมุ่งความสำเร็จให้แก่ตนเองสืบต่อไป <http://www.sirinun.com/lesson2/a1.php>

ความหมายของคุณภาพชีวิต สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณและราณีพร มานะจิรังกุล (2540, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมเป็นการประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกายจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วฒนธรรม ค่านิยมและเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

นิศารัตน์ ศิลปเดช(2540, หน้า 65) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึงสภาพการดำรงชีวิตที่บุคคลเกิดความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจอันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม

สมบัติ กาญจนกิจ (2540, หน้า 10) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึงการพัฒนาคุณภาพของประชาชนทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถคุณธรรม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอาชีพและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

จอร์จ แอน เบอซัน (George and Berson,อ้างถึงใน ยูพาวตี วงษ์เพ็ญ, 2547 หน้า 12)ให้ ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง มิติการมีชีวิตที่ดีประกอบด้วยความสุข ความพอใจในชีวิต ความนับถือในตนเอง สุขภาพสภาพการทำงานของร่างกาย และสภาวะทางเศรษฐกิจที่ดี

เบอร์เนต (Bennett ,อ้างถึงใน สุวรรณ จันทสาร, 2543, หน้า 11)ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย 2 ส่วน คือส่วนที่ 1 บุคคลมีสิ่งจำเป็นแก่ ความต้องการของชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัยเสื้อผ้า สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อยครั้ง และมีความมั่นคงในชีวิต มีเศรษฐกิจดีสังคมดี สนใจการเมือง ส่วนที่ 2 บุคคลมีค่านิยมที่เหมาะสมกับ สังคม วัฒนธรรมการเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานในการ ตัดสินใจอันสำคัญของชีวิตมีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึง ความปรารถนามีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความราบรื่นในครอบครัว UNESCO(อ้างถึงใน ธัญญา ศรีตุลา การ, 2546, หน้า 8)ได้สรุปถึงความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการ อยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคลซึ่งได้จากการ ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวให้ เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดีขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่าง เหมาะสมรวมทั้งการใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่าง สันติสุข

โดยสรุปคุณภาพชีวิต จะหมายรวมถึงการที่คนเรามีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นสุข องค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตจะประกอบไปด้วย

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อ ชีวิตประจำวันเช่นการรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายการรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มี ความเจ็บปวดการรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้การรับรู้ถึง พลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวันการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นการรับรู้ถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของตนการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของ ตนการรับรู้ถึงความสามารถในการทำงานการรับรู้ว่าคุณไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใครหรือการรักษาทาง การแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเองเช่นการรับรู้ ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเองการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเองการรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจ ในตนเองการรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเองการรับรู้ถึงความคิดความจำสมาธิการตัดสินใจและ ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆของตนการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความ เคราะห์หรือกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตเช่นการรับรู้ถึงความ

เชื่อด้านวิญญาณศาสนาการให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรคเป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่นการรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมการรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วยรวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่นการรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตการรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่างๆการคมนาคมสะดวกมีแหล่งประโยชน์ด้านการเงินสถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่างเป็นต้น

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต([www.sirinun.com/lesson2/a2.php](http://www.sirinun.com/lesson2/a2.php)) ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จรู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญาความรู้สึกลึกซึ้งของตนเองไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริตเป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่งซึ่งมีแนวทางในการพัฒนา ดังต่อไปนี้

1. พัฒนากายเพื่อมุ่งให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความพิการใด ๆ

2. พัฒนาทางอารมณ์เพื่อมุ่งให้อารมณ์มีความสนุกสนานร่าเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อการเรียนหรือต่อการปฏิบัติงาน ในหน้าที่รับผิดชอบ มีแต่ความเจริญหู เจริญตา เจริญใจ มองโลกในแง่ดีตลอดไป

3. พัฒนาทางสังคมเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีเกียรติ ได้รับการยกย่องเคารพนับถือการยอมรับความรู้สึกรับรู้เป็นเจ้าของและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4. พัฒนาทางความคิดเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหาทั้งหลายให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย

5. พัฒนาทางจิตใจเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคตได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย

6. พัฒนาทางปัญญาเพื่อมุ่งให้เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผลซึ่งปัญญาจะแตกฉานในบุคคลได้นั้นจำเป็นต้องมีการศึกษาเล่าเรียนมีความสนใจเอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอนเพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและนำไปพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า

7. พัฒนาทางวินัยเพื่อมุ่งให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเองสามารถเคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้อยู่ในกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดขึ้นไม่ประพฤติตนออกนอกกรอบนอกทางการมีวินัยที่ดีนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้ทรงมีพระศกษะว่า “คนที่มีระเบียบวินัยนั้นเป็นผู้ที่เข้มแข็งเป็นผู้ที่หวังดีต่อตัวเอง เป็นผู้จะมีความสำเร็จในอนาคต”

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต นิศารัตน์ ศิลปะเดช (2539 : 66-67) ได้กล่าวถึงความสำคัญของคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคม คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์กำหนดสร้างขึ้น และชวนขยายขึ้นให้ได้มาด้วยตัวของมนุษย์เอง นอกจากนั้นยังเป็นเกณฑ์ หรือมาตรฐานที่จะทำให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ตลอดเวลาเป็นต้นว่า ด้านการศึกษา อาชีพ รายได้ สุขภาพอนามัย คุณธรรม จริยธรรม ในลักษณะเช่นนี้ บุคคลย่อมจะมีความสามารถในการปรับปรุงทั้งตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไปได้ ไม่ว่าจะปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ส่วนประเทศที่ประชากรไม่มีคุณภาพชีวิตจะประสบปัญหาความล้มเหลวในการพัฒนาประเทศ ซึ่งเป็นปัญหาต่อเสถียรภาพ ความมั่นคง และความปลอดภัยของประเทศด้วย ดังนั้นประเทศทั้งหลายจึงใช้ความพยายามกันอย่างเต็มที่ในการที่จะปรับปรุงพัฒนาประชากรที่ด้วยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตสูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้า

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นพอจะกล่าวได้ว่าการเล่นกีฬาจะช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกายจิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม ซึ่งคุณลักษณะที่กล่าวมานี้จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเราได้และคุณภาพชีวิตนี้เองจะช่วยให้บุคคลและชุมชนมีความสุข และส่งเสริมให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งด้านกายภาพ และสมาชิกของสังคมที่มีวินัย รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่มีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้สังคมมีความสุข และร่มเย็น คุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้ชุมชนและสังคมมีความสำเร็จในการพัฒนา ดังนั้นความสนใจในการเล่นกีฬาจะเป็นแรงขับที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมของคนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเล่นกีฬา ทั้งนี้พอจะกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีความสนใจในการเล่นกีฬาประเภทใดมากก็จะเลือกใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาประเภทนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะช่วยส่งเสริมให้การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาให้เป็นไปตามเป้าหมายและเลือกกิจกรรมกีฬาที่อยู่ในความสนใจมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักศึกษาให้

เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ มีความรู้คู่คุณธรรม สามารถจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาเพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษาได้และยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้นักศึกษาเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ อันจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และประเทศชาติต่อไป

### **คำถามการวิจัย**

ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ด้านใดบ้าง

### **วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาระดับความสนใจในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
2. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

### **ขอบเขตของการวิจัย**

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยจะทำการศึกษาถึงเรื่องความสนใจในการเล่นกีฬาโดยแยกประเภทกีฬาเป็นประเภทบุคคลและประเภททีม ซึ่งกีฬาที่จะใช้ศึกษาเป็นกีฬาสากลที่มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์จัดให้มีการเล่น หรือจัดการเรียนการสอนได้แก่ วายน้ำ ปิงปอง เปตอง แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล และศึกษาระดับคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม และจะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างกีฬาที่สนใจเล่นกับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาทั้ง 4 ด้านอีกด้วย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะใช้ประชากรที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ในระดับชั้นปีที่ 2-4 ปีการศึกษา 2555 โดยแยกเป็นคณะวิชาที่ประกอบไปด้วย คณะอักษรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 10,009 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) โดยเปิดตารางสุ่มของ Kreycie and Morgan จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**นักศึกษา** หมายถึงนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

**ระดับความสนใจในการเล่นกีฬา** คือ ระดับความสนใจของนักศึกษาที่จะใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา ซึ่งจำแนกเป็นกีฬาประเภทบุคคล หรือประเภททีมที่นักศึกษาสนใจที่จะเล่นเมื่อมีเวลาว่าง

**คุณภาพชีวิต** หมายถึง การที่คนเรามีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นสุข ซึ่งจะประกอบด้วยด้านต่าง ๆ 4 ด้านด้วยกันคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

**ระดับคุณภาพชีวิต** หมายถึงระดับของคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

**คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและความเครียด**หมายถึงการมีอาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่บ่งบอกถึงภาวะของสุขภาพทางกายได้แก่การเจ็บป่วยและภาวะความเครียดของจิตใจคือความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องมาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ

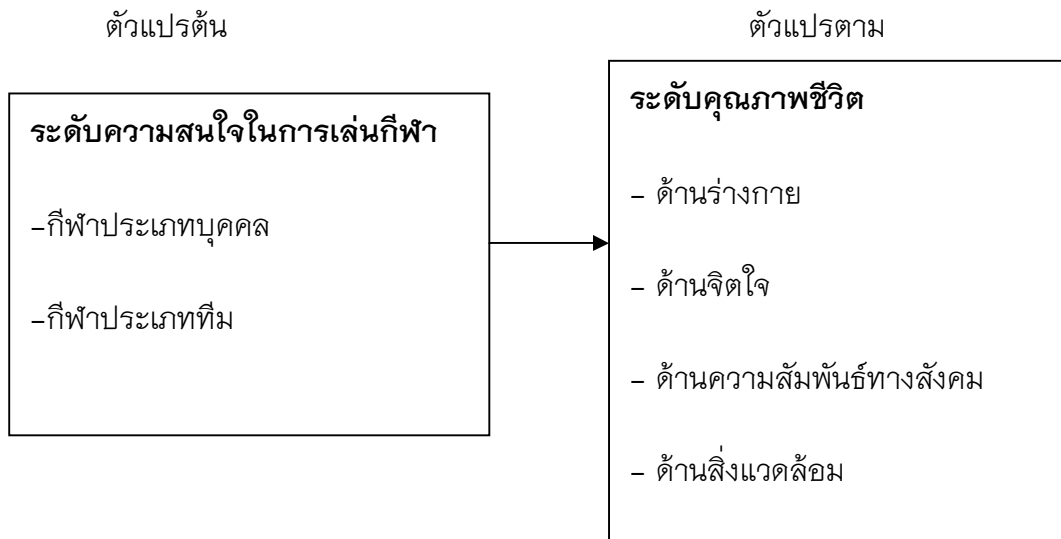
**คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม**หมายถึงความรู้สึกทางกายและจิตใจเกี่ยวกับการได้รับผลกระทบจากมลภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นบริเวณใกล้บ้าน

**คุณภาพชีวิตด้านชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน**หมายถึงความพึงพอใจต่อการได้รับบริการที่ดีจากภาครัฐในด้านการศึกษาคณะนาคนาสาธารณสุขสาธาณูปโภคต่างๆและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินรวมทั้งความพึงพอใจในด้านราคาสินค้าอุปโภคบริโภคและค่าใช้จ่ายด้านสาธาณูปโภคที่เป็นอยู่ด้วย

**กีฬาประเภทบุคคล** หมายถึงกีฬาที่เล่นเป็นบุคคลอาจจะเล่นเดี่ยว หรือคู่ และจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

**กีฬาประเภททีม** หมายถึงกีฬาที่เล่นเป็นทีมผู้เล่นมีมากกว่า 2 คน และจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

## กรอบแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย



### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมกีฬาที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับนักศึกษาได้
2. ในเชิงนโยบายผลจากการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และนำไปใช้ในการวางแผน การปรับปรุงในด้านต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับนักศึกษาเพื่อให้มีความสุขในการศึกษาเล่าเรียนต่อไป

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา
2. กีฬากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา

ความหมายของกิจกรรมนักศึกษาได้มีผู้ให้คำนิยามของกิจกรรมนักศึกษาไว้ดังนี้

เมดู (Medure,1971) กล่าวว่ากิจกรรมนักศึกษาหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักศึกษาในขณะที่อยู่ในสถาบันการศึกษาในฐานะนักศึกษา

เฟรดเดอริค (Frederich,1965)กล่าวว่ากิจกรรมนักศึกษาคือกิจกรรมที่ครอบคลุมถึงกิจกรรมทั้งหลายในสถานศึกษาซึ่งนักศึกษามีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆทั้งนี้ต้องเป็นกิจกรรมที่สถานศึกษายอมรับและสนับสนุนโดยมีอาจารย์และผู้บริหารเป็นผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อช่วยให้เป็นไปตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

กู๊ด (Good,1973)กล่าวว่ากิจกรรมศึกษานั้นเป็นโปรแกรมและการดำเนินซึ่งนักศึกษาหรือสถานศึกษาจัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนานเพิ่มพูนความรู้และส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถานพ.ศ.2525ได้ให้ความหมายของคำว่า“กิจกรรม”คือการทำที่ผู้เรียนปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้

สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2531)ให้ความหมายของกิจกรรมนักศึกษาว่าหมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเองในด้านส่วนตัวสังคมและด้านวิชาการเป็นกิจกรรมนักศึกษาที่เข้าศึกษาเข้าร่วมสมัครด้วยความสมัครใจและไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคะแนนหรือหน่วยกิตใดๆหรือผลประโยชน์ในการจัดผลอย่างอื่นการดำเนินกิจกรรมต้องได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์และได้รับการสนับสนุนจากสถาบันอุดมศึกษาจากความหมายต่างๆที่ได้กล่าวมาสามารถสรุปความหมายของกิจกรรมนักศึกษาในภาพรวมว่ากิจกรรมนักศึกษาหมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยสถาบันการศึกษาของกลุ่มนักศึกษาในสถาบันเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และช่วยพัฒนาตัว ของนักศึกษาให้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายสติปัญญาอารมณ์และสังคมโดยกิจกรรมที่จัดขึ้นไม่มีผลต่อคะแนนในการเรียนอีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถเข้าร่วมด้วยความสมัคร



ใจซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละกิจกรรมจะต้องได้รับอนุมัติจากผู้บริหารมหาวิทยาลัยตามลำดับหรือความสำคัญของกิจกรรมโดยมีอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและให้ความดูแลอยู่เสมอ

ประเภทของกิจกรรมนักศึกษากิจกรรมนักศึกษาแบ่งออกตามลักษณะของกิจกรรมได้ 7 ประเภทดังนี้

1. กิจกรรมส่วนกลาง
2. กิจกรรมวิชาการ
3. กิจกรรมกีฬา
4. กิจกรรมศิลปะและวัฒนธรรม
5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
6. กิจกรรมนันทนาการ
7. กิจกรรมการเมือง

สรุปกิจกรรมนักศึกษาหมายถึงกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียนโดยตรงนักศึกษาร่วมกันจัดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษากิจกรรมนักศึกษาแบ่งออกตามลักษณะของกิจกรรมได้ 7 ประเภทคือกิจกรรมส่วนกลางกิจกรรมวิชาการกิจกรรมกีฬากิจกรรมศิลปะและวัฒนธรรมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมการเมือง สถาบันอุดมศึกษาโดยทั่วไปให้การสนับสนุนกิจกรรมนักศึกษาเพื่อให้กิจกรรมนักศึกษาเป็นกิจกรรมที่มีคุณภาพมีคุณประโยชน์สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์การจัดกิจกรรมของนักศึกษายังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติอีกเป็นอันมาก กิจกรรมนักศึกษาจึงมีความสำคัญต่อนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาและประเทศ

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา มีผู้ศึกษาและนำเสนอแนวคิดทฤษฎีไว้หลายทฤษฎีด้วยกัน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษา ดังจะได้นำเสนอ ดังต่อไปนี้

1.1 ทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษา ของซิกเกอร์ริง และไรเซอร์ (Arthur W. Chickering & Reiser อ้างถึงในวัชณีย์ เชาว์ดำรง, 2542: 59) การพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยซิกเกอร์ริงได้ทำการศึกษานักศึกษาชายหญิงจากสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งรวบรวมข้อมูลเป็นเวลากว่า 20 ปี พบว่าเมื่อนักศึกษาได้เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาแล้ว นักศึกษาจะมีการพัฒนาศักยภาพได้ถึง 7 ด้าน ได้แก่

1.1.1. การพัฒนาความสามารถ (Developing Competence) ในระหว่างที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยนิสิตนักศึกษาจะพัฒนาความสามารถ 3 ด้าน คือ ความสามารถด้านสติปัญญา ความสามารถทางร่างกาย และความสามารถในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือด้านสังคมนิสิตนักศึกษา จะมีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถมากขึ้น เพื่อพวกเขาได้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจใน

ความสามารถของตนยอมรับคำวิจารณ์จากผู้อื่น และบูรณาการทักษะต่างๆ ของเขาให้กลายเป็นความมั่นใจในตนเอง

1.1.2. การจัดการด้านอารมณ์ (Managing Emotions) นิสิตนักศึกษาหลายคนต้องประสบกับอารมณ์ในด้านไม่ดีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความกลัว ความเจ็บปวด ความคิดถึง ความเบื่อหน่าย หรือความเครียด ผลจากการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวล ความโกรธ ความรู้สึกหดหู่ ความต้องการ ความรู้สึกผิด และความอายนั้น เมื่อมีมากเกินไป จะมีอิทธิพลต่อกระบวนการศึกษาดังนั้น จึงต้องมีการจัดการด้านอารมณ์ที่ดี งานสำคัญในการพัฒนานิสิตนักศึกษาในด้านนี้ ไม่ได้เป็นการกำจัดอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ แต่จะต้องตระหนักและรับรู้ถึงอารมณ์ เหล่านี้ว่าเป็นสัญญาณบอกสิ่งต่างๆ

1.1.3. การพัฒนาจากความเป็นตัวของตัวเองไปสู่ การพึ่งพาอาศัยกัน (Moving Through Autonomy Toward Interdependence) สิ่งสำคัญที่ นิสิตนักศึกษาจะต้องพัฒนาในที่นี้ก็คือ การเรียนรู้ที่จะพอใจในตนเอง มีความรับผิดชอบในการบรรลุเป้าหมายที่ตนได้เลือกไว้ ไม่ถูกชักนำโดยความคิดเห็นของคนอื่น การพัฒนาในด้านนี้จะต้องนำไปสู่ความเป็นอิสระทั้งทางอารมณ์ และในด้านความต้องการความช่วยเหลือจากภายนอก และนำไปสู่การยอมรับการพึ่งพาอาศัยกันในขั้นต่อมา

1.1.4. การพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีวุฒิภาวะ (Developing Mature Interpersonal Relationships) รวมถึง การยอมรับและชื่นชมความแตกต่างระหว่างบุคคล และความสามารถในการใกล้ชิดผูกพันกับผู้อื่น การยอมรับความแตกต่าง นอกจากจะหมายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ยังหมายความรวมถึงในบริบทที่มีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมด้วย การตระหนักถึงความแตกต่าง การมีประสบการณ์ที่กว้างขวาง ความเปิดเผย ความอยากรู้อยากเห็น และการเป็นปรัวิสัย (objective) ไม่ยึดติดกับความเห็นของตน

1.1.5. การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน (Establishing Identity) การสร้างเอกลักษณ์นั้น ขึ้นอยู่กับการพัฒนาด้านอื่นๆ ที่กล่าวมาก่อนแล้ว คือ ความสามารถ การจัดการกับอารมณ์ การเป็นตัวของตัวเอง และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การพัฒนาเอกลักษณ์นั้นเป็นกระบวนการค้นหาว่า ประสบการณ์ชนิดใด ระดับใด และการทำประสบการณ์นั้นๆ บ่อยเท่าไร ที่จะทำให้เราพึงพอใจ รู้สึกปลอดภัย และมั่นใจในตนเอง

1.1.6. การพัฒนาเป้าหมาย (Developing Purpose) เป็นการเพิ่มความสามารถในการเป็นคนที่มีความตั้งใจแน่วแน่ ความสามารถในการประเมินความสนใจและทางเลือกต่างๆ โดยจะต้องมีการวางแผนสำหรับการกระทำ และมีการกำหนดสิ่งที่จะต้องทำก่อนใน 3 ด้าน คือ แผนและแรงบันดาลใจเกี่ยวกับอาชีพ ความสนใจส่วนตัว และความผูกพันกับบุคคลอื่นและครอบครัว นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการมีความสามารถที่จะเชื่อมโยงเป้าหมายที่ แตกต่างกันของตนให้อยู่ภายใต้เป้าหมายหลักที่ใหญ่กว่าและมีความหมายมากกว่า และการมีความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

1.1.7. การพัฒนาความมีคุณธรรม (Developing Integrity) การพัฒนาความมีคุณธรรมนั้น ใกล้เคียงกับการสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน และการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน การพัฒนาความมีคุณธรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอนที่มีลำดับซ้อนกันอยู่ คือ

(1) ค่านิยมในด้านเกี่ยวกับมนุษย์จะเปลี่ยนจากการทำตามความเชื่อต่างๆ โดยอัตโนมัติไปสู่การรักษาความสมดุลระหว่างความสนใจของตนเองกับความสนใจของเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ

(2) ค่านิยมเกี่ยวกับบุคคล เป็นการยอมรับค่านิยมและความเชื่อต่างๆ อย่างมีสติในขณะเดียวกันก็เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

(3) การพัฒนาความเหมาะสม หมายถึง การประสานระหว่างค่านิยมส่วนตัว กับพฤติกรรมที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคมตัวชีวิตคุณภาพชีวิตนั้นมีอยู่มากมายและสิ่งหนึ่งที่เราไม่สามารถละเลยที่จะนึกถึงนั่นคือ ปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย ซึ่งนับเป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ที่สำคัญซึ่งมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้นอกจากนั้นแล้ว การศึกษาก็นับว่าเป็นตัวชีวิตคุณภาพชีวิตอีกข้อที่สำคัญ เพราะทั่วโลกจะถือว่า “ประเทศที่มีอัตราการการศึกษาของประชากรภายในประเทศอยู่ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานสูงนั้นย่อมถือว่า ประชากรในประเทศนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย” เช่นประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา อังกฤษ เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วมของนักศึกษา (The Theory of Student Involvement)

อะเล็กซานเดอร์ ดับบลิว แอสติน (Alexander W. Astin อ้างถึงในวัชณีย์ เซาร์ดำรง, 2542 : 61) อาจารย์ผู้สอนระดับบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิสได้ให้ความสนใจปัญหาที่เกี่ยวกับการศึกษาที่นักศึกษาออกจากการศึกษากลางคันเขาได้ทำการวิจัยเพื่อค้นหาปัจจัยซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่จะช่วยทำให้นักศึกษาสามารถศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาได้จนสำเร็จการศึกษาเขาได้พบว่า “การมีส่วนร่วมของนักศึกษา” เป็นปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาสามารถศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาได้ในทางตรงกันข้ามการไม่มีส่วนร่วมของนักศึกษาก็เป็นปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาออกจากการศึกษากลางคันการมีส่วนร่วมของนักศึกษามีหลายลักษณะที่สำคัญได้แก่ การศึกษาค้นคว้าการทำกิจกรรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาประเภทต่างๆการทำงานร่วมกับอาจารย์และการพักอาศัยในหอพักนักศึกษาในวิทยาเขตซึ่งจะช่วยให้ศึกษามีโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆของสถาบันอุดมศึกษานอกจากนั้นแอสตินยังได้ค้นพบว่าการมีส่วนร่วมทุกอย่างดังที่ได้กล่าวมาแล้วได้ก่อให้เกิดการพัฒนาลักษณะด้านต่างๆของนักศึกษาอีกด้วย

แนวคิดเรื่องความสนใจ (Interests) เป็นความรู้สึกที่มีขอบเขต หรือช่วง (Range) จากระดับสูงของการกระตุ้น (Excitement) และลดต่ำลงมา หรือ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุ สิ่งของ กับระดับความสนใจ เช่น ผู้เรียนสนใจมากเกี่ยวกับวิชาการละคร แต่ไม่สนใจเลยเกี่ยวกับวิชาภูมิศาสตร์ เป็นต้น(กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2538)ตามลักษณะทางด้านจิตวิทยานั้น "ความสนใจ" อาจจะหมายรวมไปถึง ผลสะท้อนของพฤติกรรมของเขาเกี่ยวกับสิ่งที่ดึงดูด หรือสิ่งที่ชอบ - ไม่ชอบตาม

ความรู้สึกของเขา ขณะเดียวกันในความสนใจนั้นมีความเกี่ยวข้องกับระดับความเข้มของความสนใจ กล่าวคือ ถ้าสนใจเรื่องใดมาก ก็แสวงหาในสิ่งนั้นให้บ่อยที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่หากเมื่อไร ขาดความสนใจ ก็จะไม่แสวงหาสิ่งนั้นเท่าที่ควร ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมตามความสนใจของบุคคล ผู้จัดควรที่จะพิจารณาผู้ที่ร่วมกิจกรรมว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมุ่งหวังในการเข้าร่วม กิจกรรมแบบทั่ว ๆ ไป ไม่ลึกซึ้ง หรือต้องการที่จะเรียนรู้ในเชิงลึก เพื่อสามารถจัดได้ตรงกับความต้องการได้อย่างแท้จริง แนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสนใจส่วนบุคคล หรือกิจกรรมกลุ่มสนใจนั้น มีข้อควรพิจารณา คือ

1. สภาพทางจิตวิทยาของชุมชน อันได้แก่ ความสนใจ ความต้องการของคนในชุมชน
2. สภาพเศรษฐกิจ สังคม ประสพการณ์ของคนในชุมชน
3. การเร้าความสนใจของกิจกรรม
4. มีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับคนในชุมชนทุกระดับ กล่าวคือ ส่งเสริมความสัมพันธ์ในการดำรงชีวิต ระหว่างคนรวย คนชั้นกลางและคนจน หรือในเมืองและชนบท
5. ควรเป็นกิจกรรมในลักษณะดังนี้
  - 5.1 เป็นกิจกรรมที่ใช้หลักการของการศึกษานอกระบบ
  - 5.2 เป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองและประเทศต่อไปได้
  - 5.3 เป็นกิจกรรมที่คุ้มค่า ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น
  - 5.4 เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความสนใจของสมาชิกกลุ่ม
  - 5.5 เป็นกิจกรรมที่บังเกิดผลโดยตรงต่อผู้ร่วมกิจกรรม
  - 5.6 เป็นกิจกรรมที่พัฒนาความสนใจทางด้านวัฒนธรรมของประชาชนทุกคน เพื่อช่วยเพิ่มพูนความสามารถของชุมชนต่อการยอมรับ นับถือและสืบสานวัฒนธรรมของตนเอง
  - 5.7 เป็นกิจกรรมที่เพิ่มพูนความสามารถของบุคคล
  - 5.8 เป็นกิจกรรมในการสร้างสรรค์สังคม
  - 5.9 เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างในทางสร้างสรรค์

รูปแบบกระบวนการพัฒนานักศึกษา([www.campusecologist.com/1991/01](http://www.campusecologist.com/1991/01))

รูปแบบการพัฒนานักศึกษามีหลายรูปแบบ เช่น รูปแบบระบบนิเวศ (Ecosystem Model) สร้างโดย ฮอเลปป์ และเดลเวอร์ธ (Aulepp & Delworth, 1976) รูปแบบลูกบาศก์ (the Cube Model) สร้างโดยมอร์ริลล์และเฮิสท์ (Morrill & Hurst, 1980) และรูปแบบการพัฒนานักศึกษาจะประกอบด้วย

1. การตั้งเป้าหมายในการพัฒนานักศึกษา
2. การประเมินสภาพหรือระดับการพัฒนาของนักศึกษา
3. ยุทธวิธีในการพัฒนานักศึกษา

#### 4. การประเมินโปรแกรมการพัฒนานักศึกษา

กิจกรรมที่สำคัญทั้ง 4 ประเภทโดยสรุปมีดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายในการพัฒนานักศึกษา นักศึกษาส่วนมากยังไม่มีเป้าหมายที่แน่นอนส่วนมากเลือกสอบเข้าศึกษาในสาขาวิชาที่นิยมในสังคม เช่น สาขาวิศวกรรมศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์บางคนก็เลือกสาขาวิชาตามเพื่อน โดยไม่ทราบความสนใจและความถนัดของตนเองเมื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยแล้วจึงทราบว่าตนเองไม่มีความเหมาะสมที่จะศึกษาในสาขาวิชาดังกล่าว จึงทำให้เกิดปัญหาขึ้นหลายประการ นักศึกษาเป็นจำนวนมากยังขาดเป้าหมายในการประกอบอาชีพและเป้าหมายในชีวิต ก่อตั้งเป้าหมายจะทำให้ให้นักศึกษามี เป้าหมายที่แน่นอน การบริหารการศึกษา ต่างก็ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการบริหารศาสตร์ในการบริหารนั้น นักศึกษาสามารถเรียนได้ในชั้นเรียนแต่ศิลป์ในการบริหารนั้นประกอบด้วยทักษะหลายประการ ซึ่งนักศึกษาจะฝึกฝนได้ดีจากการฝึกอบรม การพัฒนานักศึกษานอกชั้นเรียน และกิจกรรมนักศึกษาในช่วงเวลาที่เป็นนักศึกษาอยู่ ประมาณสี่ปีนั้น นักศึกษาสามารถตั้งเป้าหมายและฝึกทักษะในด้านต่างๆอีกมากมาย ซึ่งจะทำให้ นักศึกษาประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตการตั้งเป้าหมายในรูปแบบกระบวนการพัฒนานักศึกษานั้นเป็นการทำงานร่วมกัน

2. การประเมินระดับการพัฒนาของนักศึกษา กิจกรรมการประเมิน เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษารู้ถึงสภาพหรือระดับการพัฒนาของตนเอง และทำให้ทราบว่าจำเป็นต้องพัฒนาอีกมากน้อยเพียงใดจึงจะบรรลุเป้าหมาย กิจกรรมการประเมินนี้ ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ 6 ขั้นตอนซึ่งเรียงกันตามลำดับ และมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันขั้นตอนดังกล่าว มีดังต่อไปนี้

1. ประเมินความต้องการพัฒนาของนักศึกษา
2. ประเมินเป้าหมาย และวัตถุประสงค์เฉพาะทั้งในด้านการศึกษา และด้านส่วนตัว
3. ประเมินระดับการพัฒนาโดยละเอียด ทั้งในปัจจุบันและที่ประสบความสำเร็จแล้ว
4. ประเมินการจัดทำแผนการพัฒนาโดยใช้ทรัพยากรและยุทธวิธีต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์

5. ประเมินผลการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

6. ประเมินผลในลักษณะที่มุ่งสู่เป้าหมายที่วางไว้และเป้าหมายขั้นสุดท้ายกระบวนการดังกล่าวมีลักษณะเป็นวัฏจักรขั้นสุดท้ายของขั้นตอนหนึ่ง อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการประเมินของขั้นตอนต่อไป

3. ยุทธวิธีในการพัฒนานักศึกษา รูปแบบการพัฒนานี้ได้กำหนดยุทธวิธีเพื่อใช้ในการพัฒนานักศึกษา 3 วิธี คือ

1. การสอน เป็นกิจกรรมที่เป็นการเรียนการสอนโดยตรงเป็นยุทธวิธีที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ในสถาบันอุดมศึกษา การทำงานร่วมกันระหว่างอาจารย์ และบุคลากรฝ่ายกิจการนักศึกษา เพื่อปรับสภาพการเรียนการสอนให้เอื้อต่อการพัฒนานักศึกษา หรือเปิดวิชาใหม่ หรือการฝึกอบรมนักศึกษานั้น มีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษา

2. การเป็นที่ปรึกษา เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาหรือการแนะนำ โดยที่ปรึกษาคณะหนึ่งอาจทำงานกับนักศึกษาคนเดียว กลุ่มบุคคล หรือทั้งองค์การ เพื่อช่วยในการวางแผนการดำเนินการพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของนักศึกษา กิจกรรมนี้จะเป็นประโยชน์มากขึ้น ถ้าบุคลากรฝ่ายกิจการนักศึกษาทำงานร่วมกับคณะวิชาต่างๆ เพื่อให้สามารถทำร่วมกันทั้งสถาบันมากกว่าที่จะทำเฉพาะส่วนกลาง

3. การจัดสภาพแวดล้อม เป็นการจัดสภาพแวดล้อมทั้งในสถาบันอุดมศึกษาและในชุมชนที่สถาบันอุดมศึกษาตั้งอยู่ เพื่อให้เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และการ

4. การประเมินโปรแกรมการพัฒนานักศึกษากิจกรรมการประเมินโปรแกรมการพัฒนานักศึกษา เป็นการประเมินเพื่อให้แน่ใจว่า เป็นโปรแกรมการพัฒนานักศึกษาที่มีประสิทธิภาพ และมีความเหมาะสมกับการพัฒนานักศึกษาการประเมินควรเริ่มที่การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของโปรแกรม กับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของนักศึกษา การประเมินผลดังกล่าวนี้ เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้วัตถุประสงค์ของนักศึกษา และวัตถุประสงค์ของโปรแกรมมีความชัดเจนยิ่งขึ้น

## 2. กีฬากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กีฬา หมายถึง การเล่นเพื่อความแข็งแรงของร่างกายหรือเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน กีฬา เป็นคำที่หมายรวมถึงกิจกรรมการเล่นทั้งที่ต้องออกแรงเพื่อประโยชน์ของร่างกายและจิตใจ และที่ต้องใช้สมองเพื่อความเจริญของสติปัญญาทุกชนิด กีฬาเป็นการเล่นที่มักใช้แข่งขันกันจึงต้องมีกฎ และกติกาในการเล่น กีฬาบางชนิดต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น และมีสถานที่ที่ใช้เล่น เป็นการเล่นที่ใช้ฝึกร่างกายให้แข็งแรง ฝึกให้รู้จักการยอมรับกฎ ยอมรับกติกาในการเล่น ฝึกให้มีวินัย ฝึกให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และฝึกให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาการออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้เรามีรูปร่างที่ดี ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป มีกล้ามเนื้อที่กระชับ มีทรวดทรงที่ดีและได้สัดส่วนอีกด้วย โดยการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุดทำให้เรานอนหลับได้ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายมีการใช้พลังงานมากร่างกายจึงต้องพักผ่อน (คนที่นอนหลับยาก ก็จะต้องใช้ยาประเภท “ยานอนหลับ” )การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังช่วยให้ผู้ที่เจ็บป่วยมีอาการดีขึ้น ในกรณีของที่เป็นเบาหวานก็จะมีน้ำตาลในระดับต่ำลงเมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือผู้ที่แรงดันเลือดสูงก็จะมีแรงดันเลือดลดลง (ความดันสูง) ส่วนผู้ที่มีความดันเลือดต่ำก็จะช่วยให้แรงดันเลือดสูงขึ้น (ความดันต่ำ) (<http://www.gotoknow.org/blog/firsttime/95175>)

ประโยชน์ของการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่พอดีอยู่เสมอ จะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียนโลหิต กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี ชีพจรขณะพักลดลง ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพสำรองของหัวใจดีขึ้นสามารถทำงานได้ดี

2. ระบบหายใจ ถุงลมหุด และขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อ แข็งแรง

4. ระบบโครงกระดูก กระดูกข้อต่อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

5. ประโยชน์ทั่วไป

5.1 ทำให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

5.2 ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพ ในด้านความทนทาน แข็งแรง อ่อนตัว ว่องไว และการทรงตัวดี สามารถทำงานต่างๆ ได้มากขึ้น ความเหนื่อยมีน้อยลง กระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

5.3 มีโอกาสบริหารร่างกายได้ทุกส่วน ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและทรวดทรง

5.4 ช่วยลดไขมัน และน้ำตาลในกระแสเลือด

5.5 นอนหลับสบายลดความตึงเครียดในสมอง

5.6 ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ขับถ่ายสบาย ท้องไม่ผูก

5.7 จิตใจผ่องใส แก้อาการหงอยเหงา เชื่องซึม

5.8 มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่ดี

ประเภทของกิจกรรมกีฬา แบ่งออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. เกม คือ กิจกรรมที่มีความหลากหลายในรูปแบบต่างๆ เช่นเกมเบ็ดเตล็ด เกมที่นำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม และการละเล่นพื้นบ้าน เช่น ชักเย่อ วิ่งเปี้ยว ลิงจับหลัก อีกาปักไข่ และมอญซ่อนผ้า

2. กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น ยิงธนู กรีฑา วាយน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส และแข่งเรือ

3. กีฬาประเภททีม ปัจจุบันได้รับความนิยมสูง เนื่องจากกีฬาประเภททีม จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ กีฬาประเภททีม ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ฮอกกี้ วอลเลย์บอล และแฮร์บอล

4. กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดการกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น ห่วงยาง แฮร์บอล วายน้ำ วอลเลย์บอล และยิมนาสติกส่วนในเด็กนั้น ปัจจุบันองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬา ได้มีการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วม

การเล่นและแข่งขันกีฬา ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา (ระยะสั้น) ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล

5. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นกันทั้งชาย หญิง เด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ และกีฬาในกลุ่มคนพิเศษ เช่น คนพิการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง เป็นการส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีได้มุ่งผลสัมฤทธิ์จากการแข่งขัน เช่น เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ กีฬาระหว่างเมือง แรลลี่ทัวร์ การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ดำน้ำ และปีนเขา

6. กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เป็นเรื่องทักษะทางการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขัน มีการฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์จากการแข่งขัน ฉะนั้นในส่วนของผู้เล่นจะไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ แต่ในส่วนของผู้เล่นนั้นถือว่าใช่ เพราะเป็นการให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อนใจ เสริมสร้างประสบการณ์ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และมีส่วนร่วมได้ อีกด้วย เช่น ฟุตบอล เซปักตะกร้อ มวยสากล เทนนิส และบาสเกตบอล

คุณค่าของกิจกรรมกีฬา

- 1.พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
- 2.สร้างความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะและต่างคณะ
- 3.ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี
- 4.มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนร่วม
- 5.พัฒนาบุคลิกภาพ
- 6.มีจิตใจเอื้อเฟื้อต่อบุคคลอื่น และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 7.เสริมสร้างการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นทางการส่งเสริมความ

แข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่ร่างกาย

ประเภทของกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีดังนี้

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- การพักผ่อน
- การส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ไปเที่ยว ชมภาพยนตร์ ฟังสมาธิ

คุณค่าของกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

1. พัฒนาคุณภาพชีวิต ทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ
2. พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. สร้างความสมดุลของร่างกาย
4. ผ่อนคลายความตึงเครียด จากการดำเนินชีวิตประจำวัน



การส่งเสริมสุขภาพ(กรมส่งเสริมสุขภาพ,2556 ) การสร้างสมรรถภาพทางกาย ( Physical Fitness) สมรรถภาพทางกายคือ การสร้างร่างกายให้มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว หรือการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพโดยกล้ามเนื้อของร่างกายมีการทำงานประสานกันอย่างดี มีจังหวะ และความสง่างามความสามารถของบุคคลในการรักษาร่างกายของตนเองให้คงที่ สภาพดีและสามารถทำงานหนักได้ดีเป็นเวลานานโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยและไม่ทำให้ประสิทธิภาพของงานที่ทำลดน้อยลงสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีที่เหมาะสมเป็นอย่างไรหมายความว่าความสามารถของบุคคลในการใช้กล้ามเนื้อ ประสาทเนื้อเยื่อกระดูก ข้อต่อและอวัยวะอื่นที่เกี่ยวข้องในการทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อกระทำหรือเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดีและทำให้บรรลุผลในเวลาอันเหมาะสมนอกจากนี้บุคคลที่ได้ชื่อว่ามีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มีสภาพอารมณ์สังคมจิตใจและร่างกายที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือที่หลายคนชอบเรียกว่า “มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์” นั่นเองการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (Exercise) คือ การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทำให้ กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการหดตัวขยายตัว จากการออกกำลังกายการออกแรงเพื่อกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆจะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่นการออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนรู้สึกเหนื่อยเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว (Isotonic exercise)หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม (Isometric exercise)

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย(กรมส่งเสริมสุขภาพ, 2556) การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อใหญ่หดตัวจะทำให้อวัยวะสำคัญต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้นส่งผลให้

1. สมอองมีการตัดสินใจและควบคุมการเคลื่อนไหวดีขึ้น
2. หัวใจส่งโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น
3. ปอด ดูดซึ่มออกซิเจนและขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดีขึ้น
4. ภาวะอาหารมีระบบการย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
5. ไต ขับถ่ายของเสียได้ดีขึ้น
6. ต่อมไร้ท่อ หลังฮอร์โมนมากขึ้น
7. เส้นประสาทส่วนกลางส่งความรู้สึกและปฏิกิริยาต่อร่างกายได้ดีขึ้น
8. กระดูกทำหน้าที่ยึดได้ดีขึ้น

### กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้หลายอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องของการทำงานเป็นทีม ซึ่งมักจะเป็นปัญหาและอุปสรรคในการทำงานร่วมกันสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้ จึงเหมาะกับการนำไปใช้ในชุมชน หรือในหน่วยงานที่มีจำนวนบุคลากรมากมาย เช่น กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานภาคเอกชน และในสถานศึกษาทุกระดับ เป็นต้น โดยมีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้เลือกจัดได้ตามความเหมาะสม และโอกาส ดังต่อไปนี้

#### ประเภทของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

1. การอภิปราย เช่นปัญหา และอุปสรรคของการทำงาน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
2. เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย
3. เกมการทำงานเป็นทีม
4. เกมค่านิยม
5. เกมสังเกตพฤติกรรม
6. เกมฝึกการฟัง - ฟุด - คิด
7. เกมการปกครอง และบริหารกลุ่ม
8. เกมการสร้างความคุ้นเคย เช่นเปิดหน้าต่างหัวใจ และสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

#### คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

1. รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
2. สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข
3. ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในการเห็นคุณค่าแห่งตน
4. ฝึกทักษะการเป็นผู้นำ และ ผู้ตามที่ดี
5. เป็นกิจกรรมพัฒนาสังคมและทรัพยากรมนุษย์
6. ช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่ม
7. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว มีความเห็นใจและเข้าใจบุคคลอื่น
8. ทำให้เกิดความร่วมมือ และทำให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ได้ง่ายขึ้น

### 3. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

สังคมปัจจุบันการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนอกจากจะต้องประกอบด้วยปัจจัย 4 ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตโดยทั่วไปได้แก่อาหาร เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแล้ว สำเร็จ แหยงกระโทก(อ้างถึงใน สุทิน สายสงวน 2533: 22) ได้กล่าวว่ายังต้องประกอบด้วยปัจจัย 6 ประการคือ

1. ประชาชนในครอบครัวได้กินอาหารถูกสุขลักษณะและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

2. ประชาชนในครอบครัวมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

3. ประชาชนมีโอกาสเข้าถึงบริการสังคมขั้นพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ

4. ประชาชนมีการผลิตหรือจัดหาอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ครอบครัวสามารถควบคุมช่วงเวลาและจำนวนการมีบุตรได้ตามต้องการ

6. ประชาชนมีการพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ทวิรัสมิ์ ธนาคม(อ้างในวิฑูรย์ เดโช, 2541 : 14)ได้อธิบายถึงองค์ประกอบหรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะสังคมที่ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตได้ดังนี้  
องค์ประกอบหรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตได้แก่

1. มีอาหารที่มีคุณค่ามีกินและกินเป็น

2. มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะอาดสะดวกสบาย

3. มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

4. มีสุขภาพดีมีพละนาามัย

5. มีการศึกษาและมีโอกาสที่จะเรียนรู้

6. เป็นผู้ผลิตและบริโภคที่ดี

7. มีอาชีพสุจริต

8. มีคุณธรรมและจริยธรรม

9. รู้จักหาความรู้แก้ปัญหาและคลายทุกข์ด้วยกุศลวิธี

10. รู้จักตัดสินใจ

11. ผูกมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

12. ขวนขวายทำใจที่มีประโยชน์

13. มีเวลาว่างและใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง

เมื่อพิจารณาปัจจัยทางด้านสังคมคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้สังคมต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. สังคมมีระเบียบวินัยมีกฎหมายที่เป็นธรรม

2. สังคมมีบริการดีให้สวัสดิการ

3. ปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายอบายมุข

4. ธรรมชาติแวดล้อมเกื้อกูล

แคปเบล (1972,อ้างถึงในผจญ เฉลิมสาร,2540:51) ได้เสนอว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตต้องมี 3 ด้านคือ

1. ด้านกายภาพประกอบด้วยปัจจัยด้านมลภาวะความหนาแน่นของประชากรและสภาพที่อยู่อาศัย
2. ด้านสังคมประกอบด้วยปัจจัยด้านการศึกษาสุขภาพอนามัยและความมั่นคงของครอบครัว
3. ด้านจิตวิทยาประกอบด้วยปัจจัยด้านความพึงพอใจความสำเร็จ ความผิดหวังและความคับข้องในชีวิต

ออเรนเคคอดู (1985 ,อ้างถึงในผจญ เฉลิมสาร,2540:54)ได้เสนอองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 3 ด้านดังนี้

1. มาตรฐานความเป็นอยู่ทางด้านร่างกายประกอบด้วยอาหารหรือโภชนาการสุขภาพที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกโรงเรียนโรงพยาบาลการสุขภาพเป็นต้น
2. จิตใจหรืออารมณ์ประกอบด้วยความรักหรือความเป็นเพื่อนการแต่งงานหรือการมีบุตร ครอบครัวนันทนาการหรือการใช้เวลาว่างการศึกษาความพึงพอใจในงานและความมั่นคงสถานภาพความมั่นคงในวัยชราเป็นต้น
3. ความรู้สึกนึกคิดประกอบด้วยการมีอิสระต่อความเชื่อและการปฏิบัติตามความเชื่อของตนเอง (1988,อ้างถึงในผจญ เฉลิมสาร,2540:56)ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้งในระดับมหภาคและจุลภาคดังนี้

1. มาตรฐานการครองชีพประกอบด้วยที่อยู่อาศัยอาหารหรือโภชนาการสุขภาพการศึกษา การมีงานทำรายได้ประชาชาติและการบริการทางสังคม
2. ภาวะประชากรประกอบด้วยขนาดประชากรอัตราเกิดอัตราตายการย้ายถิ่นและความหนาแน่นของประชากร
3. สังคมและวัฒนธรรมประกอบด้วยระบบการเมืองการปกครองระบบสังคมและค่านิยมทางวัฒนธรรม
4. กระบวนการพัฒนาประกอบด้วยลำดับความสำคัญของการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและการค้า

5. ทรัพยากรมนุษย์ธรรมชาติเทคโนโลยี

เนาวรัตน์ พลายน้อยและคณะ ( มปป.: 137 อ้างถึงในผจญ เฉลิมสาร,2540:58) ได้เสนอว่าคุณภาพชีวิตควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ด้านประชากร (ขนาดความหนาแน่น)
2. ด้านสังคม (สภาพสังคมการปกครองวัฒนธรรมประเพณี)
3. ด้านเศรษฐกิจ (ปริมาณทรัพยากรอาชีพรายได้)

4. ด้านบุคคล (สุขภาพอนามัยสุขภาพจิต)
5. ด้านสภาพแวดล้อม (ปราศจากมลภาวะต่างๆ)
6. ด้านเทคโนโลยีและการศึกษา (เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ)
4. แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต(www.sirinun.com/lesson2/a2.php)

ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้ สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียน หรือให้โทษแก่บุคคลอื่นใน ขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดี มี ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ ความคิดและสติปัญญาแก้ไข

ปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนา ดังต่อไปนี้

1. พัฒนาร่างกาย เพื่อมุ่งให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความ พิกการใด ๆ

2. พัฒนาทางอารมณ์ เพื่อมุ่งให้อารมณ์มีความสุขสนุกสนานร่าเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตก กังวลต่อการเรียน หรือต่อการปฏิบัติงาน ในหน้าที่รับผิดชอบ มีแต่ความเจริญหู เจริญตา เจริญใจ มองโลกในแง่ดีตลอดไป

3. พัฒนาทางสังคม เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีเกียรติ ได้รับการยกย่อง เคารพนับถือการยอมรับ ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4. พัฒนาทางความคิด เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหาทั้งหลาย ให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่ อย่างสุขสบาย

5. พัฒนาทางจิตใจ เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทาง ใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต ได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์ ทั้งหลาย

6. พัฒนาทางปัญญา เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งปัญญาจะแตกฉานในบุคคลได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนมีความ สนใจเอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอนเพื่อเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและนำไป พัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า

7.พัฒนาทางวินัย เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถเคารพและปฏิบัติตามต่อภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้อยู่ในกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดขึ้น ไม่ประพฤติตนออกนอกกรอบนอกทางการมีวินัยที่ดีนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้ทรงมีพระศานะว่า “คนที่มีระเบียบวินัยนั้นเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เป็นผู้หวังดีต่อตัวเอง เป็นผู้จะมีความสำเร็จในอนาคต”

การพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 มิติดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ รู้จักบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและครบ 5 หมู่ หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการ หมั่นฝึกให้ทานการทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ เป็นต้น

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมเป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้นการใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น

4.การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญาเป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง อาทิเช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษา ข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

เทคนิคในการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นมีอยู่ด้วยกัน 6 ประการดังต่อไปนี้ คือ

1. วางแผนล่วงหน้าเพราะความสำเร็จที่ได้มาส่วนใหญ่มักจะมาจากแผนงานที่ชัดเจน มีวัตถุประสงค์เป้าหมาย กำหนดระยะเวลา รูปแบบของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินงานนอกจากนั้นแล้วหลังจากสิ้นสุดใน ทุก ๆ กิจกรรมควรมีการวัดและประเมินผลตรวจสอบเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและแก้ไขสำหรับแผนงานครั้งใหม่ในคราวหน้าต่อไป

2. ขจัดความขี้เกียจเพราะความขี้เกียจนี้แหละเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อปล่อยให้ความขี้เกียจเข้ามาเยือนแล้วก็ยากเหลือเกินที่จะสลัดมันออกไปเพราะฉะนั้นเราจึงควรสกัดความขี้เกียจนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นโดยการไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ปล่อยงานเป็นดินพอกหางหมูและควรลงมือปฏิบัติทันทีเมื่อพร้อม

3. ฝึกนิสัยประหยัด อดออมเพราะการใช้จ่ายที่ถูกวิธีและสมควรแก่ฐานะนั้น เป็นการสร้างระเบียบวินัยขั้นพื้นฐานให้แก่ตนเองและยังใช้เป็นหลักประกันที่แน่นอนเมื่อถึงคราวคับขันเร่งด่วนอีกด้วย

4. หัดคิดในมุมมองสร้างสรรค์เป็นการคิดเชิงบวกคิดแต่เรื่องที่ดีงาม มองปัญหาต่าง ๆ ให้เป็นเรื่องเล็กที่สามารถ แก้ไขได้ การหัดเปิดมุมมองใหม่ ๆ กับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รายล้อมรอบ ๆ ตัวนั้นเป็นการพัฒนากระบวนการทาง ความคิดและสร้างทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้นหลีกเลี่ยงการมองตนเองเป็นศูนย์กลาง พร้อมกันนั้นควรหัดรับฟังให้มากและสละเวลาบางส่วนแลกเปลี่ยนเสวนาแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นอยู่เสมอ

5. ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เปรียบเสมือนกับบททดสอบบทหนึ่ง ที่จะนำทางเราสู่ความสำเร็จ เมื่อเราคิดจะลงมือทำการสิ่งใด ควรตั้งรับและเตรียมใจไว้ว่า “ทางเดินสู่ความสำเร็จนั้น ย่อมต้องมีอุปสรรคขวากหนามเป็นเพื่อนร่วมเดินทางด้วยเสมอ” ปัญหาทุกปัญหาจึงมาพร้อม ๆ กับความสำเร็จ และเมื่อ ใดที่คุณพบกับความสำเร็จ คุณจะรู้ว่า “ไม่ว่าจะอีกกี่สิบปัญหา ในภายหน้า คุณก็จะสามารถผ่านพ้นมันไปได้เหมือนอย่างคราวนี้เช่นกัน”

6. เคารพตนเองโดยเชื่อมั่นในความสามารถให้โอกาสตนเองในการกล้าลองผิดลองถูกเพราะ ผู้ที่สามารถยืดหยัดอยู่บนความสำเร็จนั้นได้ ล้วนแล้วแต่ผ่านบททดสอบ ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มานับไม่ถ้วนจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น คือการเปิดใจยอมรับตนเอง การมีความพร้อมในการศึกษาเรียนรู้และมีสติตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอยู่เสมอ จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### 4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2550) ศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์พบว่าคุณภาพชีวิตของบุคลากรสามารถมองเห็นบุคลากรทุกระดับ ภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกวิทยาเขตมีสถานภาพในสังคมที่ดีในสถาบันที่มีความมั่นคงมีความรับผิดชอบตามหน้าที่ที่ได้รับอย่างดีการทำงานเพื่อสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ต้องอาศัยความร่วมมือเป็นกำลังหลักในการผลักดันผลงานที่ดีต่อตนเองและครอบครัวในอนาคต

เพียงใจ สุภารี (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท แมกเนคอมพ์ริซิชั่นเทคโนโลยีจากัด(มหาชน) พบว่าพนักงานมีระดับคุณภาพชีวิตการทำงานระดับมากคือด้านความรับผิดชอบต่อสังคมระดับคุณภาพชีวิตการทำงานระดับปานกลางเรียงอันดับดังนี้ ด้านความสมดุลในการทำงานด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านสัมพันธภาพในองค์กรหรือการทำงานร่วมกัน ด้านพัฒนาความสามารถด้านธรรมนุญในองค์กรด้านค่าตอบแทนและด้านความมั่นคงและความก้าวหน้าในงาน

วิวัฒนา ชันนรา (2552) ศึกษาผลของคุณภาพสภาพแวดล้อมต่อความพึงพอใจและประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานฝ่ายผลิตบริษัททาคาฮาตะเพริซิชั่น(ไทยแลนด์) จำกัดพบว่าพนักงานที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 20-30 ปีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

และทำงานอยู่ในบริษัทมาแล้วไม่ถึง 1 ปีในตำแหน่งพนักงานปฏิบัติการผลของปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านเสียงแสงอุณหภูมิในพื้นที่การทำงานพนักงานให้ความสำคัญระดับมากได้แก่ความสว่างของแสงมีผลกระทบต่อสุขภาพของสายตาของผู้ปฏิบัติงานเสียงดังมีผลต่อการสื่อสารในการปฏิบัติงานอุณหภูมิในที่ปฏิบัติงานมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและพื้นที่ที่คับแคบอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

พัชรี พุทธชาติ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของแพทย์ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยใช้แบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI) สถิติที่ใช้ คือ วิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (multiple linear regression) จากการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 116 ราย ส่วนใหญ่เป็นแพทย์ในโรงพยาบาลชุมชนมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.8 และมีคุณภาพชีวิตในระดับดี ร้อยละ 30.2 องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับดีมากที่สุด ร้อยละ 54.3 รองลงมาคือ ด้านจิตใจร้อยละ 50 และด้านสัมพันธภาพทางสังคม ร้อยละ 35.3 ส่วนองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 7.8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความพึงพอใจในวิชาชีพแพทย์ รองลงมาคือระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และความพึงพอใจรายได้ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับทางลบกับคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน และความรู้สึกไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์ความไม่สงบ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ถึงร้อยละ 33 (adjusted R<sup>2</sup>=0.33) นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมซึ่งพบว่าเป็นปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ปัจจัยด้านความพึงพอใจรายได้ ความพึงพอใจต่อโอกาสศึกษาต่อ ความพึงพอใจในวิชาชีพแพทย์ และความรู้สึกไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์ความไม่สงบ ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมได้ถึงร้อยละ 47.3 (adjusted R<sup>2</sup>=0.473)

สุชิน บัวงาม(2552)ได้ทำวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา จำแนกตามเพศ คณะที่ศึกษาและภาคที่ตั้งวิทยาเขต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา 17 วิทยาเขต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 382 คน เป็นนักศึกษาชาย 207 คน นักศึกษาหญิง 175 คน ใน 3 คณะวิชาประกอบด้วยคณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพและคณะศิลปศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าที (t-test) ค่าความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (LSD) พบว่า



1. คุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง (= 3.67)
2. นักศึกษามีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายในระดับปานกลาง (= 3.52)
3. นักศึกษามีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจในระดับดี/สูง (= 3.72)
4. นักศึกษามีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมในระดับดี/สูง (= 3.80)
5. นักศึกษามีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมในระดับปานกลาง (= 3.63)
6. นักศึกษาชายและหญิงมีคุณภาพชีวิตโดยรวม และเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน
7. นักศึกษาที่ศึกษาในคณะต่างกัมนมีคุณภาพชีวิตโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน
8. นักศึกษาที่อยู่ในภาคที่ตั้งวิทยาเขตต่างกัมนมีคุณภาพชีวิตโดยรวมและเป็นรายด้าน

แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาในวิทยาเขตภาคเหนืออยู่ในระดับดี/สูงกว่านักศึกษาในวิทยาเขตภาคกลางและภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

सानิต ศิริวิศิษฐ์กุล(2552)ได้ทำการวิจัย เรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมที่ศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่นับถือศาสนาอิสลามวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่นับถือศาสนาอิสลามวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพกลุ่มประชากรที่นำมาใช้ศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่นับถือศาสนาอิสลามและกำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ซึ่งมีจำนวน 149 คน ปีการศึกษา 2551โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ (Chi-square) ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม นำเสนอในรูปแบบของตารางคูณไขว้ (cross tab tables)ผลการวิจัยพบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 20 ปีศึกษาอยู่ในคณะ บริหารธุรกิจ ในระดับชั้นปีที่ 4 ศึกษาอยู่ในสาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ระดับเกรดเฉลี่ยพบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีระดับเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00 – 2.99 ประชากรส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 3,000 บาท มีระดับรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท บิตามารดา มีอาชีพเกษตรกร สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง มีสถานภาพอยู่ร่วมกัน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวอยู่กับพ่อและแม่ มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมทั้ง 4 ด้านระดับปานกลาง เมื่อจำแนกรายด้านพบว่าทุกด้านมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง โดยคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมตามลำดับผลการทดสอบสมมติฐาน ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา สาขาวิชา ระดับผลการเรียน ค่าใช้จ่ายต่อเดือนพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพปัจจัยด้านครอบครัวได้แก่ รายได้ของผู้ปกครอง (ต่อ

เดียน) อาชีพของผู้ปกครองสถานภาพสมรสของผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทปที่ระดับ.05

เฟดเดอริค และไรอัน(Frederick and Ryan ,1993) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงใจในการออกกำลังกาย ระดับการเข้าร่วมการออกกำลังกาย และผลทางสุขภาพจิตของผู้ใหญ่จำนวน 376 คน พบว่าผู้ที่เข้าร่วมกีฬาประเภทเดียวกันมีแรงจูงใจด้านความสนุกสนาน และการเพิ่มความสามารถ (competence motivation) ในขณะที่คนเข้าฟิตเนสมีแรงจูงใจเกี่ยวกับรูปร่าง แรงจูงใจทุกอย่างมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการออกกำลังกาย แต่แรงจูงใจด้านความสนุกสนานและการเพิ่มความสามารถจะส่งผลดีต่อจิตใจ แต่แรงจูงใจด้านรูปร่างทำให้เกิดความกังวล ระดับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเกี่ยวข้องความแข็งแรงของร่างกาย แต่ไม่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต (Frederick, C. M., & Ryan, R. M. 1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16(3), 124–146.)

โมเวน (Mowen ,2000) ศึกษาเปรียบเทียบความสนใจในการเล่นกีฬาและการเล่นกีฬาของคนสวีเดนและอเมริกา พบว่าความสนใจในกีฬาสามารถทำนายพฤติกรรมการเล่นกีฬา ความสนใจกีฬามีความสัมพันธ์กับบุคลิกที่ชอบการแข่งขัน (competitiveness) ความกล้าแสดงออก (extraversion) ความมั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability) และความสนใจในการรักษารูปร่าง (body resources)

กรอฟ และคณะ(Groff et al. ,2009)ศึกษาผลของการกีฬาเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง(adaptive sports)ต่ออัตลักษณ์ความเป็นนักกีฬา (athletic identity) และคุณภาพชีวิตของนักกีฬามองพิการที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้เป็นโรคสมองพิการโลก (CP World Games) โดยสำรวจจากนักกีฬา 73 คน พบว่า คุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับอัตลักษณ์ความเป็นนักกีฬา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยทางสถิติ ( $p < .001$ ) อิทธิพลของการกีฬาเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง(adaptive sports)มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับปานกลางของคุณภาพชีวิตและระดับความพิการ (severity of disability) ผู้เข้าร่วมงานวิจัยส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการกีฬาเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง(adaptive sport)ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพกาย คุณภาพชีวิต ชีวิตครอบครัว คุณภาพชีวิตด้านสังคม ข้อสรุปของงานวิจัยนี้คือควรมีการส่งเสริมให้คนพิการได้เข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้นเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตและอัตลักษณ์ของความเป็นนักกีฬา,

กิลลิสัน, สแตนเดจและสเกอวิงตัน(Gillison, Standage and Skevington ,2006)ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเกี่ยวกับน้ำหนัก จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย คุณภาพชีวิต และระยะเวลาในการออกกำลังกายของวัยรุ่นในอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเองอ้วนและถูกกดดันให้ออกกำลังกาย จะมีแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการลด

น้ำหนักในการออกกำลังกาย ในกรณีนี้แรงจูงใจภายนอกเป็นตัวทำนายเชิงลบของแรงกระตุ้นที่มาจากตนเอง (self-determined motivation) และเป็นตัวทำนายคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมการออกกำลังกาย การมีแรงจูงใจภายนอกมีผลเสียต่อระยะเวลาในการออกกำลังกายและคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยมีข้อเสนอให้ครูควรส่งเสริมให้เด็กมีความสนใจในกีฬาอย่างแท้จริง (intrinsic goals) เพื่อเพิ่มการออกกำลังกาย และคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น

จากแนวคิดทฤษฎีที่นำเสนอมาพอจะยืนยันได้ว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจะมีส่วนส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมนั้นมีสุขภาพร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ความสนใจดังกล่าวจะเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาเข้าร่วมในกิจกรรมซึ่งอาจจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน แต่ผลที่คาดหวังจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งทั้งนี้ปัจจัยดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษาก็จะช่วยยืนยันว่ากระบวนการพัฒนานักศึกษาจะต้องใช้กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาเขาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้นักศึกษาให้ดีขึ้นซึ่งจะเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านความรู้และคุณลักษณะที่ดี อันจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศอีกด้วย

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ของความสนใจในการเล่นกีฬา กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์นี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยมีขั้นตอนดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไปที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2555 เหตุผลที่เลือกศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไปเพราะว่าจะจะเป็นนักศึกษาที่ใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยศิลปากรไม่น้อยกว่า 1 ปี และได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยศิลปากรจัดให้ทั้งหมดมีจำนวนทั้งสิ้น 10,009 คน จำแนกตามคณะวิชา จำนวน 5 คณะวิชาจะมีนักศึกษาระดับปริญญาตรีของคณะวิชาต่าง ๆ ในวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ดังนี้คือ

- 1.คณะอักษรศาสตร์ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป จำนวน 1,657 คน
- 2.คณะศึกษาศาสตร์ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป จำนวน 1,369 คน
- 3.คณะวิทยาศาสตร์ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป จำนวน 2,215 คน
- 4.คณะเภสัชศาสตร์ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป จำนวน 1,033 คน
- 5.คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป จำนวน 3,735 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยจะใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan (1970) ซึ่งจากจำนวนประชากรทั้งหมด 10,009 คน จะต้องสุ่มตัวอย่างมาทั้งสิ้น 370 คน จากนั้นเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีทุกคณะวิชาโดยกำหนดให้เป็นสัดส่วนจากจำนวนนักศึกษาเต็มจำนวนที่มีของแต่ละคณะวิชา แล้วนำมากำหนดกลุ่มตัวอย่างและใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาคณะวิชาต่าง ๆ ดังนี้

- |                     |                                |              |
|---------------------|--------------------------------|--------------|
| 1.คณะอักษรศาสตร์    | กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา | จำนวน 61 คน  |
| 2.คณะศึกษาศาสตร์    | กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา | จำนวน 52 คน  |
| 3.คณะวิทยาศาสตร์    | กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา | จำนวน 81 คน  |
| 4.คณะเภสัชศาสตร์    | กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา | จำนวน 38 คน  |
| 5.คณะวิศวกรรมศาสตร์ | กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา | จำนวน 138 คน |

รวมกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้จะมีนักศึกษาทั้ง 5 คณะวิชาในวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์เป็นจำนวน 370 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสำรวจข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ที่พักอาศัย รายได้ของผู้ปกครอง คณะวิชาที่ศึกษา และระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ

สนใจในการเล่นกีฬามากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน

สนใจในการเล่นกีฬามาก ให้คะแนน 4 คะแนน

สนใจในการเล่นกีฬาปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน

สนใจในการเล่นกีฬาน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน

สนใจในการเล่นกีฬาน้อยที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกที่ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 26 ข้อเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อใช้เก็บข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสำรวจ และแบบวัดคุณภาพชีวิตในแต่ละข้อมีเกณฑ์ดังนี้

มากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน

มาก ให้คะแนน 4 คะแนน

ปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน

เล็กน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน

ไม่มีเลย ให้คะแนน 1 คะแนน

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสำรวจข้อมูลทั่วไปและระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ไปทดสอบกับนักศึกษาที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนแล้วนำผลที่ได้มาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาร์ช (Cronbach 's alpha coefficient) ผลการทดสอบแบบสำรวจข้อมูลทั่วไป และระดับความสนใจในการเล่นกีฬาได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.815

แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL – BREF – THAI) เป็นแบบวัดที่มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach 's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406

## การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้เครื่องมือจะเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาศึกษาวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ระดับชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป จากคณะวิชาต่าง ๆ ตามขนาดของกลุ่มตัวอย่าง รวมเป็นจำนวน 370 คน ซึ่งข้อมูลที่ทำกรเก็บรวบรวมครั้งนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ชุด ด้วยกัน

ชุดที่ 1 จะใช้แบบสำรวจที่สร้างขึ้นไปเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป และระดับความสนใจในการเล่นกีฬา ข้อมูลที่จัดเก็บประกอบด้วย เพศ อายุ ที่พักอาศัยโดยจำแนกเป็นหอพักของมหาวิทยาลัยหรือหอพักเอกชนหรือเดินทางไป-กลับ รายได้ของผู้ปกครอง คณะวิชาที่ศึกษา และระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ

ชุดที่ 2 เป็นแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกที่ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 26 ข้อเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ การคิดคะแนนจะประกอบด้วย

ชุดที่ 1 เป็นข้อความทางลบ ประกอบด้วยข้อ 2 , 9 และ 11 การคิดคะแนนจะเป็นดังนี้

ไม่เลย	ให้คิดค่าคะแนน	5 คะแนน
เล็กน้อย	ให้คิดค่าคะแนน	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คิดค่าคะแนน	3 คะแนน
มาก	ให้คิดค่าคะแนน	2 คะแนน
มากที่สุด	ให้คิดค่าคะแนน	1 คะแนน

ชุดที่ 2 เป็นข้อความทางบวกมีทั้งหมด 23 ข้อ ๆ ที่นอกจากชุดที่ 1 การคิดคะแนนจะเป็นดังนี้

ไม่เลย	ให้คิดค่าคะแนน	1 คะแนน
เล็กน้อย	ให้คิดค่าคะแนน	2 คะแนน
ปานกลาง	ให้คิดค่าคะแนน	3 คะแนน
มาก	ให้คิดค่าคะแนน	4 คะแนน
มากที่สุด	ให้คิดค่าคะแนน	5 คะแนน

## การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจะนำมาวิเคราะห์ทางสถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าข้อมูลทั่วไป ระดับความสนใจในการเล่นกีฬา และระดับคุณภาพชีวิตโดยแยกเป็นคณะวิชา 5 คณะวิชาจะใช้สถิติขั้นพื้นฐานเพื่อหาค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับความสนใจในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดนี้ผู้วิจัยกำหนดค่าระดับ

เพื่อใช้ในอธิบายผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย (มาเรียม นิลพันธุ์, 2555:196) โดยกำหนดค่าระดับดังนี้

1.00-1.49	กำหนดให้เป็นระดับ	น้อยที่สุด
1.50-2.49	กำหนดให้เป็นระดับ	น้อย
2.50-3.49	กำหนดให้เป็นระดับ	ปานกลาง
3.50-4.49	กำหนดให้เป็นระดับ	มาก
4.50-5.00	กำหนดให้เป็นระดับ	มากที่สุด

3. การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมผู้วิจัยได้กำหนดค่าการแปลผลโดยใช้เกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกดังนี้

คะแนน 26-60 คะแนน	แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี
คะแนน 61-95 คะแนน	แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตปานกลาง
คะแนน 96-130 คะแนน	แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับของคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ โดยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยได้กำหนดค่าการแปลผลโดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์ 2530 : 324)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำกว่า 0.30 หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับของคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.30-0.70 หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับของคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่า 0.70 หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับของคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

**บทที่ 4**  
**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์จำนวน 370 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติพื้นฐานโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานซึ่งปรากฏผลดังนี้

**1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง**

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นคณะวิชา เพศชาย-หญิงและประเภทของที่พักอาศัย

ข้อมูลสถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. คณะวิชา		
1.1 อักษรศาสตร์	61	16.49
1.2 ศึกษาศาสตร์	52	14.05
1.3 วิทยาศาสตร์	81	21.89
1.4 เกษตรศาสตร์	38	10.27
1.5 วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	138	37.30
<b>รวมจำนวน</b>	<b>370</b>	<b>100.0</b>
2. เพศ		
2.1 ชาย	116	31.35
2.2 หญิง	254	68.65
<b>รวมจำนวน</b>	<b>370</b>	<b>100.0</b>
3. ที่พักอาศัย		
3.1 หอพักนักศึกษา	102	27.57
3.2 พักหอพักข้างนอก	224	60.54
3.3 เดินทางไป – กลับ	44	11.89
<b>รวมจำนวน</b>	<b>370</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาได้ส่วนมากจะเป็นนักศึกษาหญิง ทั้งนี้เนื่องมาจากประชากรนักศึกษาของวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ก็จะมีจำนวนนักศึกษาหญิงมากกว่าชายประเภทที่พักอาศัยนักศึกษาจะพักอยู่หอพักข้างนอกมากที่สุดเดินทางไป-กลับ น้อยที่สุด



## 2. ระดับความสนใจในการเล่นกีฬา

ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษา วิเคราะห์ข้อมูล โดยแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะวิชาต่าง ๆ จำแนกตามประเภทกีฬา

ความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษา	ระดับความสนใจ																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ประเภททีม	2.82	.68	ปานกลาง	2.65	.64	ปานกลาง	3.13	.69	ปานกลาง	2.49	.71	ปานกลาง	2.99	.73	ปานกลาง	2.89	.73	ปานกลาง
2. ประเภทบุคคล	2.18	.74	น้อย	2.22	.73	น้อย	2.42	.84	น้อย	1.72	.67	น้อย	2.47	.85	น้อย	2.29	.82	น้อย
ความสนใจภาพรวม	2.54	.62	ปานกลาง	2.47	.60	ปานกลาง	2.81	.69	ปานกลาง	2.15	.62	น้อย	2.77	.72	ปานกลาง	2.64	.70	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาประเภททีมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประเภทบุคคลอยู่ในระดับน้อย เมื่อมาพิจารณาในภาพรวมพบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะอักษรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักศึกษาคณะเภสัชอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 3 แสดงค่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาจำแนกตามชนิดกีฬา

ความสนใจในการเล่น กีฬาของนักศึกษา	ระดับความสนใจ																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บาสเกตบอล(ทีม)	2.90	1.42	ปานกลาง	2.56	1.27	ปานกลาง	2.87	1.09	ปานกลาง	2.34	1.34	น้อย	2.86	1.27	ปานกลาง	2.77	1.25	ปานกลาง
2. ฟุตบอล (ทีม)	2.25	1.26	น้อย	2.85	1.51	ปานกลาง	2.28	1.27	ปานกลาง	1.58	1.08	น้อย	2.72	1.53	ปานกลาง	2.45	1.43	น้อย
3. วอลเลย์บอล(ทีม)	2.46	1.21	น้อย	2.80	1.23	ปานกลาง	2.78	1.16	ปานกลาง	1.92	1.19	น้อย	2.86	1.27	ปานกลาง	2.67	1.25	ปานกลาง
4. เปตอง (บุคคล)	2.48	1.33	น้อย	2.52	1.19	ปานกลาง	3.21	1.11	ปานกลาง	2.08	1.12	น้อย	2.83	1.23	ปานกลาง	2.73	1.24	ปานกลาง
5. ปิงปอง (บุคคล)	2.34	1.27	น้อย	2.73	1.23	ปานกลาง	3.02	1.18	ปานกลาง	2.37	1.36	น้อย	2.89	1.24	ปานกลาง	2.75	1.26	ปานกลาง
6. เทนนิส (บุคคล)	2.28	1.34	น้อย	2.31	1.18	น้อย	2.74	1.32	ปานกลาง	1.97	1.26	น้อย	2.71	1.31	ปานกลาง	2.51	1.31	ปานกลาง
7. แบดมินตัน (บุคคล)	4.39	.89	มาก	3.88	1.13	มาก	4.43	.87	มาก	3.74	1.22	มาก	4.12	1.11	มาก	4.16	1.06	มาก
8. กอล์ฟ (บุคคล)	1.98	1.21	น้อย	2.11	1.27	น้อย	2.23	1.26	น้อย	1.52	1.00	น้อย	2.10	1.25	น้อย	2.05	1.24	น้อย
9. หมากกระดาน (บุคคล)	2.57	1.27	ปานกลาง	2.15	1.05	น้อย	2.89	1.18	ปานกลาง	2.18	1.35	น้อย	2.86	1.34	ปานกลาง	2.65	1.29	ปานกลาง
10. กรีฑา (วิ่ง) (บุคคล)	2.92	1.47	ปานกลาง	2.40	1.19	น้อย	2.96	1.19	ปานกลาง	2.65	1.32	ปานกลาง	2.93	1.32	ปานกลาง	2.83	1.31	ปานกลาง
11. รักบี้ (ทีม)	1.65	1.03	น้อย	1.61	.91	น้อย	1.91	1.05	น้อย	1.36	.71	น้อยที่สุด	1.84	1.12	น้อย	1.74	1.03	น้อย

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ความสนใจในการเล่น กีฬาของนักศึกษา	ระดับความสนใจ																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
12. ซอลฟ์บอล (ทีม)	1.69	.99	น้อย	1.59	.89	น้อย	2.09	1.14	น้อย	1.39	.78	น้อย ที่สุด	2.23	1.17	น้อย	1.93	1.10	น้อย
13. แฮนด์บอล (ทีม)	2.11	1.19	น้อย	1.92	1.08	น้อย	2.45	1.16	น้อย	1.73	1.03	น้อย	2.31	1.26	น้อย	2.19	1.19	น้อย
14. ว่ายน้ำ (บุคคล)	3.59	1.34	มาก	3.07	1.34	ปาน กลาง	3.50	1.27	ปาน กลาง	3.36	1.36	ปาน กลาง	3.44	1.34	ปาน กลาง	3.42	1.33	ปาน กลาง

จากตารางที่ 3 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์สนใจเล่นกีฬาแบดมินตันระดับมาก และสนใจเล่นกีฬาฟุตบอล กอล์ฟ รักบี้ ซอลฟ์บอล และแฮนด์บอลในระดับน้อย นอกจากนี้อยู่ในระดับปานกลาง

### 3. ระดับคุณภาพชีวิต

ตารางที่ 4 แสดงค่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสุขภาพกาย	24.92	3.33	ปานกลาง	24.83	3.11	ปานกลาง	24.27	3.06	ปานกลาง	24.13	2.94	ปานกลาง	23.85	3.36	ปานกลาง	24.27	3.22	ปานกลาง
2. ด้านจิตใจ	22.26	3.61	ปานกลาง	22.02	2.91	ปานกลาง	22.01	3.62	ปานกลาง	20.18	2.97	ปานกลาง	21.65	3.32	ปานกลาง	21.73	3.38	ปานกลาง
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	11.02	1.64	ปานกลาง	10.83	1.97	ปานกลาง	10.80	1.93	ปานกลาง	10.97	1.34	ปานกลาง	10.88	2.01	ปานกลาง	10.89	1.86	ปานกลาง
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	26.69	4.18	ปานกลาง	26.71	4.11	ปานกลาง	27.06	4.36	ปานกลาง	26.82	3.03	ปานกลาง	27.11	4.45	ปานกลาง	26.95	4.20	ปานกลาง
คุณภาพชีวิตโดยรวม	91.53	10.08	ปานกลาง	91.48	11.15	ปานกลาง	90.90	11.43	ปานกลาง	88.60	8.96	ปานกลาง	90.29	12.16	ปานกลาง	90.62	11.21	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ทุกคณะวิชาอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 แสดงค่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์จำแนกรายข้อ

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ท่านพอใจกับสุขภาพ ของท่านในตอนนี้อย่าง เพียงใด	2.95	.76	ปาน กลาง	3.42	.75	ปาน กลาง	3.09	.70	ปาน กลาง	2.92	.71	ปาน กลาง	3.12	.87	ปาน กลาง	3.11	.79	ปาน กลาง
2. การเจ็บปวดตาม ร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำ ในสิ่งที่ต้องการมาก น้อยเพียงใด	2.84	1.03	ปาน กลาง	2.81	.90	ปาน กลาง	3.07	.89	ปาน กลาง	2.76	.94	ปาน กลาง	3.04	1.00	ปาน กลาง	2.95	.97	ปาน กลาง

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
3.ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันใหม่(ทั้งเรื่องงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)	3.69	.78	มาก	3.83	.75	มาก	3.78	.72	มาก	3.32	.73	ปานกลาง	3.65	.81	มาก	3.68	.78	มาก
4.ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด	2.97	1.11	ปานกลาง	3.04	.90	ปานกลาง	3.15	.86	ปานกลาง	3.05	1.01	ปานกลาง	2.86	.95	ปานกลาง	2.98	.96	ปานกลาง
5.ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบมีความหวัง) มากน้อยเพียงใด	3.72	.85	มาก	3.69	.78	มาก	3.72	.82	มาก	3.29	.65	ปานกลาง	3.56	.84	มาก	3.61	.82	มาก
6.ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด	3.25	.69	ปานกลาง	3.33	.58	ปานกลาง	3.28	.85	ปานกลาง	3.03	.63	ปานกลาง	3.33	.74	ปานกลาง	3.27	.73	ปานกลาง

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
7.ท่านรู้สึกพอใจใน ตนเองมากน้อยแค่ไหน	3.67	.96	มาก	3.73	.68	มาก	3.63	.87	มาก	3.37	.67	ปานกลาง	3.64	.77	มาก	3.63	.81	มาก
8.ท่านยอมรับรูปร่าง หน้าตาของตัวเองได้ ไหม	3.59	.91	มาก	3.79	.91	มาก	3.75	.94	มาก	3.58	.64	มาก	3.70	.93	มาก	3.69	.92	มาก
9.ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หด หู่ สิ้นหวังวิตกกังวล บ่อยแค่ไหน	2.33	.92	ปานกลาง	2.40	.74	ปานกลาง	2.48	.86	ปานกลาง	2.87	.77	ปานกลาง	2.61	.87	ปานกลาง	2.53	.86	ปานกลาง
10.ท่านรู้สึกพอใจมาก น้อยแค่ไหนที่สามารถ ทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ใน แต่ละวัน	3.51	.76	มาก	3.54	.67	มาก	3.30	.81	ปานกลาง	3.45	.64	ปานกลาง	3.48	.82	ปานกลาง	3.45	.77	ปานกลาง

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
11.ท่านจำเป็นต้องไปรับ การรักษาพยาบาลมาก น้อยเพียงใดเพื่อที่จะ ทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไป ได้ในแต่ละวัน	1.77	.88	น้อย	1.94	.89	น้อย	1.96	.84	น้อย	1.92	.74	น้อย	2.30	1.05	น้อย	2.05	.95	น้อย
12.ท่านพอใจกับ ความสามารถในการ ทำงานได้อย่างที่เคยทำ มากน้อยเพียงใด	3.41	.66	ปาน กลาง	3.40	.74	ปาน กลาง	3.36	.69	ปาน กลาง	3.24	.48	ปาน กลาง	3.39	.79	ปาน กลาง	3.37	.71	ปาน กลาง
13.ท่านพอใจต่อการผูก มิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมาแค่ไหน	3.67	.78	มาก	3.67	.67	มาก	3.60	.84	มาก	3.55	.68	มาก	3.63	.88	มาก	3.63	.81	มาก
14.ท่านพอใจกับการ ช่วยเหลือที่เคยได้รับ จากเพื่อน ๆ แค่นั้น	3.85	.72	มาก	3.63	.81	มาก	3.86	.87	มาก	3.92	.63	มาก	3.78	.82	มาก	3.81	.80	มาก



องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
15.ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน	3.56	.92	มาก	3.60	.72	มาก	3.59	.78	มาก	3.68	.57	มาก	3.54	.78	มาก	3.58	.77	มาก
16.ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด	3.69	.90	มาก	3.67	.78	มาก	3.73	.94	มาก	3.84	.71	มาก	3.62	.90	มาก	3.68	.88	มาก
17.ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด	3.51	.80	มาก	3.50	.75	มาก	3.52	.92	มาก	3.84	.82	มาก	3.52	.83	มาก	3.55	.84	มาก
18.ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด	3.10	.76	ปานกลาง	3.25	.92	ปานกลาง	3.50	.85	ปานกลาง	3.42	.68	ปานกลาง	3.30	.73	ปานกลาง	3.28	.79	ปานกลาง

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
19.ท่านได้รู้เรื่องราว ข่าวสารที่จำเป็นในชีวิต แต่ละวันมากน้อย เพียงใด	2.97	.87	ปาน กลาง	3.12	.67	ปาน กลาง	3.11	.74	ปาน กลาง	2.76	.85	ปาน กลาง	3.26	.83	ปาน กลาง	3.11	.81	ปาน กลาง
20.ท่านมีโอกาสได้ พักผ่อนคลายเครียด มากน้อยเพียงใด	3.30	.98	ปาน กลาง	3.21	.84	ปาน กลาง	3.19	.92	ปาน กลาง	2.71	.76	ปาน กลาง	3.12	.83	ปาน กลาง	3.13	.88	ปาน กลาง
21.สภาพแวดล้อมดีต่อ สุขภาพของท่านมาก น้อยเพียงใด	3.38	.77	ปาน กลาง	3.21	.847	ปาน กลาง	3.43	.77	ปาน กลาง	3.32	.66	ปาน กลาง	3.46	.76	ปาน กลาง	3.39	.77	ปาน กลาง
22.ท่านพอใจกับการ เดินทางไปไหนมาไหน ของท่าน(หมายถึงการ คมนาคม) มากน้อย เพียงใด	3.20	.81	ปาน กลาง	3.15	.72	ปาน กลาง	3.15	.88	ปาน กลาง	3.24	.75	ปาน กลาง	3.30	.81	ปาน กลาง	3.22	.80	ปาน กลาง

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
23. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน	4.36	.81	มาก	3.88	.92	มาก	4.11	.88	มาก	3.79	.87	มาก	4.04	.89	มาก	4.06	.89	มาก
24. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด	3.85	1.03	มาก	3.77	.85	มาก	3.73	.92	มาก	3.76	.75	มาก	3.81	.90	มาก	3.79	.90	มาก
25. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)	3.49	.95	ปานกลาง	3.52	.98	มาก	3.33	.98	ปานกลาง	3.50	.68	ปานกลาง	3.46	.93	ปานกลาง	3.45	.93	ปานกลาง

องค์ประกอบ คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต																	
	อักษรศาสตร์ (n=61)			ศึกษาศาสตร์ (n=52)			วิทยาศาสตร์ (n=81)			เภสัชศาสตร์ (n=38)			วิศวกรรมฯ (n=138)			รวม (n=370)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
26. ท่านคิดว่าท่านมี คุณภาพชีวิต (ชีวิต ความเป็นอยู่)อยู่ใน ระดับใด	3.79	.68	มาก	3.67	.78	มาก	3.65	.67	มาก	3.58	.64	มาก	3.67	.80	มาก	3.68	.73	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาจำแนกตามรายชื่อพบว่าข้อที่มีระดับมากทุกคณะวิชาคือข้อ 8 ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง ข้อ 14 พอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ ข้อ 15 รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน ข้อ 16 พอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้ ข้อ 17 มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น ข้อ 23 รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ข้อ 24 สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี และข้อ 26 ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่)อยู่ในระดับใด ส่วนข้อที่มีระดับน้อยได้แก่ข้อ 11 ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมาก-น้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้แต่ละวัน ส่วนข้ออื่น ๆ นอกจากนี้อยู่ในระดับปานกลาง

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิต

ตารางที่ 6 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ประเภทกีฬา	คุณภาพชีวิต(n=370)				
	สุขภาพกาย	จิตใจ	ความสัมพันธ์ ทางสังคม	สิ่งแวดล้อม	ภาพรวม
ทีม	-.093	.028	.045	.021	.004
บุคคล	-.120*	-.023	-.029	-.039	-.058
ภาพรวม	-.116*	.005	.012	-.007	-.027

\* = p < .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาประเภทบุคคลมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ประเภทกีฬา	คุณภาพชีวิต(n=61)				
	สุขภาพกาย	จิตใจ	ความสัมพันธ์ ทางสังคม	สิ่งแวดล้อม	ภาพรวม
ทีม	-.269*	-.233*	-.077	-.040	-.208
บุคคล	-.208	-.288*	-.143	-.106	-.255*
ภาพรวม	-.273**	-.291*	-.120	-.079	-.259*

\* = p < .05    \*\* = p < .01

จากตารางที่ 7 พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะอักษรศาสตร์มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 8** แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ประเภทกีฬา	คุณภาพชีวิต(n=52)				
	สุขภาพกาย	จิตใจ	ความสัมพันธ์ทางสังคม	สิ่งแวดล้อม	ภาพรวม
ทีม	-.049	-.002	-.088	-.033	-.046
บุคคล	-.358**	-.230	-.296*	-.304*	-.357**
ภาพรวม	-.217	-.121	-.208	-.179	-.214

\* = p < .05

จากตารางที่ 8 พบว่า ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

**ตารางที่ 9** แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ประเภทกีฬา	คุณภาพชีวิต(n=81)				
	สุขภาพกาย	จิตใจ	ความสัมพันธ์ทางสังคม	สิ่งแวดล้อม	ภาพรวม
ทีม	-.010	.016	.113	-.018	.018
บุคคล	-.044	.005	.040	-.007	-.005
ภาพรวม	-.029	.011	.086	.014	.008

\* = p < .05 \*

จากตารางที่ 9 พบว่า ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านที่ระดับ .05

**ตารางที่ 10** แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ประเภทกีฬา	คุณภาพชีวิต(n=38)				
	สุขภาพกาย	จิตใจ	ความสัมพันธ์ทางสังคม	สิ่งแวดล้อม	ภาพรวม
ทีม	-.102	-.008	-.046	-.134	-.091
บุคคล	-.159	-.141	-.227	.003	-.120
ภาพรวม	-.141	-.071	-.136	-.087	-.116

\* = p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่า ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านที่ระดับ .05

**ตารางที่ 11** แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ประเภทกีฬา	คุณภาพชีวิต(n=138)				
	สุขภาพกาย	จิตใจ	ความสัมพันธ์ทางสังคม	สิ่งแวดล้อม	ภาพรวม
ทีม	-.048	.106	.128	.088	.089
บุคคล	-.029	.072	.092	.015	.047
ภาพรวม	-.043	.098	.121	.059	.076

\* = p < .05

จากตารางที่ 11 พบว่า ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความสนใจในการเล่นกีฬาทุกด้านที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จำนวน 370 คน จะประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาคณะอักษรศาสตร์จำนวน 61 คน นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์จำนวน 52 คน นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์จำนวน 81 คน นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์จำนวน 38 คน นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 138 คน นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิงโดยมีจำนวนร้อยละ 68.65 เป็นนักศึกษาชายเป็นจำนวนร้อยละ 31.35 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะเป็นนักศึกษาที่พักอยู่หอพักข้างนอกมหาวิทยาลัยเป็นส่วนมาก โดยมีจำนวนร้อยละ 60.54 เป็นนักศึกษาที่พักอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยมีจำนวนร้อยละ 27.57 นอกจากนั้นเป็นนักศึกษาที่เดินทางไป-กลับคิดเป็นร้อยละ 11.89

ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษาพบว่านักศึกษาทุกคณะวิชาสนใจเล่นกีฬาประเภทที่มอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกีฬาประเภทบุคคลนั้นนักศึกษาทุกคณะวิชาให้ความสนใจในการเล่นอยู่ในระดับน้อย และเมื่อรวมทั้งประเภททีม และประเภทบุคคลพบว่านักศึกษาคณะอักษรศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์สนใจที่จะเล่นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์สนใจในการเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อย

ระดับความสนใจในการเล่นกีฬาของนักศึกษา จำแนกตามชนิดกีฬาพบว่านักศึกษาสนใจในการเล่นกีฬาแบดมินตันระดับมาก สนใจในการเล่นกีฬา บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เปตอง ปิงปอง เทนนิส หมากกระดาน กรีฑา และว่ายน้ำในระดับปานกลาง และสนใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล กอล์ฟ รักบี้ ซอลส์บอล และแฮนด์บอลอยู่ในระดับน้อย

ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์จำแนกรายข้อพบว่า

รายชื่อที่อยู่ในระดับมากได้แก่

ข้อ 3. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันใหม่(ทั้งในเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)

ข้อ 5. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต(เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)มาก-น้อยเพียงใด ข้อ7. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน

ข้อ 8. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้ไหม

ข้อ 13. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน



ข้อ 14. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ ไหม

ข้อ 15. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน

ข้อ 16. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด

ข้อ 17. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด

ข้อ 23. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความหมายมากน้อยแค่ไหน ข้อ 24. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด

ข้อ 26. ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต(ชีวิตความเป็นอยู่)อยู่ในระดับใด

รายชื่อที่อยู่ในระดับน้อยได้แก่

ข้อ 11. ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ในแต่ละวัน

ส่วนในข้ออื่น ๆ นอกจากนี้อยู่ในระดับปานกลาง

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสนใจในการเล่นกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษาอักษรศาสตร์ พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย และจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬา ประเทบุคคลมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านจิตใจไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิตของ นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรมพบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขต พระราชวังสนามจันทร์ จะเป็นนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย และพฤติกรรมการพักอาศัยจะอยู่หอพักข้างนอกมหาวิทยาลัยมากกว่าซึ่งมีปริมาณถึง 60 % ทั้งนี้อาจจะมีสาเหตุมาจาก

1. ปริมาณหอพักของมหาวิทยาลัยมีไม่เพียงพอ นักศึกษาทุกชั้นปีในวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์มีประมาณ 12,000 คน และหอพักของมหาวิทยาลัยสามารถรับนักศึกษาเข้าพักได้เพียง 2,000 คนเท่านั้น ดังนั้นนักศึกษาที่เหลือนอกจากนี้จะต้องไปพักอาศัยอยู่นอกมหาวิทยาลัย

2. สภาพหอพักของมหาวิทยาลัยขาดสิ่งอำนวยความสะดวกเช่น เครื่องปรับอากาศ และอื่น ๆ แต่หอพักข้างนอกที่ดำเนินการโดยภาคเอกชนจัดสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ที่นักศึกษาต้องการ นอกจากนี้หอพักในมหาวิทยาลัยยังมีระเบียบการเข้า-ออกหอพักส่งผลให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกว่าไม่มีอิสระเท่ากับการพักในหอพักข้างนอก ดังนั้นนักศึกษาจึงเลือกที่จะพักหอพักนอกมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก

การพักหอพักข้างนอกมหาวิทยาลัยส่งผลให้กระบวนการพัฒนานักศึกษาไม่สามารถใช้ในการพัฒนานักศึกษาได้ดีเท่ากับหอพักที่อยู่ในมหาวิทยาลัย ด้วยเหตุนี้อาจจะส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของนักศึกษาไม่อยู่ในระดับมาก ซึ่งระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาทั้ง 4 ด้านจะอยู่ในระดับปานกลางเป็นต้น

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความสนใจในการเล่นกีฬาพบว่านักศึกษามีระดับความสนใจในการเล่นกีฬาประเภทบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ากีฬาประเภทบุคคล นักศึกษาจะสามารถเล่นได้โดยไม่ต้องรอผู้เล่นอื่น ๆ และเมื่อวิเคราะห์ชนิดกีฬาที่นักศึกษาสนใจเล่นพบว่ากีฬาแบดมินตัน จะอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับวรรณกรรม รุ่งมณี (2552) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชนต.ร้องกวาง อําเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ ปีการศึกษา 2552 พบว่าประชาชนมีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิ่ง-เดินภายในสนามกีฬาเทศบาล การเดินแอโรบิก กีฬาฟุตบอล วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล กายบริหารประกอบดนตรี กีฬาเปตอง กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา กีฬาพื้นเมือง และกีฬาเซปักตะกร้อ

กรณีที่นักศึกษาสนใจเล่นกีฬาแบดมินตันมากอาจจะมาจากการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา ก็มีเรียนกีฬาแบดมินตัน และรายวิชากีฬาศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก็เรียนกีฬาแบดมินตันอีกด้วยทำให้นักศึกษาเล่นเป็น ก็เลยสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้ และใช้เล่น

ในช่วงเวลาว่าง นอกจากนี้อาการเล่นแบดมินตันสามารถเล่นได้ 2 คน และสถานที่เล่นในบริเวณใดก็ได้ที่มีที่ว่างและลมไม่แรงสามารถเล่นได้ทุกสถานที่ จึงส่งผลให้นักศึกษาสนใจเล่นกีฬาแบดมินตันอยู่มาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการสอนกีฬานั้นควรสอนให้นักศึกษาเล่นเป็น และเน้นความสนุกโดยอย่าไปมุ่งกฎ ระเบียบมากนักก็จะส่งผลต่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของเขาเอง หรือแม้แต่คนในชุมชนยังมีผลอีกด้วยว่า คนในท้องถิ่นก็นิยมการออกกำลังกายโดยเล่นกีฬาประเภทบุคคล และแบดมินตันก็เป็นกีฬาอีกประเภทที่คนนิยมเล่นกัน ด้วยเหตุผลที่นักศึกษาเล่นกีฬาประเภทบุคคลนี้อาจจะส่งผลให้คุณลักษณะที่จะได้จากกีฬาประเภททีม เช่นการทำงานประสานกับคนอื่น หรือการเคารพกฎ ระเบียบอาจจะน้อยลงก็เป็นได้ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตทั้งในด้านของสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ พบว่าระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาคิริวิชญ์กุล(2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมที่ศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพปีการศึกษา 2550การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่นับถือศาสนาอิสลามวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และความสัมพันธระหว่างปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับสุชิน บัวงาม(2552)ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา จำแนกตามเพศ คณะที่ศึกษา และภาคที่ตั้งวิทยาเขต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา 17 วิทยาเขต ปีการศึกษา 2551 จำนวน 382 คนผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์มีระดับคุณภาพชีวิตระดับปานกลางซึ่งถ้าหากจะพิจารณาถึงเงื่อนไขการยกระดับคุณภาพชีวิตจะต้องดำเนินการเสริมสร้างคุณสมบัติที่จะช่วยทำให้สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีความสามารถในการตัดสินใจ การมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และการมีความพยายามอดทนและอดทนคุณสมบัติที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ได้แก่ การมีความมักน้อย ไม่โลภ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การมีระเบียบวินัย และการมีจริยธรรมอื่น ๆ ที่สังคมยอมรับ ดังนั้นจากเหตุที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก จึงส่งผลให้การจัดกิจกรรมสำหรับนักศึกษาที่พักในหอพักเพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีจุดมุ่งหมายชีวิต มีความสามารถในการตัดสินใจ และคุณลักษณะที่จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นั้นไม่อาจจะส่งผลต่อนักศึกษาที่พักอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยจึงส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง

จากผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์จำแนกรายข้อพบว่า

1. ข้อที่ได้ค่าระดับมากได้แก่ ข้อ 3 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ข้อ 5,7,8 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ข้อ 13,14 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม ข้อ 15, 16, 17 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

2. ข้อที่ได้ค่าระดับปานกลางได้แก่ ข้อ 2, 4, 10, 12 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ข้อ 6, 9,23 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ข้อ 24 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม ข้อ 18, 19, 20, 21, 22 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

3. ข้อที่ได้ค่าระดับน้อยได้แก่ ข้อ 11 เป็นข้อที่วัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้นำเสนอมานี้พบว่าค่าระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายจะมีทั้งระดับมาก , ปานกลางและน้อยซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์มีการรับรู้สภาพร่างกายที่มีผลต่อชีวิตประจำวันเช่น การรับรู้ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ความสามารถในการจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้พลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ ซึ่งเป็นคุณภาพชีวิตด้านร่างกายที่อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีข้อที่ได้น้อยคือข้อที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของการไปรับการรักษาพยาบาลว่าไม่มีความจำเป็นสะท้อนให้เห็นว่าการไปใช้สถานพยาบาลเพื่อบำบัดรักษายังน้อยอยู่หรือก็อาจจะสะท้อนว่านักศึกษามีสุขภาพดีการเจ็บป่วยจะมีเพียงเล็กน้อยทำให้เขาไม่มีความจำเป็นต้องไปรักษาจากสถานพยาบาลก็เป็นได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬาที่ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์พบว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาประเภทบุคคลมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าความสนใจในการเล่นกีฬาประเภทบุคคลระดับมากก็จะช่วยส่งเสริมระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายน้อยลง ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะว่า นักศึกษาส่วนมากจะพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยทำให้โอกาสในการเล่นกีฬาประเภทบุคคลมีน้อยลงทั้ง ๆ ที่สนใจมากแต่ไม่มีโอกาสได้เล่นจึงส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย นอกจากนี้ตารางการเรียนนักศึกษาส่วนมากจะมีตารางการเรียนมากในแต่ละวันจึงส่งผลต่อเวลาว่างเพื่อเล่นกีฬาน้อยลงหรืออาจจะไม่มีโอกาสเลยจึงส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะด้านร่างกายลดลง

นอกจากนี้หากพิจารณาผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายแยกเป็นรายคณะก็จะพบว่าตัวเลขของค่าการวิเคราะห์เป็นติดลบทุกคณะ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมคือสนามกีฬา และโอกาสในการใช้เวลาว่างเล่นกีฬาน้อยลง

หรือแทบไม่มีเลยเพราะตารางการเรียนมีมากดังนั้นถึงแม้ว่าความสนใจอยู่ในระดับมากแต่โอกาสที่จะได้เล่นไม่มีก็จะส่งผลเชิงลบต่อระดับคุณภาพชีวิตเป็นต้น

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิต จำแนกตามรายละเอียดผลปรากฏว่า

คณะอักษรศาสตร์ พบว่าความสัมพันธ์ของระดับความสนใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจแสดงให้เห็นว่านักศึกษาคณะอักษรศาสตร์ที่มีความสนใจในการเล่นกีฬาในระดับสูงก็จะมีคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจต่ำซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากเหตุผลที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้แล้วในตอนต้นนอกจากนี้นักศึกษาคณะอักษรศาสตร์ก็จะมีภาระการเรียนมากเช่นเดียวกัน ส่งผลทำให้เวลาที่จะใช้ในการออกกำลังกายมีน้อย นอกจากนี้สภาพแวดล้อมที่อยู่ห่างสนามกีฬาและสถานที่เล่นกีฬาจึงเป็นผลทำให้นักศึกษามีโอกาสในการเล่นกีฬาน้อยลง

คณะศึกษาศาสตร์พบว่าค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่สนใจเล่นกีฬามากแต่ไม่มีโอกาสได้เล่นก็จะส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย สัมพันธ์ภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับน้อยหรือปานกลาง ส่วนด้านจิตใจไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสนใจในการเล่นกีฬาทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มีกิจกรรมด้านอื่น ๆ มาก ซึ่งจะส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น กิจกรรมเชิงวัฒนธรรม เป็นต้น

คณะวิทยาศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์นั้นระดับความสนใจในการเล่นกีฬา กับระดับคุณภาพชีวิตไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าระดับความสนใจในการเล่นกีฬาจะไม่ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตทุกด้าน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่านักศึกษาทั้ง 3 คณะนี้จะมีตารางเรียนมากโดยเฉพาะในช่วงเย็นจนไม่เอื้อให้มีเวลาว่างไปเล่นกีฬา ดังนั้นจึงไม่ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ทุกด้าน

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ อยู่ในระดับปานกลาง ทุกด้าน ทุกคณะวิชา ดังนั้นมหาวิทยาลัยศิลปากรควรจัดโปรแกรมกิจกรรมพัฒนานักศึกษาที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นดังนี้

1. กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ จัดสถานที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลให้มีกระจายอยู่ในคณะวิชา และบริเวณหอพักด้วย เช่น ลานแบดมินตัน ห้องปิงปองมหาสนุก เป็นต้น เพราะว่าจะได้ช่วยเพิ่มโอกาสในการเล่นกีฬาให้กับนักศึกษามากขึ้น ทั้งนี้จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคมอีกด้วย

2. การปรับปรุงระบบอาจารย์ที่ปรึกษาฝ่ายกิจการนักศึกษา จะต้องปรับบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษาให้มีบทบาทเชิงรุกมากขึ้น นั่นคือจะต้องจัดให้มีอาจารย์ที่ปรึกษาฝ่ายกิจการนักศึกษาเพิ่มขึ้น มีบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจน และมีการอบรมพัฒนาอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นระยะ ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่องและทำหน้าที่ได้เต็มที่ และการจัดโครงการพัฒนานักศึกษาควรเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมมากขึ้นซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษา มีความรัก ผูกพันตามแนวคิดทฤษฎีของแอสติน(Alexander W. Astin อ้างถึงในวิชานีย์ เชาว์ดำรง, 2542 : 61)ส่งผลให้นักศึกษาที่อยู่หอพักข้างนอก จะใช้เวลาว่าง ๆ ภายในวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ มากขึ้น ดังนั้นเมื่อจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตก็จะได้ผลมากขึ้นเป็นต้น

3. การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ จำเป็นต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วนเพื่อให้ นักศึกษาได้มีแหล่งเรียนรู้จากการค้นคว้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและมีอิสระเพื่อส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเกิดทักษะในการใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

4. เป้าหมายของการจัดโครงการพัฒนานักศึกษาในระดับสโมสร ชมรม และคณะวิชาจะต้องชัดเจนและประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนานักศึกษาให้มากขึ้น เพื่อให้มีเป้าหมายในการพัฒนานักศึกษา และกระบวนการหรือกิจกรรมที่ช่วยให้บรรลุตามเป้าหมายได้ดีขึ้นกว่าการจัดกิจกรรมแบบไร้ทิศทาง

5. การสร้างเครือข่ายระหว่างคณะวิชา หรือชมรม หรือมหาวิทยาลัย มีความจำเป็นเพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้วัฒนธรรมที่ต่างสายวิชา และสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น โดยอาศัยกิจกรรมพัฒนานักศึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. การวิจัยเพื่อค้นหากิจกรรมของนักศึกษา หรือกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการที่จะมาช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือพัฒนานักศึกษาต่อไป

2. การวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อที่จะได้ข้อค้นพบที่สามารถนำมาใช้เป็นทิศทางในการพัฒนานักศึกษาเพื่อให้สามารถศึกษาต่อจนสำเร็จการศึกษา ลดปัญหาการผันสภาพของนักศึกษาให้เหลือน้อยที่สุด อีกด้วย

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- การศึกษานอกโรงเรียน.(2538). **การศึกษาดลอดชีวิตการศึกษาของคนไทยในยุคโลกาภิวัตน์**.  
กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว
- กิติกร มีทรัพย์.(2538). “การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต(WHOQOL)”วารสารกรมสุขภาพจิต 1  
(เมษายน 2538) : 83-95
- กรมส่งเสริมสุขภาพ.(2556). **สมรรถภาพทางกาย**.(ออนไลน์) สืบค้นจาก  
[www.oknation.net/blog/healthcaredee/2013/01/25/entry-1](http://www.oknation.net/blog/healthcaredee/2013/01/25/entry-1). [12 ธันวาคม 2556]
- โกลิต บัณฑิตปริญญา.(2523)“บทบาทเครื่องชี้ภาวะสังคมในการวางแผนพัฒนาประเทศไทย”ใน**เอกสาร  
ประกอบการสัมมนาเรื่องเครื่องชี้ภาวะสังคมของกลุ่มสังคมต่าง พัทยา ชลบุรี :**  
คณะกรรมการว่าด้วยการศึกษาสหประชาชาติ.
- ชัชวาล โอสถานนท์.(2521).“คุณภาพชีวิตของประชากรด้านสาธารณสุข”**รายงานการพัฒนา เรื่อง  
ประชากรของประเทศไทย ครั้งที่ 4**. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2530) **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด** กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์เจริญผล,
- ธัญยา ศรีตุลาการ. (2546). **คุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ : ศึกษากรณี  
โรงพยาบาลยะลา**. กรุงเทพฯ : คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- นิศารัตน์ ศิลปะเดช. (2539). **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ : พิเศษการพิมพ์.
- ปฤณภูรัตน์ คำสว่าง. (2542). **คุณภาพชีวิตของบุคลากรที่ไม่ใช่สายวิชาการใน  
มหาวิทยาลัยมหิดล**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผจญ เฉลิมสาร. (2540). **คุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานระดับกลาง : ศึกษากรณีโรงงานใน  
นิคมอุตสาหกรรมเวลโกรว์จังหวัดฉะเชิงเทรา**. ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคม สถาบัน  
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พัชรี พุทธชาติ. (2550). “ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของแพทย์ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้”  
**วารสารสงขลานครินทร์เวชสาร**. ปีที่ 25 ฉบับที่ 1(มกราคม-กุมภาพันธ์ 2550).  
หน้า 29-37.
- เพียงใจ สุภาวี. (2552 ). **ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท**. แมกเน  
คอมพิวเตอร์ซันเทคโนโลยี จำกัด (มหาชน).
- มาเรียม นิลพันธุ์. (2555). **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. นครปฐม:  
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ยุพาวดี วงษ์เพ็ญ. (2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วรัญญู วีรัมย์. (2552). **ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน ต.ร่องกวาง อําเภอร่องกวาง จังหวัดแพร่ ปีการศึกษา 2552**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- วิชณีเย์ เซาว์ดำรง (2542). **รูปแบบการพัฒนาลักษณะความเป็นครูวิชาชีพของนิสิตนักศึกษาครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นายวัฒนา ชนนรา. (2552). **ผลของคุณภาพสภาพแวดล้อมต่อความพึงพอใจและประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานฝ่ายผลิต บริษัท ทาคาฮาตะ พรีซิชั่น (ไทยแลนด์) จำกัด**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- วิฑูรย์ เตโช.( 2541). **คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการตำรวจศึกษากรณีข้าราชการตำรวจภูธรที่ปฏิบัติราชการในจังหวัดระนอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- วิภาพร มาพบสุข.(2542). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิภูสนา สาคริตชานันท์. (2545). **คุณภาพชีวิตของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร**. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศิพินต์ ทรงสัตย์. (2542). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ปริญญาตรีสถาบันราชภัฏเชียงใหม่**. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต(จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2550). **รายงานการวิจัยคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2540). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- सानิต ศิริวิศิษฐ์กุล.(2552). **คุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมที่ศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนอร์ท-กรุงเทพ**. กรุงเทพฯ : สำนักงานวิจัยวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.(2553). **รายงานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักงานวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.



- สำเนาวิ ขจรศิลป์. (2531). **ความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้บริหารฝ่ายกิจการนักศึกษาเกี่ยวกับการประชุมเชียร์และการต้อนรับน้องใหม่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ขอนแก่น เชียงใหม่และสงขลานครินทร์.** กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- สุชาติ โสมิตร. (2541). “สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต”ใน**สุขภาพเพื่อชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชิน บัวงาม. (2552). **คุณภาพชีวิตของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษา.** ชลบุรี : สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี.
- สุทิน สายสงวน.( 2533). **การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (มิถุนายน – กันยายน2541). “เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด 100ตัวชี้วัดและ 26 ตัวชี้วัด. **วารสารกรมสุขภาพจิต (5).**
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ. (2540). **รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจเชียงใหม่.** เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง.
- เสนาะ ดิยาวี. (2534). **สุขภาพและความปลอดภัย.เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารส่วนบุคคล หน่วยที่ 9 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- สุวรรณ จันทสาร. (2543). **การศึกษาคุณภาพชีวิตครูผู้รับผิดชอบงานแนะแนวของโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ ประสานมิตร.
- อนุชา กิตติชัยชาญ. (2543). **รายงานการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ.** เชียงใหม่ : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่.

## ภาษาอังกฤษ

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. **Health education research, 21(6), 826–835.**
- Aulepp, L. and Delworth, U. (1976). **Training Manual for an Ecosystem Model.** Boulder, Colo: Western Interstate Commission for Higher Education.
- Cronbach LJ (1951). "Coefficient alpha and the internal structure of tests". **Psychometrika. 16 (3): 297–334.**

- Frederick, C.M. and Ryan, R.M. (1993). Differences in Motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, 16, 124–146.
- Frederick, R.W. (1965). Student Activities in American education. New York: The Center for Applied **Research in Education Inc.**
- Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behavior: a self-determination theory approach. **Health Education Research**, 21(6), 836–847.
- Good, C.V. (1973). **Dictionary of Education**. New York: McGraw–Hill Book Company. Inc.
- Groff, et.al. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. **Disability & Rehabilitation**, 31(4), 318–326.
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**. p.607–610
- Medure. (1971). **The Climate for Learning**. Montclair: Boynton Cook.
- Morrill, W.H., & Hurst, J.C. (Eds.). (1980). **Dimensions of intervention for student development**. New York: John Wiley & Sons.
- Mowen, J. C. (2000). **The 3M Model of Motivation and Personality: Theory and Empirical Applications to Consumer Behavior**. New York: Prentice–Hall. 696.p. 102–115 (online) <http://www.tandfonline.com/toc/ranz20/13/1-2>
- The WHO group. (2004). The World Health Organization Quality of Life Assessment. (WHOQOL) Position paper from the World Health Organization: **SOC. Sci. Med.**, 41(10) : 1403–1409.
- UNESCO. (1981). “Indicators of Environment Quality and Quality of Life,” Quality of Life : An Orientation Population Education. Bangkok: UNESCO,
- Zhan, L. (1992). “Quality of Life : Conceptual and Measurement issues,” Journal of Advanced Nursing, 17 : 795–800.
- [www.campusecologist.com/1991/01](http://www.campusecologist.com/1991/01)
- [www.gotoknow.org/posts/480626](http://www.gotoknow.org/posts/480626)
- [www.gotoknow.org/blog/firsttime/95175](http://www.gotoknow.org/blog/firsttime/95175)
- [www.gotoknow.org/blog/chokchaikrab1/349337](http://www.gotoknow.org/blog/chokchaikrab1/349337)

[www.oknation.net/blog/healthcaredee/2013/01/25/entry-1](http://www.oknation.net/blog/healthcaredee/2013/01/25/entry-1)

[www.prachachat.net/news\\_detail.php?newsid=1377066407](http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1377066407)

[www.sirinun.com/lesson2/a2.php](http://www.sirinun.com/lesson2/a2.php)

ภาคผนวก

### แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของทัศนคติในการเล่นกีฬา กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาช่วยตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ข้อมูลที่ได้จะนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น มิได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อท่านใด และขอบพระคุณที่ช่วยตอบแบบสอบถามทุกท่าน  
รศ.ดร.คณิต เขียวชัย และคณะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและทัศนคติในการเล่นกีฬา

1. ชื่อ.....สกุล.....รหัสนักศึกษา.....
2. ที่พักอาศัย  หอพักนักศึกษา  พักหอพักข้างนอก  
 เดินทางไป - กลับ
3. กีฬาที่สนใจและเมื่อมีเวลาจะไปเล่นได้แก่.....(ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความสนใจ)

รายการ	ระดับความสนใจ				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
3.1 บาสเกตบอล					
3.2 ฟุตบอล					
3.3 วอลเลย์บอล					
3.4 เปตอง					
3.5 ปิงปอง					
3.6 เทนนิส					
3.7 แบดมินตัน					
3.8 กอล์ฟ					
3.9 หมากกระดาน					
3.10 กรีฑา (วิ่ง)					
3.11 รักบี้					
3.12 ซอลล์บอล					
3.13 แสนด์บอล					
3.14 ว่ายน้ำ					

## ตอนที่ 2 วัดระดับคุณภาพชีวิต

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย(WHOQOL – BREF – THAI)

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา  
มาให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย

✓ ในช่วงคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก

ไม่มีเลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก

เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้งรู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อยรู้สึกไม่  
พอใจหรือรู้สึกแย่

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือ  
รู้สึกแย่ระดับกลาง ๆ

มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่า  
สมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้อย่างใด					
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนัก เพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบมี ความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักแค่ไหน					
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
10	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตรอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมามากแค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แค่นั้น					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด					
23	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? (ชีวิตทางเพศหมายถึงเมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)					
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด					

## ประวัติผู้วิจัย

**1. รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย** Assoc.Prof. Dr. Kanit Kheovichai

สังกัด : ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

โทรศัพท์ : 034-255095

**2. อาจารย์ ดร. วรณี เจริญวงศ์**

สังกัด : ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

โทรศัพท์ : 034-255095

**3. อาจารย์ กมลรัตน์ หนูฉวี**

สังกัด : ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

โทรศัพท์ : 034-255095