

## ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตครู

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

อาพัทธ์ เตียวตระกูล\* รุจิราภรณ์ พันธรงค์\*\* กนกพร ทัพภูตา\*\*\* เกริกเกียรติ สิงห์ทอง\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษากิจกรรมทางกาย สุขภาวะทางจิต และความสัมพันธ์ระหว่าง กิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต และแบบสอบถามกิจกรรมทางกาย ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายระดับสูง และสุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ของกิจกรรมทางกายกับ สุขภาวะทางจิต ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระดับต่ำมาก ( $r = .136$ )

**คำสำคัญ :** กิจกรรมทางกาย, สุขภาวะทางจิต, นิสิตครู

## The Relationship of Physical Activities and Psychological Well-Being in Pre-Service Teachers in Faculty of Education Naresuan University

Arphat Tiaotrakul\* Rujiraporn Phannong\*\* Kanokporn Tapputa\*\*\* Kroekkriat Singthong\*\*\*\*

### Abstract

The purpose of this research was to investigate the physical activity, psychological well-being, and relationships between physical activities and psychological well-being for students in the Faculty of Education, Naresuan University. The samples were 403 students studying in the Faculty of Education, Naresuan University. The research instruments were a psychological well-being questionnaire and physical activity questionnaire. The statistics in

\*, \*\*, \*\*\*\*อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

\*\*นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ติดต่อผู้พิมพ์ อาพัทธ์ เตียวตระกูล E-mail: arphatt@nu.ac.th มือถือ 086-4249354

วันที่รับบทความ 9 พฤษภาคม 2563 วันที่แก้ไขบทความ 21 พฤษภาคม 2564 วันที่ตอบรับ 3 มิถุนายน 2564

data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and the analysis of Spearman's rank correlation coefficient. The results of the study showed that physical activity located in high level and psychological well-being located in moderate level. The analysis of Spearman's rank correlation coefficient between physical activity and mental well-being indicated that physical activity positively correlated with psychological well-being. The statistical significance was at the very low-level of .05 ( $r = .136$ ).

**Keywords:** Physical activity, Psychological Well-Being, Pre-service teacher

## บทนำ

วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นถือเป็นช่วงเวลาที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมายหลายประการ อาทิ เช่น การเปลี่ยนสถานที่เรียน การใช้ชีวิตนอกบ้าน การเรียนในมหาวิทยาลัย หรือการเริ่มต้นชีวิตการทำงาน ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวนี้นี้เป็นช่วงที่สร้างความตื่นตัวในจิตพอสมควร อย่างไรก็ตามมีบางคนสามารถรับมือและยอมรับความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ แต่บางคนไม่สามารถบริหารจัดการชีวิตได้ อันเป็นหนทางนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิต (กรมสุขภาพจิต, 2561) ขณะเดียวกันการเข้ามาของเทคโนโลยี ซึ่งได้นำความสะดวกสบายหลายอย่าง สร้างการติดต่อสื่อสารเสมือนจริงได้ตลอดเวลา เหล่านี้จึงเป็นแรงกดดันที่จะนำไปสู่ภาวะเสพติดเทคโนโลยี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นที่จะทำให้การดำเนินชีวิตมีความทุกข์ทรมาน เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยครึ่งหนึ่งของความเจ็บป่วยทางจิตทั้งหมดจะเริ่มขึ้นเมื่ออายุ 14 ปี ตามที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2018) ให้ข้อมูลเนื่องในวันสุขภาพจิตโลกปี 2018 มีความตอนหนึ่งว่า ครึ่งหนึ่งของปัญหาความเจ็บป่วยทางจิตจะเริ่มขึ้นเมื่ออายุ 14 ปีเป็นต้นไป โดยส่วนใหญ่จะไม่มีอาการตรวจพบและไม่ได้ได้รับการรักษา ในแง่ของโรคในหมู่วัยรุ่น ปัญหาฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายก่อนวัยอันควรอันดับต้นๆ ในกลุ่มวัย 15-29 ปี ในขณะที่ปัญหาภาวะซึมเศร้าเป็นสาเหตุอันดับที่สาม ทั้งนี้รวมถึงการใช้แอลกอฮอล์และยาเสพติดที่เป็นอันตรายในหมู่วัยรุ่นถือเป็นปัญหาสำคัญในหลายประเทศ ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การขับรถที่เป็นอันตราย รวมไปถึงความผิดปกติของการรับประทานอาหารยังเป็นประเด็นที่น่ากังวล (กรมสุขภาพจิต, 2562 ก) เห็นได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคลทุกเพศทุกวัยในทุกประเทศทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น จากการศึกษาที่ผ่านมา

\*, \*\*, \*\*\*\*Department of Physical Education and Exercise Science, Faculty of Education, Naresuan University

\*\*Master's degree students of Physical Education and Exercise Science, Faculty of Education, Naresuan University

Contract: Arphat Tiaotrakul

E-mail: arphatt@nu.ac.th

มือถือ 086-4249354

Received: May 9, 2020 ; Revised: May 21, 2021 ; Accepted: June 3, 2021

พบว่า อัตราการเกิดของปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ยังคงมีอยู่ ซึ่งการเกิดภาวะดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจรวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและประเทศชาติเนื่องจากวัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ (วาริรัตน์ ถาน้อย อติทยา พรชัยเกตุ โอว ยอง และภาศิญา อ่อนดี, 2555)

สุขภาวะทางจิต เป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดี สุขภาวะทางจิตเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในชีวิตมนุษย์ อันบ่งบอกถึงความสุข ความพึงพอใจ และความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต คุณภาพทางจิตดังกล่าวย่อมนำมาซึ่งพลังใจ การเห็นคุณค่าในตนเองความสามารถเผชิญและยอมรับต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี เมื่อมีสุขภาพจิตดีย่อมแผ่แผ่ความสุข ความรู้สึกด้านบวกไปยังผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม นำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีและการปรับตัวในสังคมต่อไป ในส่วนของการวัดสุขภาวะทางจิต Dupuy (1977) ได้แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความวิตกกังวล ด้านภาวะซึมเศร้า ด้านสุขภาวะทางบวก ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความมีชีวิตชีวา และด้านสุขภาพทั่วไป และในการจัดการเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายการศึกษาที่แท้ ที่นำไปเพื่อพัฒนาผู้เรียนในทุก ๆ ด้านนั้น การพัฒนาสุขภาวะทางจิตให้กับผู้เรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครูผู้สอนจำเป็นต้องตระหนัก เพื่อออกแบบการเรียนรู้และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ให้เหมาะสมกับผู้เรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด (ชนิดา ตันไพฑูรย์, 2562) โดยครูถือเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ ในการถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการ และความรู้ที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงตน ให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข พัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข (อาพัทธ์ เตียวตระกูล และชนิดดา ภูหงษ์ทอง, 2556) ทั้งนี้ตัวครูผู้สอนเองจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีก่อนจึงจะสามารถถ่ายทอดไปสู่ผู้เรียนได้

กิจกรรมทางกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่มีการใช้กล้ามเนื้อ กิจกรรมทางกาย ไม่เพียงแต่สร้างเสริมความแข็งแรงของระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก ความยืดหยุ่นของร่างกาย การลดโอกาสการป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรัง เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง แต่ยังรวมถึงการสร้าง ความกระตือรือร้น ช่วยลดความเครียด และภาวะซึมเศร้าได้ จากการศึกษาด้วยการทบทวนอย่างเป็นระบบ ที่เผยแพร่ในเว็บไซต์ของสถาบันวิจัยทางสุขภาพแห่งชาติ (National Institute of Health Research: NIHR) ของประเทศอังกฤษ เมื่อต้นปี 2562 กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยลดอาการของซึมเศร้าอย่างชัดเจน ในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้ารุนแรงแบบเฉียบพลัน โดยเปรียบเทียบกับ การรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้าหรือการรักษาแบบปกติอื่นๆ ขณะเดียวกันยังได้มีการศึกษาเฉพาะในกรณี ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องออกกำลังกายแบบแอโรบิกแต่ละประเภทในผู้ป่วยเป็นรายๆ ศึกษาเฉพาะราย เช่น การเดิน การวิ่งออกกำลังกาย หรือการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอแอโรบิก มากกว่ากิจกรรมอื่นๆ โดยเป็น การศึกษาเชิงทดลองรวมทั้งสิ้นกว่า 11 ครั้งในกลุ่มวัยผู้ใหญ่จำนวน 455 คน ที่ได้รับการวินิจฉัยทางคลินิกว่าป่วยเป็นโรคซึมเศร้ารุนแรงแบบเฉียบพลัน (Acute Major depressive disorder) ในประเทศอังกฤษ ซึ่งใน

การศึกษานี้ไม่ได้รวมผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเรื้อรังอื่นๆ ทั้งนี้เป็นการการออกกำลังกายแบบแอโรบิก อาทิเช่น การเดิน วิ่ง หรือว่ายน้ำ รวมถึงการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การเดินบนสายพานที่มีการนับจำนวนก้าว การปั่นจักรยานที่อยู่กับที่ โดยเฉลี่ยแล้วการออกกำลังกาย ถูกควบคุมเวลา 45 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีความสัมพันธ์กับการลดลงของภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลางถึงมาก (กรมสุขภาพจิต, 2562 ข)

นิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์เป็นผู้ที่จะไปเป็นครูในอนาคต ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความเหมาะสมอย่างรอบด้านในการเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่ นักเรียน ตามข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณของวิชาชีพ พ.ศ. 2556 กล่าวถึงมาตรฐานการปฏิบัติตน ในเรื่องจรรยาบรรณต่อผู้รับบริการ โดยผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ดังนั้น นิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ถือเป็นบุคลากรทางการศึกษาและจะไปเป็นครูที่แท้จริงในอนาคต ที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเป็นผู้ที่รู้เท่าทันต่อสุขภาวะทางจิตของตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตน และมีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของตนเองเพื่อเป็นแบบอย่างให้กับนักเรียนในอนาคต เนื่องจากวิชาชีพครูเป็นวิชาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การมีสุขภาวะทางจิตที่ผิดปกติอาจจะส่งผลให้การทำงานที่ตามวิชาชีพมีความบกพร่อง การให้นิสิตครูได้มีความรู้ความเข้าใจในสุขภาวะทางจิตเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเงื่อนไขที่จำเป็นต่อการสนับสนุนสุขภาพจิตและสุขภาพกายของเด็กและเยาวชนในโรงเรียน (Atkins & Rodger, 2016) ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อรักษาและส่งเสริมเกียรติคุณชื่อเสียง และฐานะของผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ให้เป็นที่เชื่อถือศรัทธาแก่ผู้รับบริการและสังคม อันจะนำมาซึ่งเกียรติ และศักดิ์ศรีแห่งวิชาชีพ "ครู" ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทในการสนับสนุน ส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชน อาชีพครูจึงมีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อเยาวชนเป็นอย่างมาก

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว เห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิต ซึ่งครูควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในสุขภาวะทางจิต และรู้ทันในสุขภาวะทางจิตของตนเอง เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียน มีการควบคุมตนเองอย่างเหมาะสม และปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างไม่บกพร่อง และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในต่างประเทศมีผู้ศึกษาไว้ส่วนหนึ่ง อย่างไรก็ตามในประเทศไทยพบว่ามีผู้รายงานผลการศึกษาไว้ค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำไปสู่การออกแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดความเครียดทางอารมณ์ที่อาจส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตครูต่อไป

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมทางกาย และสุขภาวะทางจิตของนิสิตครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร คือ นิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,607 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 310 คน คำนวณโดยใช้สูตรของเครชีและมอร์แกน รวมกับการประมาณการอัตราการตอบกลับของแบบสอบถามในงานวิจัยเชิงปริมาณ (นิศาชล รัตนมณี และประสพชัย พสุนนท์, 2562) จึงเก็บเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 เป็นจำนวน 93 คน จึงทำการเก็บข้อมูลรวมทั้งสิ้นจำนวน 403 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) กำหนดอัตราส่วนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสาขาใน 9 วิชาเอก และนิสิตครูชั้นปีที่ 1 - 5 เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละสาขาวิชาและให้ครอบคลุมนิสิตทั้ง 5 ชั้นปี ได้ข้อมูลกลับมาจำนวน 403 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต (The General Well-being Schedule: GWB) เป็นการถามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดย Dupuy (1977) ใช้ในการสำรวจประชาชนทั่วไป ประกอบด้วยเครื่องชี้วัดอย่างกว้างๆ เกี่ยวกับความรู้สึกที่แสดงถึงการมีสุขภาวะทางสุขภาพที่ดีทางด้านจิตใจและความเครียดกังวลใจ มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีของ Kurt Lewin ที่เชื่อว่าพฤติกรรมทางจิตเป็นองค์รวมมองแยกที่ละส่วนไม่ได้ และจากแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของ Bradburn นำมาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของแบบวัดสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ แบ่งตามองค์ประกอบด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านความวิตกกังวล ด้านภาวะซึมเศร้า ด้านสุขภาวะทางบวก ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความมีชีวิตชีวา และด้านสุขภาพทั่วไป นำคะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแบบวัดภาวะทางจิตทั้งฉบับได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.61

2. แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย (Questionnaires for physical activity assessment)  
(ปรับปรุงจาก: Bull, Maslin & Armstrong, 2009, p.803-804 : อ้างถึงใน ดร.ณรรณ สุขสม, 2561)

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยสำรวจหากลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ผู้วิจัยทำการนัดกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงการตอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เวลาในการชี้แจงข้อมูลแบบสอบถาม ประมาณ 5 – 10 นาที และใช้ระยะเวลาการตอบ ประมาณ 15 – 20 นาที
4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ให้ครบถ้วนของแบบสอบถาม เมื่อพบว่าข้อมูลยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์จะมีการสอบถามเพิ่มเติม

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในวิจัย

ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ของนิสิต โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลกิจกรรมทางกาย และสุขภาวะทางจิต โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้เกณฑ์การแปลคะแนนเป็นระดับกิจกรรมทางกาย และระดับสุขภาวะทางจิต
3. วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) ในวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ของ Hinkle, William, & Stephen (1998)

### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม  
การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 403 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 64.80 รองลงมา เป็นเพศชาย จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.20
2. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ กิจกรรมทางกาย สุขภาวะทางจิต และความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิต แสดงดังตาราง 1-4

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจใน 1 เดือนที่ผ่านมาของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

| ปัจจัยที่ส่งผล<br>กระทบต่อจิตใจใน<br>1 เดือน | มากที่สุด |        | มาก   |        | ปานกลาง |        | น้อย  |        | น้อยที่สุด |        |
|----------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|--------|
|                                              | จำนวน     | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| 1.บุคคลในครอบครัว                            | 206       | 51.10  | 71    | 17.60  | 42      | 10.40  | 31    | 7.70   | 53         | 13.20  |

| ปัจจัยที่ส่งผล                    | มากที่สุด |        | มาก   |        | ปานกลาง |        | น้อย  |        | น้อยที่สุด |        |
|-----------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|--------|
| กระทบต่อจิตใจใน 1 เดือน           | จำนวน     | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| 2.เพื่อน/ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล | 53        | 13.20  | 146   | 36.20  | 108     | 26.80  | 83    | 20.60  | 13         | 3.20   |
| 3.ความรัก                         | 20        | 5.00   | 51    | 12.70  | 100     | 24.80  | 84    | 20.80  | 148        | 36.70  |
| 4. การเรียน                       | 53        | 13.20  | 50    | 12.40  | 58      | 14.40  | 114   | 28.30  | 128        | 31.80  |
| 5. การเงิน                        | 71        | 17.60  | 85    | 21.10  | 95      | 23.60  | 91    | 22.60  | 61         | 15.10  |
| รวม                               | 403       | 100    | 403   | 100    | 403     | 100    | 403   | 100    | 403        | 100    |

จากตาราง 1 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจใน 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าปัจจัยด้านครอบครัวส่งผลกระทบต่อจิตใจในระดับมากที่สุด จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 51.10 รองลงมา ด้านเพื่อน/ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า ส่งผลกระทบต่อจิตใจในระดับมาก จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.20 ส่วนด้านการเงิน พบว่า ส่วนใหญ่ส่งผลกระทบต่อจิตใจในระดับปานกลาง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 ส่วนในด้านความรัก และด้านการเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ส่งผลกระทบต่อจิตใจในระดับน้อยที่สุด จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 และจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80 ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** แสดงจำนวนและร้อยละของระดับกิจกรรมทางกายของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

| ระดับกิจกรรมทางกาย | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------|-------|--------|
| ระดับต่ำ           | 127   | 31.50  |
| ระดับปานกลาง       | 129   | 32.00  |
| ระดับสูง           | 147   | 36.50  |
| รวม                | 403   | 100.00 |

จากตาราง 2 การวิเคราะห์ระดับกิจกรรมทางกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายระดับสูง จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 รองลงมา เป็นมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00

**ตารางที่ 3** แสดงจำนวนและร้อยละของระดับสภาวะทางจิตของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

| ระดับสภาวะทางจิต | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-------|--------|
| ระดับต่ำ         | 108   | 26.80  |

| ระดับสุขภาวะทางจิต | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------|-------|--------|
| ระดับปานกลาง       | 156   | 38.70  |
| ระดับสูง           | 139   | 34.50  |
| รวม                | 403   | 100.00 |

จากตาราง 3 การวิเคราะห์ระดับสุขภาวะทางจิตพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 รองลงมา เป็นสุขภาวะทางจิตระดับสูง จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50

**ตารางที่ 4** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมนของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตครู  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

|               |                                           | กิจกรรมทางกาย | สุขภาวะทางจิต |
|---------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|
| กิจกรรมทางกาย | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน(r) | 1.000         | .136*         |
|               | ค่า Sig.                                  |               | .006          |
|               | N                                         | 403           | 403           |
| สุขภาวะทางจิต | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน(r) | .136*         | 1.000         |
|               | ค่า Sig.                                  | .006          |               |
|               | N                                         | 403           | 403           |

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

จากตาราง 4 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมนของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิต ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในระดับต่ำมาก ( $r = .136$ ) และระดับกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและสุขภาวะทางจิตของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

#### ปัจจัยที่ทำให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า อยากออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายเมื่อรู้สึกว่าร่ากายอ่อนแอลง มีเวลาว่างหลังจากภาระงานเสร็จสิ้น หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น และจะออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นหากสภาพอากาศไม่ร้อน ไม่มีฝุ่นควัน สภาพแวดล้อมเหมาะสม และมีเพื่อนหรือคนสนิทชวนออกกำลังกาย

#### ปัจจัยที่ทำให้ไม่ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายลดลง

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ได้แสดงความเห็นสรุปได้ว่า สภาพอากาศร้อนและมีมลพิษ ในแต่ละวันมีชั่วโมงเรียนมาก ทำให้อยากนอนหลับพักผ่อน และมีภาระงานที่ต้องทำเยอะทำให้ไม่มีเวลาว่างในการไปออกกำลังกาย

*เมื่อเจอปัญหาหรือความเครียด มีแนวทางจัดการกับความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร*

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็นสรุปได้ดังนี้ มีแนวทางจัดการความเครียดเช่น ฟังเพลง ดูหนัง ขับรถรับอากาศบริสุทธิ์ ทำจิตใจให้สงบ ปรึกษาคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ออกไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และออกกำลังกาย

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวรผู้วิจัยได้ทำการสอบถามนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ทุกสาขาวิชาและทุกชั้นปี พบว่าระดับกิจกรรมทางกายของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ส่วนใหญ่มีระดับกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับสูง จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 รองลงมาเป็นมีระดับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 และน้อยที่สุดคือ มีระดับกิจกรรมทางกายระดับต่ำ จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคณะศึกษาศาสตร์มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มุ่งเน้นไปที่การมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มกิจกรรมนันทนาการเป็นหลัก การมีกิจกรรมทางกายในแต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง การยืนในเวลาเรียนหรือการเดินทางต่าง ๆ และยังมีในส่วนของเรื่องของการออกไปทำกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างหลักเล็กเรียน พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์มีกิจกรรมทางกายที่อยู่ในระดับสูง และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของคณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2561) ได้ศึกษาเรื่องแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ รูปแบบ หรือความหนักเบาเท่าไร ย่อมดีกว่าการไม่มีกิจกรรมทางกายหรือมีแต่พฤติกรรมเนือยนิ่ง นอกจากนี้ประชากรวัย เลี้ยงวัยหนุ่ม และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามเกณฑ์หรือไม่ ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558 พบว่า ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปร้อยละ 42.4 มี ระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เมื่อแจกแจงตามข้อมูล ลักษณะทางประชากรและสังคม พบว่า เพศชายมีระดับ กิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงถึงร้อยละ 49.2 ซึ่งสูงกว่า เพศหญิงที่มีเพียงร้อยละ 36.2 กลุ่มประชากรที่อายุมากตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป และไม่ได้ทำงาน เป็นกลุ่มที่มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (ร้อยละ 33.8 และ 28.8 ตามลำดับ) ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ประกอบอาชีพ ด้านเกษตรกรรมและประมง และผู้ใช้แรงงานเป็นกลุ่ม ประชากรที่มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 54.0 และ 56.5 ตามลำดับ )

ระดับสุขภาวะทางจิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีสุขภาวะทางจิตระดับปานกลางจำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 รองลงมา เป็นสุขภาวะทางจิตระดับสูง จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 และน้อยที่สุดคือ สุขภาวะทางจิตระดับสูง จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 26.80

เนื่องจาก สังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย มีความเร่งรีบในชีวิตประจำวันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การเรียน การทำงาน เพื่อน เศรษฐกิจ ครอบครัว ค่านิยม การเมืองหรือสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้มีการเปลี่ยนทางอารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ทิพวรรณ เมืองใจ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตที่เปลี่ยนไป กับสังคมที่เปลี่ยนแปลง พบว่า จิตใจที่เปลี่ยนไปของบุคคลล้วนได้รับอิทธิพลจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยอย่างแท้จริง

การสำรวจปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจมากที่สุด ใน 1 เดือน ที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยด้านบุคคลในครอบครัวส่งผลกระทบต่อจิตใจมากที่สุด จำนวน 205 คน เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่ในการหล่อหลอมบุคคลให้พัฒนาสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ในสภาวะสังคมปัจจุบันที่ต่างมีการแก่งแย่ง แข่งขันกันมากมาย บุคคลต้องเผชิญกับความขัดแย้ง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวเริ่มเสื่อมถอย ซึ่งนับวันยิ่งทวีความรุนแรงและมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบกันเป็นระบบลูกโซ่ เพราะเมื่อระบบภายในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง ย่อมส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ ให้เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ปัญหาดังกล่าวจึงส่งผลโดยตรงต่อสมาชิกภายในครอบครัว (วนัญญา แก้วปาน, 2560) สอดคล้องกับ ชินกร น้อยคำยาง และปภาดา น้อยคำยาง (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงานของบุคลากรในสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงานของบุคลากรในสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และปัจจัยด้านสัมพันธภาพในครอบครัว นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พัทธสุตา กัลยาณวุฒิ (2558) เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีพาณิชยการและบริหารธุรกิจ ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย ปัจจัยด้านครู และปัจจัยด้านผู้เรียน ตามลำดับ

ปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้อยากออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ความรู้สึกเมื่อร่างกายอ่อนแอ การมีเวลารว่างหลังจากภาระงานเสร็จสิ้น หรือเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น และจะออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นหากสภาพอากาศไม่ร้อน ไม่มีฝุ่นควัน สภาพแวดล้อมเหมาะสม และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนหรือคนสนิทชวนออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้ออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายลดลง ได้แก่ สภาพอากาศร้อนและมีมลพิษ ในแต่ละวันมีชั่วโมงเรียนมาก ทำให้อยากนอนหลับพักผ่อน และมีภาระงานที่ต้องทำมากทำให้ไม่มีเวลารว่างในการไปออกกำลังกาย จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรมีความปลอดภัย และจำเป็นต้องมีสถานที่และอุปกรณ์ที่ส่งเสริมต่อการตัดสินใจในการเลือกทำกิจกรรมการออกกำลังกายของนิสิต สอดคล้องกับ นาฏอนงค์ แฝงพงษ์ และคณะ (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลขามใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจมีผลทำให้เกิด

พฤติกรรมออกกำลังกายทั้ง โดยตรงและโดยอ้อม หากบุคคลมีการรับรู้ประโยชน์ต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ก็ทำให้บุคคลนั้นมีภาวะสุขภาพที่ดี

แนวทางในการจัดการความเครียดหรือแก้ปัญหา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีแนวทางจัดการความเครียด ได้แก่ การฟังเพลง ดูหนัง ขับรถรับอากาศบริสุทธิ์ ทำจิตใจให้สงบ ปรึกษาคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ออกไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และออกกำลังกาย จึงเห็นได้ว่าการพยายามหลีกเลี่ยงภาวะความเครียด โดยการออกไปทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจจะทำให้ลดการเกิดภาวะความเครียดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นราสินี เหลืองทองคำ และกมล โพธิ์เย็น (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่างต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนวัยรุ่นที่มีกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่างที่ผ่อนคลายด้านจิตใจ มีสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่างที่ผ่อนคลายด้านร่างกาย งานอดิเรก และกิจกรรมด้านสังคม

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ พบว่า ระดับกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตในระดับต่ำมาก ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์  $r = 0.136$  เนื่องจาก สุขภาพที่ดี ไม่ได้มีปัจจัยแค่กิจกรรมทางกาย แต่ยังมีปัจจัยที่สนับสนุนอื่นที่ส่งผลให้คนเรามีสุขภาวะทางจิตที่ดี คือ ปัจจัยทางด้านบุคคล ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางด้านสาธารณสุข ที่จะส่งผลให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pate, Heath, Dowda, and Trost (1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ในตัวอย่างที่เป็นตัวแทนในวัยรุ่นสหรัฐอเมริกา ได้ข้อสรุปว่า การออกกำลังกายในระดับต่ำมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในเชิงลบหลายประการในวัยรุ่น และงานวิจัยของ Asztalos, Bourdeaudhuij, and Cardon (2010) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายและสุขภาพจิตแตกต่างกันไปตามระดับความเข้มข้นของกิจกรรมและมิติสุขภาพจิตในผู้หญิงและผู้ชายพบว่าในประชากรทั่วไปการออกกำลังกายและสุขภาพจิตนั้นเป็นผลบวกเสมอ และ Hull (2012) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างออกกำลังกายและสุขภาพจิต ได้ข้อสรุปว่า การมีส่วนร่วมในกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสิ้นหวังในระดับต่ำ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาได้ข้อสรุปว่า มีหลักฐานที่ว่าการมีส่วนร่วมในกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสิ้นหวังในระดับต่ำ

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. กิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ดังนั้น จึงควรส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์ พร้อมทั้งให้โอกาสนิสิตในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและสภาพปัญหาต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาวะทางจิตของนิสิตให้ดียิ่งขึ้น

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมมีผลต่อการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของนิสิตครู ดังนั้นจึงควรจัดสถานที่ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายที่ไม่วุ่นวายและไม่มีฝุ่นควัน อาจเป็นสถานที่ปิดเช่น ฟิตเนส ที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการออกกำลังกายของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตครูคณะศึกษาศาสตร์มีต่างกันไปในหลายๆด้าน จึงควรมีหน่วยงานที่ช่วยรับฟังและช่วยเหลือในการจัดการกับปัญหาในด้านต่างๆอย่างเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตครู
2. ควรมีการวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาวะทางจิตของนิสิตครู

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม จนทำให้ งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และขอขอบคุณคณะผู้วิจัยทุกท่านที่ร่วมดำเนินการกระทั้งงานวิจัยนี้สำเร็จ ลุล่วง คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอขอบและอุทิศแด่ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณ ทุกๆ ท่าน

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2561). 10 ตุลาคม 2018 วันสุขภาพจิตโลก. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2562. จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30010>
- กรมสุขภาพจิต. (2562 ก). วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก 10 กันยายน 2562. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2562. จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2267>
- กรมสุขภาพจิต. (2562 ข). ออกกำลังกาย คำนวณอย่างไรเพื่อผลต่อการทำงานหัวใจ. สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2563. จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2272>
- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561). แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 – 2563. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด
- ข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณของวิชาชีพ พ.ศ. 2556. (2556). ราชกิจจานุเบกษา. 130(130 ง). หน้า 72-74.
- ชนิดา ตันไพบูลย์. (2562). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 13 (1), 126-135.
- ชินกร น้อยคำยาง และปภาดา น้อยคำยาง. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงานของบุคลากร ในสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดร.ณรรณ สุขสม. (2561). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทิพวรรณ เมืองใจ. (2560). สุขภาพจิตที่เปลี่ยนไปกับสังคมที่เปลี่ยนแปลง. *วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย*, 10(ฉบับพิเศษ), 263-276.
- นราสินี เหลืองทองคำ และกมล โพธิเย็น. (2560). สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. *วารสารวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต*, 13(2), 91-107.
- นาฏอนงค์ แผงพงษ์, นิตยากร ลุนพรม, วารุณี เตชะคุณารักษ์, ปาริชาติ สุภิมารส, และ สุรางคณา มัณยานนท์. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชน ตำบล ขามใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. *การประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัย ระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2 "การวิจัย 4.0 เพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน"*, 1023-1032.
- นิสาชล รัตนมณี และประสพชัย พสุนนท์. (2562). อัตราการตอบกลับของแบบสอบถามในงานวิจัยเชิง ปริมาณ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธนบุรี*, 13(3), 181-188.
- นุชราภรณ์ เลี้ยงรินรัมย์, ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย, ฐิติกร โตโพธิ์ไทย, สุกพล ลิ้มวัฒนานนท์, กัญจนา ดิษยาธิคม, วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร, วิชุกร สุริยะวงศ์ไพศาล, จุฬารณย์ ลิ้มวัฒนานนท์, และวลัยพร พัทธนกุล. (2560). คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามเกณฑ์หรือไม่ : ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและ สวัสดิการ พ.ศ. 2558. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, 11(2), 205-220.
- พัชสุดา กัลยาณวุฒิ. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาระดับ ปวช. และ ระดับ ปวส. ของวิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ, วิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพ และ บริหารธุรกิจ.
- วนัญญา แก้วแก้วปาน. (2560). สัมพันธภาพครอบครัวกับปัญหาการกระทำความผิดในวัยรุ่น. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 11(1), 361-369.
- วาริรัตน์ ถาน้อย อติทยา พรชัยเกตุ โอว ยอง และภาศิษฏา อ่อนดี. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะ สุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารสภาการพยาบาล*, 27 (พิเศษ), 60-76.
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล และชนิดดา ภูหงษ์ทอง. (2556). การสังเคราะห์งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของครู. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 8(1), 224-238.
- Asztalos, M., Bourdeaudhuij, D., & Cardon, G. (2010). *The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men*. US National Library of Medicine National Institutes of Health. Retrieved January 25, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20018121>

- Atkins, M. A., & Rodger, R. (2016). Pre-service Teacher Education for Mental Health and Inclusion in Schools. *Exceptionality Education International*, 26(2), pp. 93–118.
- Dupuy, H.J. (1977). The General Well-being Schedule. In I. McDowell & C. Newell (Eds.), *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaire* (2<sup>nd</sup> ed) (pp. 206-213). USA: Oxford University Press.
- Hinkle, D.E., William, W., & Stephen, G. J. (1998). *Applied Statistics for the Behavior Sciences*. 4<sup>th</sup>ed. New York, NY: Houghton Mifflin.
- Hull, D. (2012). *The relationship between physical activity and mental health*. Northern Ireland Assembly. Retrieved January 25, 2020, from [http://www.niassembly.gov.uk/globalassets/documents/raise/publications/2012/culture\\_arts\\_leisure/19812.pdf](http://www.niassembly.gov.uk/globalassets/documents/raise/publications/2012/culture_arts_leisure/19812.pdf)
- Pate, R.R., Heath, G.W., Dowda, M., & Trost, S.G. (1996). Associations between Physical Activity and Other Health Behaviors in a Representative Sample of US Adolescents. *American Journal of Public Health*, 86 (11), 1577-1581.
- World Health Organization. (2018). *World Mental Health Day 2018*. Retrieved January 18, 2020, from [https://www.who.int/mental\\_health/world-mental-health-day/2018/en/](https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2018/en/)