

ความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับกิจกรรมทางกายของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์

ภูรี ยอดณัฐรัตน์*

อวยพร ตั้งธงชัย** สมบัติ อ่อนศิริ***

วันที่รับ 23 กรกฎาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - Being : SWB) ระดับกิจกรรมทางกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย กับกิจกรรมทางกาย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 1,784 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 184 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 1,600 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามกิจกรรมทางกายฉบับสั้นของ IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) 2) แบบวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งประกอบด้วย การประเมินความคิดเห็นในชีวิตของตนเอง โดยใช้แบบประเมิน The Satisfaction With Life Scale (SWLS) และการประเมินระดับความรู้สึก โดยใช้แบบประเมิน The Positive Affect/Negative Affect Scale (PANAS) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีทางสถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์

ผลการวิจัยพบว่า

1) ความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับกิจกรรมทางกาย พบว่า ระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยสูงสุด คือ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง รองลงมา คือ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับมากและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับเบา ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย กิจกรรมทางกาย นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: ภูรี ยอดณัฐรัตน์ E-mail: baskett_14@hotmail.com มือถือ: 0626514496

The Relationship between Subjective Well - Being and Physical Activity among Students in Sirindhorn School, Surin Province

Phuree Yordnattharadee*

Ouaypon Tungthongchai* Sombat Onsiri**

Receive 23 July, 2020

Abstract

The purpose of this survey research is to investigate the relationship between Subjective Well-Being (SWB) and physical activity. The populations were 1,784 senior high school students at the Sirindhorn School in Surin Province. There were 184 male and 1,600 female students. The instruments of the research consisted of 1) A Short Form Version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAG) 2) Two questionnaires of Subjective Well-Being, which were the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). The data analysis were using percentage, mean (μ), standard deviation (σ) and correlation analysis.

The results found that

1) The relationship between SWB and physical activity showed that students who participated in physical activities at the moderate level had the highest level of SWB.

Keywords: Subjective Well - Being; Physical Activity; Senior High School Students

* Master's degree student, Department of Physical Education, Kasetsart University

** Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

*** Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

Corresponding author: baskett_14@hotmail.com มือถือ: 0626514496

บทนำ

ความเครียด เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับคนไทยทุกเพศ ทุกวัย สำหรับวัยรุ่น เป็นวัยที่มีความเสี่ยงมากโดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีช่วงอายุระหว่าง 16 - 18 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงความต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ อีกทั้งยังมีสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้กับนักเรียนมากขึ้น (สุภาภัทร ทนเถื่อน, 2553) ซึ่งจากข้อมูลของสถาบันรามจิตติ (2554) ได้สำรวจสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนในรอบปี 2554 - 2555 เกี่ยวกับมิติชีวิตกับความเครียดและสุขภาพจิต พบว่า เด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความเครียดถึงร้อยละ 40.96 ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ที่ได้สำรวจสุขภาพจิตด้านความสุขของคนไทย พบว่า มีคะแนน 31.52 ลดลงจากปี พ.ศ. 2556 ซึ่งมีคะแนน 33.35

ความสุข (Happiness) หมายถึง ประสบการณ์และความรู้สึก ที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวมจนเกิดได้จริง ทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ที่สำคัญคือต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทั้งนี้คุณภาพของความสุข (Quality of Happiness) ประเมินได้จากตัวชี้วัดทางสังคมระดับบุคคล ซึ่งเป็นการวัดจากระดับของความพึงพอใจและความคาดหวังที่ประเมินความรู้สึกของบุคคลจากสภาพความเป็นอยู่ (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) สามารถแบ่งได้เป็นสองประเภท คือ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยหรือความสุขจากภายใน (Subjective Well - Being, Happiness) เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการนึกคิดของบุคคลและมีลักษณะเป็นนามธรรม ความอยู่ดีมีสุขเชิงภาวะวิสัยหรือความสุขจากปัจจัยภายนอก (Objective Well - Being) เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลาย ๆ ด้านที่สามารถจับต้องได้หรือเห็นได้ (สาสินี เทพสุวรรณ์, 2550) สำหรับการวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - Being) นั้น ข้อมูลจะได้อาจมาจากการสัมภาษณ์บุคคลโดยตรงถึงระดับความสุขโดยรวมในชีวิต ปัจจุบันได้รับการยอมรับในทางทฤษฎีว่าสามารถทำได้ โดยสอบถามความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลได้โดยตรง (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, 2553)

สำหรับเด็กและเยาวชนนั้น มิได้ประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียว จากการสำรวจสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนไทย พบว่า เด็กไทยใช้เวลากับโทรทัศน์ โทรศัพท์ และอินเทอร์เน็ต รวมกันกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน (จิตรารักษ์ วนัสพงศ์ และ ปิยวรรณ แก้วศรี, 2556) ความเจริญทางเทคโนโลยีและการเป็นสังคมเมือง (Urbanization) ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary) รวมทั้งวิถีการดำเนินชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้นทำให้อัตราการออกกำลังกายในชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่อง (วิลาสินี อดุลยานนท์, 2553) ซึ่งผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ (Non-Communicable chronic Diseases; NCD) และการบาดเจ็บของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2556) พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าว คือ ภาวะของการออกกำลังกายลดลง สอดคล้องกับ National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institute of Health (2006) รายงานว่า ภาวะการตาย การเจ็บป่วย

และพิการที่เป็นผลมาจากโรควิตีชีวิต เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน นั้น เกิดขึ้นจากการขาดการออกกำลังกายหรือการขาดกิจกรรมทางกาย

การเคลื่อนไหวและออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของทุกคน โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน การออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (ฉัฐยา จิตประไพ และคณะ, 2552) ดังนั้นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมและลดผลกระทบจากสภาวะปัญหาของทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน ถือเป็นความท้าทายของทุกหน่วยงาน รวมทั้งเด็ก เยาวชน และครอบครัว ต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังเพื่อการพัฒนาชีวิตในทุกมิติ (สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ และคณะ, 2553) เพราะสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน ดังที่ Lock (1823) ได้กล่าวไว้ว่า “A Sound mind is in a sound body” คือ “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

โรงเรียนสิรินธร เป็นโรงเรียนสตรีประจำจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งมีขนาดใหญ่พิเศษ จัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โดยในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เป็นนักเรียนหญิงล้วน ยกเว้นนักเรียนในโครงการ Advanced Placement Program (AP), Science Math English (SME) และ English Program (EP) ซึ่งจะมีนักเรียนชายร่วมด้วย ส่วนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 เป็นสหศึกษา แนวทางการจัดการศึกษาของโรงเรียน สิรินธร มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางวิชาการ สื่อสารได้อย่างน้อย 2 ภาษา มีการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนและเติมเต็มศักยภาพผู้เรียนในระดับสากล โดยเน้นการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ จัดกิจกรรมโครงการ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร การใช้แหล่งเรียนรู้ทั้งในและต่างประเทศ ยกย่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับชาติ มีความรู้ความสามารถ เป็นที่ประจักษ์ สามารถแข่งขันระดับชาติและนานาชาติ สามารถใช้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาต่างประเทศ ที่ 2 ในการสื่อสารได้ในระดับดี มีความคิดสร้างสรรค์ แสวงหา สังเคราะห์และใช้ข้อมูลข่าวสารอย่างมีประสิทธิภาพ (โรงเรียนสิรินธร, 2560)

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าโรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ เป็นโรงเรียนที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางวิชาการ ซึ่งในการส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนจำเป็นต้องส่งเสริมให้ครบทุกมิติ โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นการได้มาซึ่งข้อมูลดังกล่าวของนักเรียน จึงถือว่ามีผลสำคัญ เพราะสามารถนำมาศึกษาและใช้ประโยชน์ในการเป็นแนวทางในการจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาต่อไปได้ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและระดับกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งสิ้น 1,784 คน เป็นนักเรียนชาย 184 คน เป็นนักเรียนหญิง 1,600 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายของ IPAG (International Physical Activity Questionnaire) แบบ Short Form ฉบับภาษาไทย แปลโดย ประกาย จิโรจน์กุลและคณะ (2554) ซึ่งในการวิจัยนี้ได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งไม่ได้เป็นสมาชิกของกลุ่มประชากร จำนวน 50 คน โดยมีค่าความเชื่อถือได้ = 0.92 2) แบบวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - Being) ประกอบด้วย 2.1) การประเมินความคิดเห็นในชีวิตของตนเองโดยใช้แบบประเมิน The Satisfaction With Life Scale (SWLS) ของ Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) ฉบับภาษาไทยแปลโดย Tungthongchai (2011) ซึ่งในการวิจัยนี้มีค่าความเชื่อถือได้ = .80 และ 2.2) การประเมินระดับความรู้สึกโดยใช้เครื่องมือแบบประเมิน The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ของ Watson, Clark and Tellegen (1988) ฉบับภาษาไทยแปลโดย Tungthongchai (2011) ซึ่งในการวิจัยนี้มีค่าความเชื่อถือได้ = .79

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากร โดยนำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เสนอผู้อำนวยการโรงเรียนสิรินธรจังหวัดสุรินทร์และประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแจกแบบสอบถาม โดยทำการชี้แจงรายละเอียด และเก็บแบบสอบถามที่ให้นักเรียนด้วยตนเองและนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ในลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

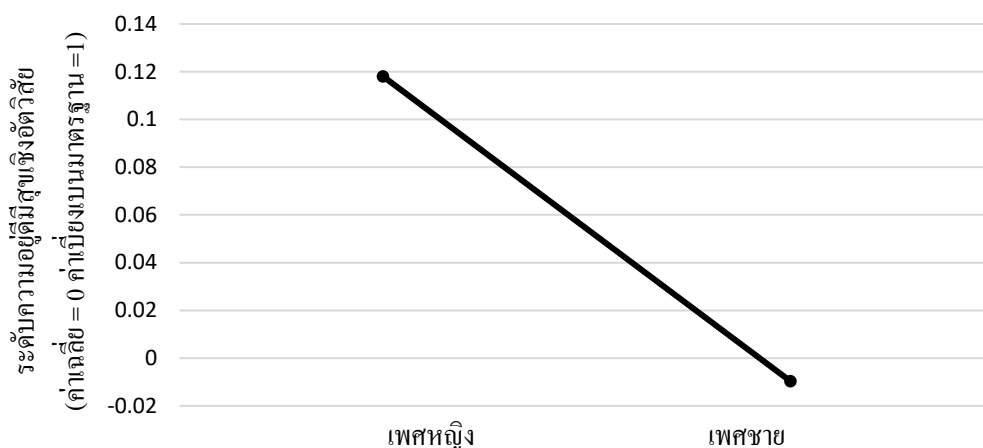
การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และหาความสัมพันธ์ โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Pearson correlation matrix analysis) แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

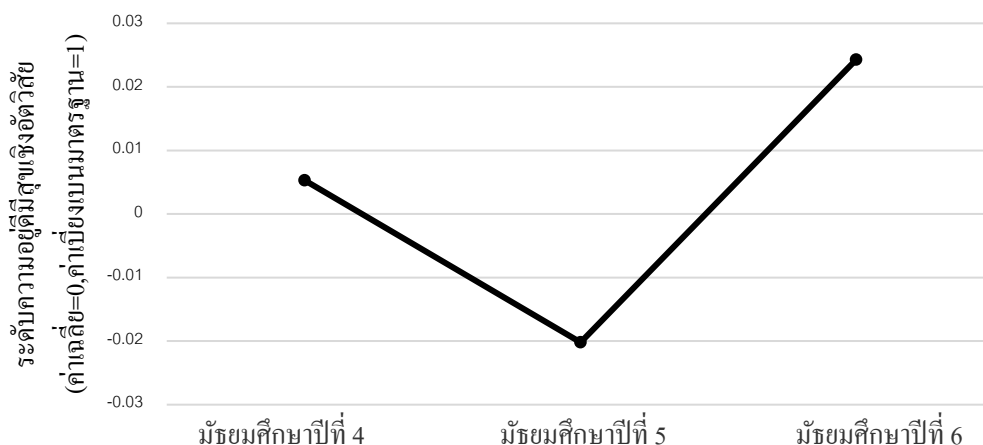
1. จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 1,784 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 1,600 คน คิดเป็นร้อยละ 89.69 สัญชาติไทย จำนวน 1,784 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 1,767 คน คิดเป็นร้อยละ 99.05 อายุ 17 ปี จำนวน 580 คน คิดเป็นร้อยละ 32.52 กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 605 คน คิดเป็นร้อยละ 33.92 พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ จำนวน 1,228 คน คิดเป็นร้อยละ 68.83

2. ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง (Satisfaction with Life Scale) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ($\sigma = 0.58$) การประเมินความรู้สึกของตนเอง ด้านบวก (Positive Affect) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ($\sigma = 0.52$) และการประเมินความรู้สึกของตนเอง ด้านลบ (Negative Affect) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47 ($\sigma = 0.66$) การหาระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - Being) โดยการนำคะแนนการประเมินของแต่ละด้านทำให้เป็นคะแนนมาตรฐาน Z-Score (ค่าเฉลี่ย = 0 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1) และนำคะแนนด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง (Satisfaction with Life Scale) มาบวกกับคะแนนด้านความรู้สึกของตนเองด้านบวก (Positive Affect) แล้วนำมาลบกับคะแนนด้านความรู้สึกของตนเองด้านลบ (Negative Affect) (Brunstein, 1993; Emmons & Colby, 1995)

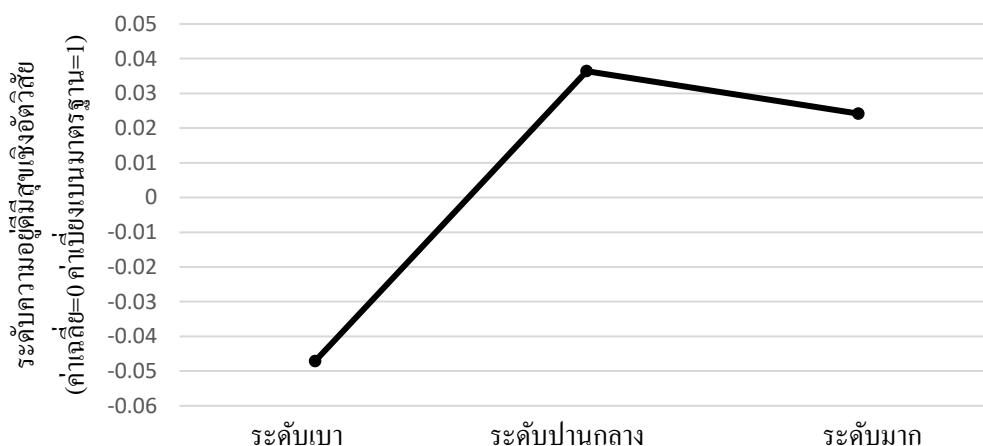
สำหรับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ แยกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษาและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย สรุปได้ดังภาพที่ 1 - 3 ดังนี้



จากภาพที่ 1 แสดงคะแนนมาตรฐาน Z-Score (ค่าเฉลี่ย = 0 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1) ของระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ จำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิงมีค่าระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าเพศชาย



จากภาพที่ 2 แสดงคะแนนมาตรฐาน Z-Score (ค่าเฉลี่ย = 0 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1) ของระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ จำแนกตามระดับชั้นที่กำลังศึกษา พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีค่าระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยสูงสุด รองลงมาคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตามลำดับ



จากภาพที่ 3 แสดงคะแนนมาตรฐาน Z-Score (ค่าเฉลี่ย = 0 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน= 1) ของระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ จำแนกตามระดับกิจกรรมทางกายพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางมีค่าระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยสูงที่สุด รองลงมา คือนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับมากและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับเบา ตามลำดับ

3. ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ พบว่า นักเรียนร้อยละ 21.7 เข้าร่วมกิจกรรมทางกายระดับมากโดยเฉลี่ยวันละ 19.03 นาที นักเรียนร้อยละ 39.8 เข้าร่วมกิจกรรมทางกายระดับปานกลางโดยเฉลี่ยวันละ 16.43 นาที นักเรียนร้อยละ 38.5 เข้าร่วมกิจกรรมทางกายระดับเบาโดยเฉลี่ยวันละ 45.23 นาทีตามลำดับ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุและระดับชั้นที่กำลังศึกษา สรุปได้ดังนี้

ด้านเพศ พบว่า เพศหญิง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางมากที่สุด จำนวน 645 คน คิดเป็นร้อยละ 36.15 ส่วนเพศชาย มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับเบามากที่สุด จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 4.71

ด้านอายุ พบว่า อายุ 16 ปี มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางมากที่สุด จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 13.28 อายุ 17 ปี มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับเบามากที่สุด จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 13.12 อายุ 18 ปี มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางมากที่สุด จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 12.44 และอายุ 19 ปี มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับเบามากที่สุด จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 2.02

ด้านระดับชั้นที่กำลังศึกษา พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางมากที่สุด จำนวน 240 คนคิดเป็นร้อยละ 13.45 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับเบามากที่สุด จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ

13.12 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางและเบา มากที่สุดเท่ากัน จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 13.51

เหตุผล 3 ลำดับแรกที่ทำให้นักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้ คือไม่มีเวลา จำนวน 1,112 คน คิดเป็นร้อยละ 62.33 รองลงมา คือ มีภาระงานที่ต้องทำมาก จำนวน 549 คน คิดเป็นร้อยละ 30.77 ขาดแรงจูงใจ จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 19.73

4. ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและกิจกรรมทางกายกับข้อมูล พื้นฐานของนักเรียนพบว่า อายุและระดับชั้นที่กำลังศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง ($r = 0.873$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง (Satisfaction with Life Scale) มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($r = 0.447$) กับการประเมินความรู้สึกของ ตนเองด้านบวก (Positive Affect) มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r = 0.102$) กับการประเมิน ความรู้สึกของตนเองด้านลบ (Negative Affect) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การประเมิน ความรู้สึกของตนเองด้านลบ (Negative Affect) มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r = 0.047$) กับ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับระดับของกิจกรรมทางกายมี ความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r = .061$) กับการประเมินความรู้สึกของตนเองด้านบวก (Positive Affect) มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ ($r = -0.174$) กับระดับชั้นที่กำลังศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบ ในระดับต่ำ ($r = -0.143$) กับอายุ มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ ($r = -0.073$) กับเพศ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัย

1. ด้านประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง (Satisfaction with Life Scale) พบว่า สอง อันดับแรกของการประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเองที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้าพเจ้าพอใจ ชีวิตตนเอง (3.82) และเท่าที่ผ่านมา ข้าพเจ้าพึงพอใจกับสิ่งสำคัญที่ได้ในชีวิต (3.79) จากเหตุผลของด้าน ประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเองนี้ข้อมูลของงานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับของศรีนทร์ เกรย์, ประเวศ ดันติวัฒนสกุล, และ เรวดี สุวรรณพเก้า (2553) ที่ได้กล่าวว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อ ระดับความสุข คือ การดำเนินชีวิตตามความต้องการของตนเองทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับระดับกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ จำแนกตามอายุและระดับชั้นที่กำลังศึกษา ผลการ วิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากที่สุดคือนักเรียนอายุ 16 ปี (ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4) รองลงมาคือนักเรียนอายุ 17 (ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5) และ 18 ปี (ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6) พบว่า ค่าระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มี ค่าต่ำสุดเมื่อเทียบกับอีก 2 ระดับนั้นสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยของ Tungthongchai (2011) ที่

พบว่าค่าระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิต - นักศึกษาปีที่ 1 - 4 นั้น นิสิต - นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าต่ำสุดเมื่อเทียบกับระดับชั้นปีที่ 1,2 และ 4 จะเห็นได้ว่าทั้งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนิสิต - นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เป็นช่วงระดับชั้นช่วงกลาง ๆ ของการศึกษาในระดับนั้น ๆ ซึ่งในข้อค้นพบนี้ควรได้มีการศึกษาอย่างละเอียดถึงสาเหตุเพื่อจะได้ทราบข้อมูลที่แท้จริงต่อไป

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินความรู้สึกของตนเองด้านบวก (Positive Affect) กับกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางบวก ($r = 0.061$, $p < 0.01$) นั้นแสดงให้เห็นว่าหากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากขึ้น ความรู้สึกของตนเองด้านบวกก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Tungthongchai (2011) ที่พบว่าหากนิสิต-นักศึกษามีความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เพิ่มมากขึ้น จะมีส่วนช่วยให้ระดับของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิต - นักศึกษาเพิ่มขึ้นด้วย

4. อุปสรรคที่ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้ เนื่องมาจากการไม่มีเวลามากที่สุดถึงร้อยละ 62.3 ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจที่พบว่าคนไทยมีอายุ 15 ปีขึ้นไปให้เหตุผลในการไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายเนื่องมาจากการไม่มีเวลา (ร้อยละ 76.7%) (The National Statistical Office, 2004) ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่พบว่า "การไม่มีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย" เป็นเรื่องที่นักเรียนและนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอ้างถึงมากที่สุดถึงเหตุผลว่าทำไมพวกเขาไม่เข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Grubbs et al., 2002; Gyurcsik et al., 2004; Daskapan et al., 2006)

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข .(2556) .**รายงานประจำปี 2556**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์
- จิตราภรณ์ วันสพงค์ และ ปิยวรรณ แก้วศรี .(2556) .**การพัฒนาเด็กและเยาวชน ประจำปี 2555** . รายงานเสนอกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ฉัฐยา จิตประไพ และคณะ .(2552) .**สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยการออกกำลังกาย** .(พิมพ์ครั้งที่ 2)กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพร ินติ้งแอนพับลิชชิง จำกัด.
- ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ .(2554) .**กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ในบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต** .คณะพยาบาล ศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- รศรินทร์ เกรย์, ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล, และ เรวดี สุวรรณพเก้า. (2553) .**ความสุขของคนไทย : การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณและความภูมิใจใจตนเอง**. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 18(2), 71-85.
- โรงเรียนสิรินธร .(2560) .**สารสนเทศโรงเรียนสิรินธร ปีการศึกษา .2560**สิรินธร : โรงเรียนสิรินธร

วิลาลินี อุดุลยานนท์ .(2553) .**กฎบัตรโตรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2558 .สืบค้นจาก www.ispah.org/s/Toronto-Charter_Thai_FINAL.pdf.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ .(2555) .**คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER** . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส.

สถาบันรามจิตติ .(2554) . มิติชีวิตกับความเครียดและสุขภาพจิตเด็กไทยยิ่งโตยิ่งเครียดกับชีวิตที่ถูกละเลย . เปียตตกขอบ. **สภาวการณ์เด่นด้านเด็กและเยาวชน ในรอบปี 2554 -2555.**

สาสินี เทพสุวรรณ .(2550) .**ระดับความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทยความสำคัญของภาคประชาชน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุจิตรา สุนทรทรัพย์ และคณะ .(2553) .**หนังสือเรียนสุขศึกษา ม .2.กรุงเทพมหานคร : รัตนธรา การพิมพ์.**

สุภาภรณ์ ทนเถื่อน .(2553) .**การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย** .สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ .(2557) . **สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สิงหาคม พ.ศ. 2557**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ .(2553) . **เศรษฐศาสตร์การเมือง**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Brunstein, J.C .(1993). Personal goals and subjective well-being :A longitudinal study . **Journal of Personality and Social Psychology**. 65(5). 1061 - 1070.

Daskapan, A .et al. (2006) Perceived barriers to physical activity in university students. **Journal of Sports Science and Medicine**. 5(4). 615-620.

Diener, E., Emmons, R .A., Larsen, R .J., and Griffin,S. (1985). The Satisfaction with Life Scale .**Journal of Personality Assessment**. 49. 71 -75.

Emmons, R.A., and Colby, P.M. (1995). Emotional conflict and well-being :Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support . **Journal of Personality and Social Psychology**. 68(5). 947-957.

Grubbs, L., & Carter, J. (2002). The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercises behavior in college undergraduates .**Family and Community Health**. 25(2). 76-84.

Gyurcsik, N .C .et al. (2004). Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. **Family and Community Health**. 25(2). 130-142.

Lock, J. (1823). **The Work of John Lock**. Newyork.

National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institute of Health. (2006). **YOUR GUIDE TO Physical Activity and Your Health**.

The National Statistical Office. (2004). **The survey of the practice of exercise among Thai people of the whole kingdom 2004**. Retrieved. June, 9, 2016. From www.service.nso.go.th/nso/g_pubsreport_eco.htm.

Tungthongchai, O. (2011). **Subjective Well -Being and Sport Participation among Thai University Students** .A Doctoral Dissertation, Faculty of Sport: University of Porto.

Watson, D., Clark, L .A., and Tellegen, A. (1988). Dvelopment and validation of brief measures of positive and negative affect :The PANAS scales .**Journal of Personality and Social Psychology**. 54. 1063-1070.