

๑๓๖

๑๓๖

๑๓๖

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา
เขตการศึกษา 5

ปริญญานิพนธ์
ของ
โกศล ศรีวรกุล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

กันยายน 2541

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควงศ์ รัตนโรจนากุล)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 12 เดือน กันยายน พ.ศ. 2551

ประกาศขอบคุณ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ประธาน
กรรมการที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง กรรมการที่ปรึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล และอาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการแต่งตั้ง
เพิ่มเติม ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ อนุเคราะห์ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณนายแพทย์สมศักดิ์ คุณจักร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไชยา มาแจ้ง
รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์ และอาจารย์พรณชัย
เจนนพกาญจน์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์พลศึกษาและกีฬาสภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
อาจารย์รตน เสารทอง อาจารย์วิระศักดิ์ วิศาลาภรณ์ อาจารย์รัตนชัย ศรสุวรรณ
อาจารย์นันทรัตน์ แดงสวัสดิ์ ที่กรุณาช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

คุณค่า และประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบบูชาคุณครูบาอาจารย์ บิดา
มารดา ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลาย

โกศล ศรีวรกุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	6
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	20
งานวิจัยในประเทศ.....	22
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	27
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	29
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	30
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	33
วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล.....	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า.....	34
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	34
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	35

5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	53
บทย่อ.....	53
ความมุ่งหมายในการค้นคว้า.....	53
วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	54
อภิปรายผล.....	55
ข้อเสนอแนะ.....	58
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	58
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	65
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	87

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากร จำแนกตามจังหวัด.....	27
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด.....	28
3 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจากการนำไปทดลองใช้ กับครู พลศึกษาสังกัดโรงเรียนขยายโอกาส ของจังหวัดราชบุรี จำนวน 20 คน โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค(Cronbach)	32
4 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และการศึกษา.....	35
5 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการ ศึกษา 5 ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย.....	37
6 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการ ศึกษา 5 ด้านสถานภาพทางอารมณ์.....	38
7 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการ ศึกษา 5 ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม.....	39
8 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการ ศึกษา 5 ด้านความสามารถทางสติปัญญา.....	40
9 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการ ศึกษา 5 ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ.....	41
10 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการ ศึกษา 5 ด้านความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล.....	42
11 แสดงคะแนนรวมคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 จากองค์ประกอบของเกอ์รนาดูและดูเซค.....	43

12	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 (ตาม จ.ป.ฐ.8) ด้านการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีปริมาณที่เพียงพอ.....	44
13	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 (ตาม จ.ป.ฐ.8) ด้านที่อยู่อาศัยและมีสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสม.....	45
14	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 (ตาม จ.ป.ฐ.8)ด้านการได้รับการพื้นฐานที่จำเป็น.....	46
15	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5(ตาม จ.ป.ฐ.8)ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน.....	47
16	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 (ตาม จ.ป.ฐ.8) ด้านการผลิตรายได้ที่เพียงพอ.....	48
17	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5(ตาม จ.ป.ฐ.8)ด้านการมีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น..	49
18	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 (ตาม จ.ป.ฐ.8) ด้านความสามารถควบคุมช่วงเวลาของ การมีบุตรและจำนวนบุตร.....	50
19	แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5(ตาม จ.ป.ฐ.8)ด้านการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียม ประเพณีและหลักธรรมของศาสนา และรักษาส่งเสริมกิจกรรมทาง ศิลปวัฒนธรรมของชาติ.....	51
20	แสดงคะแนนรวม คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ตามองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ.....	52

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงความแปรปรวนทางอารมณ์ในวงจรของความเครียด.....	11
---	--	----

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การพัฒนาประเทศในช่วง 2 ปีแรกของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ที่เริ่มใช้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 ประสบความสำเร็จในแง่การขยายตัวทางเศรษฐกิจ แต่ขณะเดียวกันก็มีปัญหาในเรื่องคุณภาพชีวิตของคน ที่ไม่สามารถพัฒนาได้สำเร็จตามเป้าหมาย ดังนั้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 จึงมุ่งพัฒนา “คน” เป็นสำคัญ ขณะเดียวกันแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ก็ได้มีจุดเน้นในเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น จะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญหลายประการ และประการหนึ่งก็คือการศึกษา ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานแก่ ครูใหญ่ และนักเรียน ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ตอนหนึ่งว่า

“... การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติ ทศนคติ ค่านิยม เมื่อบ้านเมืองประกอบไปด้วยพลเมืองที่มีคุณภาพ การพัฒนาประเทศย่อมทำได้สะดวก รวดเร็ว ได้ผลแน่นอน รวดเร็ว ...” (พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2520.)

ครู นับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาการศึกษา เพราะครูเป็นกลไกที่จะเกื้อหนุน ให้การศึกษาบรรลุเป้าหมาย ถ้าครูบกพร่องต่อการปฏิบัติหน้าที่ แม้องค์ประกอบอื่น ๆ จะดีสักเพียงใดก็ตาม การจัดการศึกษาก็ล้มเหลวอย่างแน่นอน (ทวีโชค เกษมศรี. 2518:1) เนื่องจากครูเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของนักเรียน เพราะจะต้องคลุกคลีอยู่กับเด็กเกือบทั้งวัน วันละหลาย ชั่วโมง ครูจึงควรเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี

คนทั่วไปมักเข้าใจกันว่าสุขภาพดี หมายถึง เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์เท่านั้น แต่ตามสภาพเป็นจริงแล้ว การที่คนเราจะมีสุขภาพดีนั้น จะต้องประกอบไปด้วยความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ด้วย และเป็นที่ยอมรับกันดีว่า สภาพทางสังคมที่แตกต่างกันไปตามวัน เวลา เกิดความสับสน

วุ่นวาย และมีความสลับซับซ้อน อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น ปัญหาค่าครองชีพสูงขึ้น อิทธิพลของวัฒนธรรมใหม่ ๆ ทั้งจากภายในและภายนอกประเทศ ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีความเปลี่ยนแปลงทางการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ ทำให้กระทบกระเทือนต่อความสงบสุขในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยการต่อสู้ ซึ่งดี ซึ่งเด่น เพื่อความอยู่รอด ภาวะเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ อาจกระทบต่อสุขภาพส่วนบุคคลด้านต่าง ๆ ได้ (กำโสด เมื่อกสุวรรณ. 2538 : 111)

สุขภาพตามความหมายที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลกนั้น คือภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแค่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพเท่านั้น (Every and Feldman. 1985 : 6) การที่จะประเมินสภาวะสุขภาพของบุคคลว่ามีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น สามารถที่จะพิจารณาได้จากองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ดังที่ เกอร์นาตู และดูเชค (Girnado and Dusek. 1988 : 20) เสนอไว้ดังต่อไปนี้

1. ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย (Physical Capabilities)
2. สถานภาพทางอารมณ์ (Emotional Status)
3. การมีส่วนร่วมในสังคม (Social Interactions)
4. ความสามารถทางสติปัญญา (Interactual Functioning)
5. สถานภาพทางเศรษฐกิจ (Economic Status)
6. ความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล (Self-Perceived Health Status)

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีของครูเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ดังคำกล่าวของ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ที่กล่าวว่า “ความมั่นคงของชาตินั้น ส่วนใหญ่อยู่ที่คน ฉะนั้นจิตใจของคนและสุขภาพจิตของคน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพัฒนา ชาตินี้ต้องการคนที่มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์เป็นสุข มีสมรรถภาพทางจิตใจดี ” โรงเรียนจำเป็นที่จะต้องมีครูที่มีคุณภาพชีวิตดี เช่นกัน

ครูพลศึกษาเป็นบุคคลหนึ่งที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมและสังคมที่มีภาระหน้าที่รับผิดชอบการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน ต้องดำเนินกิจกรรมทางพลศึกษาให้ประสบความสำเร็จ และถ้ามีประสิทธิภาพมากเท่าไร ก็จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในโรงเรียนมากเท่านั้น ถ้าครูพลศึกษาถูกระทบโดยอิทธิพลสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ อันมีผลทำให้สุขภาพกายทรุดโทรมลง สุขภาพจิตเสียไป การปฏิบัติหน้าที่ในการสอน และการเป็นผู้นำในเรื่องการออกกำลังกายย่อมลดลงได้ ดังคำกล่าวของ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 320) ว่า “ครูพลศึกษาต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ทั้งกายและจิต เพราะจะต้องทำงานตั้งแต่เช้าจนเย็น หลังจากโรงเรียนเลิกแล้วยังต้องใช้เวลาทำในเรื่องอื่น ๆ อีก เช่น ฝึกซ้อมกีฬา หรือวางแผนการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งเตรียมการสอนด้วย” สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ อาจจะเป็นผลเสียต่อส่วนรวมอีกหลาย ๆ ประการ อันเป็นอุปสรรคต่อการเรียน การสอน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูพลศึกษาจะต้องตระหนัก และดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลา

สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลกได้ส่งผลให้เกิดกระแสการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการศึกษา รัฐบาลได้มีนโยบายขยายการศึกษาภาคบังคับจากเดิม 6 ปี เป็น 9 ปี และ 12 ปี ในอนาคตอันใกล้นี้ เป็นผลให้จำนวนนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นครูพลศึกษาที่สอนอยู่ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีสุขภาพดี เพราะแนวโน้มในด้านภาระหน้าที่เพิ่มขึ้นอาจทำให้คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาเปลี่ยนแปลงไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงเป็นสิ่งแสดงให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า การศึกษาเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ครูเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเรียนการสอน และครูพลศึกษามีส่วนสำคัญในการสอนและจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน ผู้บริหารการศึกษาจึงควรให้ความสำคัญต่อครู และคุณภาพชีวิตของครูให้มากยิ่งขึ้น การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของครู จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ครูเหล่านั้น ซึ่งจะทำให้การพัฒนาการศึกษามีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น อันจะส่งผลให้เกิดทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

เพื่อศึกษาถึงคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
2. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ปีการศึกษา 2541
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - ตัวแปรอิสระ คือ ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
 - ตัวแปรตาม คือ คะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคม โดยพิจารณาจากองค์ประกอบของเกอร์นาดู และดูเซค (Gimnado and Dusek) เสนอไว้ 6 ด้านคือ
 - 1) ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย
 - 2) สถานภาพทางอารมณ์
 - 3) การมีส่วนร่วมในสังคม
 - 4) ความสามารถทางสติปัญญา
 - 5) สถานภาพทางเศรษฐกิจ
 - 6) ความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

และคุณภาพชีวิตจากองค์ประกอบตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 (จ.ป.ฐ. 8)
ซึ่งประกอบด้วย

- 1) การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ
- 2) ที่อยู่อาศัย และมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
- 3) การได้รับบริการพื้นฐานที่จำเป็น
- 4) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- 5) การผลิตรายได้ที่เพียงพอ
- 6) มีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น
- 7) ความสามารถควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตรและจำนวนบุตร
- 8) การประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีและหลักธรรมของศาสนา และ

รักษา ส่งเสริมกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ

2. ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา หมายถึง ครูที่ทำหน้าที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา และกรมการศึกษาเอกชน

3. เขตการศึกษา 5 ประกอบไปด้วยจังหวัดที่อยู่ในเขต จำนวน 6 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดเพชรบุรี จังหวัดราชบุรี จังหวัดสมุทรสงคราม และจังหวัดสุพรรณบุรี

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) คือ การมีชีวิตที่ดี กินดี อยู่ดี เพื่อการพัฒนาสังคม นักวิชาการได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต และได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ดังนี้

นิพนธ์ คันทเสรี (2528 : 1) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับการดำรงชีพของมนุษย์ โดยอาศัยองค์ประกอบของชีวิตอันได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิด

ชวน หลีกภัย (2526 : 2) กล่าวว่า คนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรเป็นคนที่มีความสมบูรณ์ดีหลายประการ เช่น การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม มีความสำนึกในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน มีความสามารถในการประกอบอาชีพ มีพละกำลังสมบูรณ์ ยึดมั่นใน คุณธรรม ศีลธรรม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมอันดีงามของสังคม มีความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร เสียสละ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ และมีส่วนร่วมในการปกครองระบอบประชาธิปไตย

ณรงค์ศักดิ์ ทะละภัก (2529 : 5) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย

ชัยวัฒน์ ปัญจพงศ์ และคณะ (2527 : 50) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่ไม่เป็นภาระ และไม่ก่อปัญหาให้กับสังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความคิดและความสามารถที่ดำรงสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้อย่างถูกต้อง แก้ปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ สามารถหาวิธีการอันชอบธรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่

เบนเนตต์ (Bennett. 1975 : 1) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บุคคลมีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อยครั้ง และมีความมั่นคงในชีวิต มีเศรษฐกิจดี

สังคมดี สนใจการเมือง ส่วนที่ 2 บุคคลมีค่านิยมที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมการเมืองและสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานในการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต มีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ในการบรรลุถึงความปรารถนา มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความราบรื่นในครอบครัว

ชาร์มา (Sharma. 1975 : 4) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความคิดรวบยอดที่ซับซ้อน ที่เป็นทั้งความพอใจอันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ และด้านสังคม ในระดับจุลภาคและมหภาค

องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO. 1978 : 1) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึของการอยู่อย่างพอใจ (มีความสุข มีความพอใจ) ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล

ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 โดยประเมินจากองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต ตามที่เกอร์นาดู และดูเซค (Gernado and Dusek. 1988 : 3) ได้เสนอไว้ 6 ด้าน และคุณภาพชีวิตตามองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยตามนโยบายของรัฐบาล ดังนี้

คุณภาพชีวิตจากองค์ประกอบของเกอร์นาดูและดูเซค

สุขภาพตามความหมายที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลกนั้น คือ สภาวะความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจ สังคม ไม่ใช่เพียงแต่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแลพหุพลาภาพเท่านั้น การที่จะประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลว่า ดีหรือไม่ เพียงใดนั้น จึงสามารถพิจารณาได้จากองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต (Quality of life) ดังที่ เกอร์นาดูและดูเซค (Gimado and Dusek. 1988 : 20) เสนอไว้ 6 ด้าน คือ

1. ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย (Physical Capabilities)

ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ การดูแลตนเอง และความสามารถในการประกอบกิจกรรมที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสรีรวิทยาของร่างกาย ประกอบด้วยโครงสร้างทางร่างกาย

โครงสร้างทางเคมีและองค์ประกอบของพลังงาน มีการใช้พลังงานหลาย ๆ อย่างที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันกระทำในเวลาเดียวกัน เพื่อต่อสู้กับพลังงานจากภายนอก การดำเนินชีวิตจึงเป็นปฏิริยาของการใช้พลังงานหลาย ๆ อย่างที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2526 : 141)

ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายจะขึ้นอยู่กับพลังงานที่บุคคลสะสมไว้ และไม่ใช้เป็นพลังงานในทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงพลังงานอันเกิดจากการปรับปรุงทางด้านอารมณ์ และจิตใจ อันจะส่งผลถึงการก่อให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งนับว่าเป็นพลังงานแฝงในเชิงจิตวิทยา พลังงาน หมายถึง “ความไม่หยุดยั้ง” และสามารถเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก พลังงานเกิดได้ 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 เป็นพลังงานที่สัมผัสได้ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟฟ้า ฯลฯ รูปแบบที่ 2 เป็นพลังงานที่จับต้องไม่ได้ แต่สามารถรับรู้ได้โดยความคิด ความเชื่อ เป็นพลังงานไม่มีขอบเขตจำกัด มีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

การออกกำลังกาย (Exercises) หมายถึง กิจกรรมทางร่างกาย (Activities) ทั้งหมดที่บุคคลได้กระทำเพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว หวังผลต่อความแข็งแรงทางร่างกาย และความสมบูรณ์ทางสุขภาพอนามัย จึงนับได้ว่าการกระทำใดๆที่ทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การที่บุคคลได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้บุคคลนั้น มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2526 : 141)

ในสมัยก่อนคนเราไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายมากนัก เพราะเชื่อว่ากิจกรรมประจำวันในการดำรงชีวิตที่ต้องใช้กำลังของร่างกาย เช่น การออกหาอาหาร จัดทำที่อยู่อาศัยการปรับตัวให้เหมาะสมกับธรรมชาติ ตลอดจนการต่อสู้ภัยธรรมชาติอื่น ๆ เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด ล้วนแล้วแต่ต้องใช้การเคลื่อนไหวทางร่างกาย นับเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น แต่ในสมัยปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก คนเราสามารถคิดค้นประดิษฐ์เครื่องจักรที่สามารถทำงานแทนคนได้ด้วยความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากกว่าคนทำเสียอีก ยิ่งกว่านั้นเครื่องผ่อนแรงต่าง ๆ ได้แบ่งเบภาระในการทำงานของคนเรา เครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายที่มีในชีวิตประจำวัน เช่น รถยนต์โดยสาร เครื่องโถนา เครื่องซักผ้า เครื่องไฟฟ้า ฯ ล้วนแต่ให้ความสะดวกสบาย แบ่งเบาภาระหนักของคนเราได้อย่างมาก ในกลุ่มนักบริหาร วันหนึ่งส่วนใหญ่จะไม่มีโอกาสได้ทำงานโดยใช้กำลังของร่างกาย ปัญหาการออกกำลังกายจะมีผลต่อบุคคลเหล่านี้ เพราะกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่ได้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ก็กระทบ

กระเทือน เป็นผลให้สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกาย และจิตใจ คนที่มีความตระหนักรู้และเข้าใจในเรื่องนี้จึงต้องพยายามหาเวลาเพื่อการออกกำลังกาย เป็นผลให้กลไกของร่างกายได้ทำงาน ได้เคลื่อนไหว เพราะจะทำให้ระบบต่าง ๆ ได้ทำงานตามไปด้วย การเล่นกีฬา กายบริหาร การว่ายน้ำ หรือกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน เช่น เดินเล่นในสวนสาธารณะ ตามถนนหนทาง ชุดดินทำสวน คร่ำ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมเป็นการแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะบุคคลนั้นได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. สถานภาพทางอารมณ์ (Emotional Status)

สถานภาพทางอารมณ์ เป็นความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในสภาวะการณ์ต่าง ๆ และมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ระหว่างสถานการณ์เหล่านั้น เช่น ความโกรธ ความดูร้าย ความสิ้นหวัง ความหดหู่ใจ ความคาดหวัง ความเครียด ฯลฯ การมีสุขภาพดีนั้น มีความสัมพันธ์กับการมีความรู้สึกที่ดี มีความสนุกสนานเพลิดเพลินมีการทำงานที่ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย มีความเข้าใจตนเอง มีความพึงพอใจตนเอง ขณะเดียวกันก็ต้องมีความเข้าใจและพึงพอใจต่อผู้อื่นด้วย ความเครียดเป็นสถานภาพทางอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขก็ต่อเมื่อสามารถปรับปรุงสภาพทางอารมณ์ให้ปราศจากความเครียด พยายามค้นหาพฤติกรรม กิจกรรมและเหตุการณ์ที่ส่งเสริมให้มีความสุข นิมิตร ศัลยา (2532 : 1) กล่าวว่า ความเครียด คือ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณมากพอสมควร จะสำแดงออกมาเป็นอาการตึงเครียดให้เห็น ก็ต่อเมื่อปริมาณความกดดันถึงขั้นสำแดงออกมาเป็นความเครียด แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมีส่วนประกอบทางร่างกาย จิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนแอ แตกต่างกันตั้งแต่ในครรภ์มารดา นอกจากนี้ กรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อมในวัยเด็กก็มีส่วนเป็นตัวกำหนดด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวเร่ง ตัวถ่วงของการสำแดงความเครียด

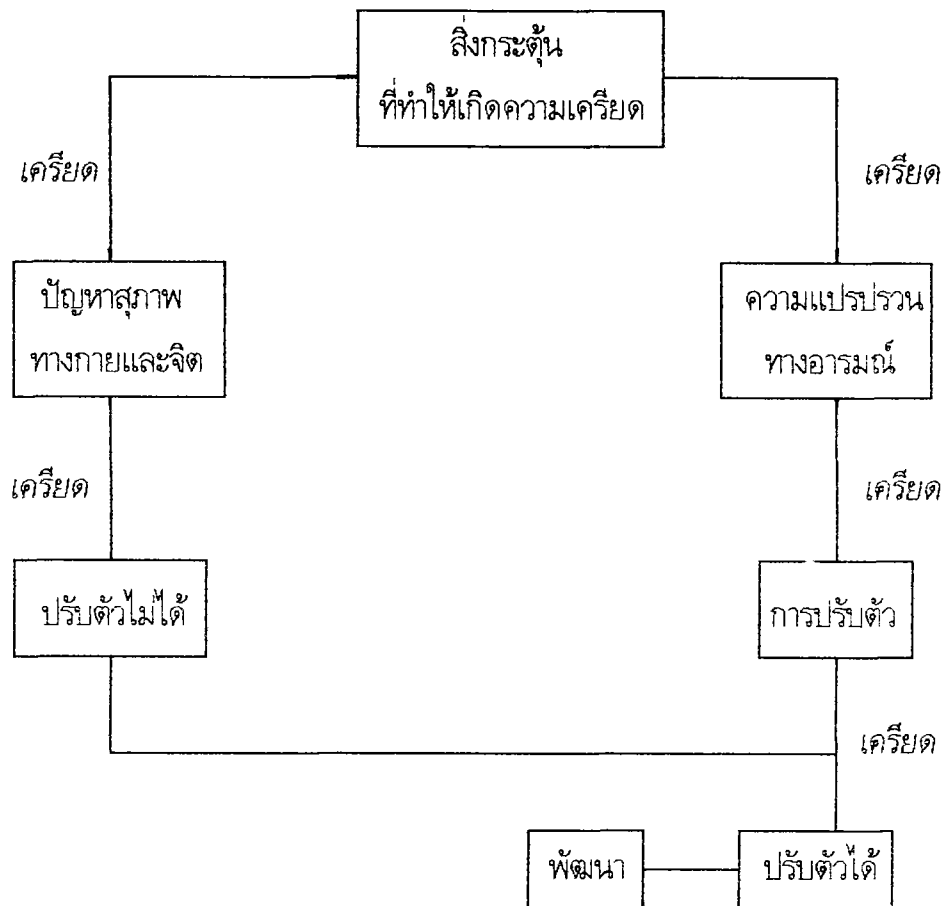
กล่าวได้ว่า สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่ว่าบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์ในทางลบหรือทางบวกก็ตาม สิ่งเหล่านั้นอาจเป็นปัจจัยด้านกายภาพ ชีววิทยา จิตวิทยาหรือสังคม วัฒนธรรม อาจจะเป็นเพียงปัจจัยเดียวหรือหลาย ๆ ปัจจัยร่วมกันก็ตาม เมื่ออธิบายถึงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว สิ่งที่ต้องพิจารณาเพื่อการวางแผนจัดการกับความเครียดที่จะเกิดขึ้น

ได้แก่ แหล่งที่มาของความเครียดและลักษณะทางธรรมชาติของความเครียดนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อมารดาเริ่มเจ็บครรภ์คลอด เป็นภาวะเครียดที่มีผลกับมารดาในระยะสั้น แต่มีระดับความเครียดสูง สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดประการแรก คือ การปรับตัวของมดลูกมารดาต้องใช้พลังงาน และความสามารถในด้านจิตใจ ที่จะเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น ความเครียดนี้เกิดจาก สิ่งแวดล้อมภายในธรรมชาติของความเครียด และเกิดจากลักษณะทางชีววิทยา เป็นต้น

อย่างไรก็ตามสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดเพียงอย่างเดียว อาจไม่ทำให้บุคคลประสบภาวะเครียดได้ ภาวะเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลให้ความสำคัญกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นด้วย และยังขึ้นอยู่กับปัจจัยสนับสนุนหรือปัจจัยภายในของแต่ละบุคคลด้วย

ความแปรปรวนทางอารมณ์

เมื่อใดก็ตามที่บุคคลเผชิญกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดจะเกิดความรู้สึกไม่สบายหรืออาจเรียกภาวนีว่า ความแปรปรวนทางอารมณ์ บางครั้งความแปรปรวนทางอารมณ์นี้อาจกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเปลี่ยนแปลงไปด้วย ความแปรปรวนทางอารมณ์ที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความรู้สึกถูกคุกคาม ความคับข้องใจ และความขัดแย้งทางใจ ความรู้สึกไม่สบายดังกล่าว ทำให้บุคคลต้องปรับตัวสู่สภาวะสมดุลทางจิตใจอีกครั้งหนึ่ง ดังแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงความแปรปรวนทางอารมณ์ในวงจรของความเครียด

3. การมีส่วนร่วมในสังคม (Social Interactions)

การมีส่วนร่วมในสังคมมีหลายลักษณะด้วยกัน อี สจ๊วต แซฟฟิน (อาภรณ์พันธ์ จันทรสว่าง. 2522 : 14 ; อ้างอิงมาจาก E. Schwartz Saffin. 1974.) ได้แบ่งลักษณะของการมีส่วนร่วมออกเป็น 4 แบบ คือ การมีส่วนร่วมในการประชุม การมีส่วนร่วมในการออกเงิน การมีส่วนร่วมในการเป็นกรรมการ และการมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำ เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง (กรมการ พัฒนาชุมชน. 2529 : 13-14.) ได้กล่าวถึงการมีส่วนร่วมในสังคม คือ การมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและหาสาเหตุของปัญหา การมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการลงทุนและปฏิบัติงาน การมีส่วนร่วมในการติดตามประเมินผล โดยจัดลำดับขั้นตอนของการมีส่วนร่วมในลักษณะต่าง ๆ คือ การร่วมประชุม การออกความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ การดี ปัญหาให้กระจ่าง การออกเสียงสนับสนุนและคัดค้าน ปัญหาการออกเสียงเลือกตั้ง การบริจาคเงิน การบริจาควัตถุ การช่วยเหลือด้านแรงงาน การใช้โครงการที่เป็นประโยชน์อย่างถูกต้อง การช่วยเหลือในการรักษาโครงการการทำงานกับตัวนำการเปลี่ยนแปลง

ความต้องการมีส่วนร่วมในสังคมนั้น จัดว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อย่างหนึ่ง ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of needs) ของมาสโลว์ (วิรัช สงวนวงศ์วาน. 2531 : 197-199 ; อ้างอิงมาจาก Maslow. 1959.) ซึ่งกำหนดให้ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการระดับที่ 3 ในจำนวน 5 ระดับ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs)
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (Security needs)
3. ความต้องการเข้าร่วมกลุ่มความรักและการยอมรับ (Affiliation or social needs)
4. ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ การเคารพ และเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem or recognition needs)
5. ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง (Self-Actualization needs)

ฉะนั้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการนี้ได้ ก็นับว่าเขาได้รับความพึงพอใจในตนเองระดับหนึ่ง

ความพึงพอใจในการมีส่วนร่วมนั้น หมายถึง ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ได้แก่ ความพึงพอใจในการแต่งงาน บทบาททางเพศสัมพันธ์ และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกับคนที่รู้จัก เป็นต้น (Girnado, et al. 1988 : 25)

ในทฤษฎีงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมสมัยใหม่ การมีส่วนร่วมของประชาชน (People's participation) หมายถึง กระบวนการที่ส่งเสริมให้ประชาชนในระดับท้องถิ่นเข้ามา มีบทบาทในการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลงชนบทอย่างกว้างขวาง เกี่ยวกับความสำคัญ และ ประโยชน์ของการมีส่วนร่วมนี้ พอสรุปได้ว่า (ศิริลักษณ์ จันทรน้อย. 2527 : 16 ; อ้างอิง มาจาก วีระ โอสธานนท์. 2522.)

ก. การมีส่วนร่วมของประชาชน เป็นการให้ความสำคัญแก่การพัฒนาทรัพยากรกำลังคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านคุณภาพกำลังคน

ข. การมีส่วนร่วมของประชาชน ทำให้นักวางแผนพัฒนาได้รับข้อมูลเท็จจริง และความคิดเห็นจากประชาชนในระดับท้องถิ่นโดยตรง ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการ พัฒนาชนบท

จะเห็นได้ว่าการมีส่วนร่วมในสังคมของมนุษย์นั้น มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการคิดค้นหาสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนพัฒนาสุขภาพ ถ้า บุคคลมีส่วนร่วมในสังคมมาก ก็จะทำให้มีโอกาสทราบปัญหาและวางแผนพัฒนาสุขภาพของตัวเอง ได้ดีกว่าผู้อื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ความสามารถทางสติปัญญา (Interactual Functioning)

ความสามารถทางสติปัญญา หมายถึง ความจำ ความว่องไวและมีความสามารถในการตัดสินใจ ถ้าบุคคลใดไม่สามารถกระทำสิ่งเหล่านี้ได้ แสดงว่ามีความสามารถทางสติปัญญา ต่ำ แต่ถ้าสามารถกระทำได้อย่างมีทักษะก็แสดงว่ามีความสามารถทางสติปัญญาสูง พฤติกรรม และกิจกรรมที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีประการหนึ่งก็คือ สามารถเลือกตัดสินใจ พฤติกรรมของตนเอง และให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้อย่างมีระบบ ระเบียบ สามารถแยกได้ว่าพฤติกรรมใดดีหรือไม่ดีอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตัดสินใจต่อ พฤติกรรมสุขภาพ (Girnado. et al. 1988 : 25-26)

ความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ เรื่องการรักษาพยาบาลนั้น เบญจา ยอดดำเนิน และคณะ (2523 : 45) ได้ให้แนวคิดไว้ดังนี้ คือ การให้บริการรักษาพยาบาลต่อประชาชนจะมีอยู่หลายลักษณะ และหลายแบบแผนด้วยกัน มีทั้งระบบการให้บริการอนามัยแผนปัจจุบันโดยรัฐจะเป็นผู้กำหนด กับการให้บริการแผนโบราณซึ่งพัฒนามาจากวัฒนธรรมเดิมของแต่ละท้องถิ่น การให้บริการเหล่านี้จะเน้นหนักในแบบใด หรือประชาชนจะใช้แบบใด ก็ขึ้นอยู่กับการพัฒนาของสังคมนั้น ๆ นักวิชาการหลายท่านได้รวบรวมเสนอเป็นแนวคิดของกลุ่มชนในการตัดสินใจว่า การรักษาแต่ละครั้งนั้นจะเลือกใช้บริการแบบใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายชนิดด้วยกัน แนวความคิดดังกล่าวนี้อธิบายถึงเหตุผลในการเลือกใช้บริการต่างชนิดกันมาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. อาการเจ็บป่วยที่ต่างกัน ทำให้เลือกใช้บริการที่ต่างกัน

แนวคิดเกี่ยวกับการรักษาด้วยวิธีการที่หลากหลาย (Shotgun Therapy) ในกรณีที่มีการเจ็บป่วยนั้นยาวนาน ประชาชนจะใช้บริการรักษาพยาบาลเท่าที่ตนสามารถใช้ได้ คือประชาชนจะไม่เลือกกว่าเป็นการรักษาแผนปัจจุบันหรือแผนโบราณจะเลือกใช้บริการที่คิดว่ามีประสิทธิภาพทั้งสองระบบ

แนวคิดเกี่ยวกับโรคเรื้อรังและโรคเฉียบพลัน (Chronic Versus Acute) กุลด์ (เบญจา ยอดดำเนิน และคณะ. 2523 : 47 ; อ้างอิงมาจาก Gould. 1969.) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ในการศึกษาที่หมู่บ้านทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย พบว่า ในกรณีที่มีการเจ็บป่วยนั้นเป็นการเจ็บป่วยแบบเรื้อรัง การรักษาส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปทางแผนโบราณ และถ้าเป็นการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น ไข้หวัด หรืออุบัติเหตุ ผู้ป่วยจะถูกนำส่งโรงพยาบาลซึ่งเป็นการรักษาตามแผนใหม่

2. คนต่างกลุ่มต่างเหล่กัน จะเลือกใช้บริการรักษาพยาบาลต่างกัน

นักวิชาการหลายท่านที่สนใจศึกษา เรื่อง พฤติกรรมทางด้านสุขภาพอนามัยของสังคมที่กำลังพัฒนา ให้ข้อคิดเห็นว่า การใช้บริการทางการแพทย์แผนใหม่นั้น ปัจจัยเกี่ยวข้องที่สำคัญ คือ สถานภาพทางเศรษฐกิจ (Relative Wealth) ความผสมผสานทางวัฒนธรรม (Relative Acculturation) และการริเริ่มในสังคม (Innovation Theory)

การเลือกใช้บริการในการรักษาพยาบาลขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการเจ็บป่วยเป็นสำคัญ กล่าวคือ ถ้ามีอาการน้อยก็จะซื้อยากินเอง อาการมากขึ้นไปอีกก็จะพึ่งหมอซึ่งมีตั้งแต่ หมอผี หมอพระ หมอน้ำมันต์ หรือบุคลากรสาธารณสุขเบื้องต้น เช่น เจ้าหน้าที่อนามัย และถ้ามีอาการรุนแรงก็จะพึ่งพาโรงพยาบาลเป็นขั้นตอนสุดท้าย

5. สถานภาพทางเศรษฐกิจ (Economic Status)

สถานภาพทางเศรษฐกิจ หมายถึง ความเกี่ยวพันกันความสามารถของการดำรงชีวิตอยู่ได้ ประกอบด้วย รายได้ การประกันสังคม ระบบการจ้างงาน สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเลือกอาชีพที่เหมาะสม (Girnado. et al. 1988 : 26)

จากการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตทางเศรษฐกิจของคนงานซึ่งได้รับค่าแรงขั้นต่ำในเขตอุตสาหกรรมย่านอ้อมน้อย อ้อมใหญ่ กรุงเทพฯ สมุทรปราการ โดยมูลนิธิอารมณ์ พงศ์พันธุ์ ในเดือนพฤษภาคม-กันยายน 2532 พบว่า คนงานเหล่านี้ถ้าเป็นโสดจะต้องทำงานล่วงเวลาเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าวันละ 1 ชั่วโมง จึงจะสามารถดำรงชีพอยู่ได้จากค่าแรงที่ได้รับ ถ้าหากมีครอบครัวและมีบุตรแล้วคนงานเหล่านี้จะต้องทำงานล่วงเวลามากขึ้นและมีภาระที่เป็นหนี้สินในรูปแบบต่าง ๆ มากขึ้น

สถานภาพทางเศรษฐกิจ เป็นตัวชี้วัดอำนาจการซื้อและการบริโภค ฉะนั้นผู้มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีย่อมสามารถตอบสนองความต้องการด้านอุปโภคบริโภค ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ดีกว่า และถ้าบวกกับการมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกซื้อ เลือกบริโภค ก็จะเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

6. ความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล (Self-Perceived Health Status)

ความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล คือ การประเมินผลทางด้านสุขภาพจากการเจ็บป่วยว่าอยู่ในระดับอ่อนแอกน้อยเพียงใด และมีความรุนแรงของโรคมากน้อยเพียงใด ถ้ามีอาการของการเจ็บป่วยและไม่ให้ความสนใจ แสดงว่ามีความตระหนักในเรื่องสุขภาพน้อย แต่ถ้าไม่มีอาการของการเจ็บป่วยให้เห็น แสดงว่ามีความตระหนักในเรื่องสุขภาพดีมาก (Girnado. et al. 1988 : 27)

เอฟเวอร์รี และคนอื่นๆ (Everly. et al. 1985 : 7) ได้ชี้ให้เห็นว่า โดยทั่วไปบุคคลจะมีสภาวะสุขภาพปกติ (Normal Health) ถ้าเขาเหล่านั้นขาดความตระหนักในเรื่องสุขภาพก็จะนำไปสู่การเจ็บป่วย และหากปัญหาการเจ็บป่วยรุนแรงถึงขั้นรักษาไม่ได้ก็จะตายไปในที่สุด ในทางตรงกันข้าม ถ้าเขาตระหนักในเรื่องสุขภาพก็จะมีพฤติกรรมในทางป้องกันและส่งเสริม เพื่อมิให้ตกไปอยู่ในสภาวะของความเจ็บป่วย และยังพัฒนาสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

แนวทางการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ

1. พยายามกำจัดปัจจัยเสี่ยง (Risk Factors) ภายนอก เช่น กำจัดมลพิษในสภาพแวดล้อม ปรับปรุงสถานที่ประกอบการให้มีลักษณะที่ปลอดภัย ควบคุมระบบการขนส่งทางบก ทางน้ำ และทางอากาศให้ได้มาตรฐานความปลอดภัย ออกกฎระเบียบควบคุมโรงงานอุตสาหกรรม ให้อายุขัยของเสียของโรงงานให้น้อยที่สุด จนกระทั่งไม่มีเลย รัฐออกกฎหมายควบคุมมาตรฐานสุขภาพสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย และตรวจสอบให้ได้มาตรฐานนั้นเสมอ

2. พยายามมุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ของตัวบุคคล โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Activities) ซึ่งมุ่งไปที่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของบุคคล เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ทำให้อ้วน ระดับคอเรสเตอรอลสูง ไม่ออกกำลังกาย ชอบเที่ยวโสเภณี การใช้ยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ตลอดจนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ในการทำโครงการแทรกแซงทางสุขภาพนี้ มีเป้าหมายชัดเจน คือ “ให้บุคคลเรียนรู้และกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยกเลิกลักษณะนิสัยและเสริมสร้างแนวคิดทางสุขภาพเสียใหม่” เป้าหมายนี้สามารถแยกย่อยลงมาเป็นเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อประสิทธิภาพของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิตตามองค์ประกอบความจำเป็นขั้นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ร. 8)

จากความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง การพัฒนาคุณภาพของประชาชน ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอาชีพและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง อาจกล่าวโดยสรุปว่า คุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาคุณภาพของคนในทุก ๆ ด้าน ทุกขั้นตอนและทุกระดับวัยของชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งการดำรงชีวิตในสังคมที่ดีขึ้น เพื่อให้นโยบาย และเป้าหมายบรรลุวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ

สังคมไทย รัฐบาลได้มอบหมายให้องค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบ 6 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงอุตสาหกรรม และกระทรวงมหาดไทย ร่วมกันหาแนวทางในการที่จะปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทย ซึ่งประชากรส่วนใหญ่ อาศัยอยู่ในเขตชนบท กระทรวงดังกล่าว จึงได้จัดตั้งโครงการที่เรียกว่า “จ.ป.ฐ. 8” หรือความจำเป็นขั้นพื้นฐาน 8 ประการ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติพัฒนาให้ชุมชนชนบทได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 10.)

“จ.ป.ฐ. 8” ประกอบด้วยเกณฑ์ชีวิตดังนี้

1. การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ใช้ระยะเวลาในการรับประทานอาหารพอควร ไม่รับประทานอาหารรสจัด และรับประทานตรงตามเวลาทุกครั้งตลอด จนมีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอใจ และมีความสุขในการรับประทานอาหาร พร้อมกันกับสมาชิกในครอบครัว
2. ที่อยู่อาศัย และมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น สภาพของบ้านมีความมั่นคง แข็งแรง คมแดดค่อมฝน ไม่ต้องซ่อมแซมบ่อย ๆ ชุมชนรอบบ้านให้ความเป็นกันเอง โดยมีกิจกรรมพัฒนาหมู่บ้านร่วมกันเสมอ
3. การได้รับบริการพื้นฐานที่จำเป็น เช่น การได้รับการบริการในสิ่งสาธารณูปโภคทั่ว ๆ ไป การรับบริการในโรงพยาบาลของรัฐ การได้รับการบริการด้านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ฯ
4. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เช่น การได้รับความคุ้มครองจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ ความยุติธรรมทางศาล ตลอดจนการป้องกันในเรื่องความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินด้านต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย มลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น
5. การผลิตรายได้ที่เพียงพอ เช่น รายได้ที่ได้รับ รายจ่ายประจำเดือน หรือตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน และจำนวนเงินที่เก็บสะสม เพื่อความมั่นคงในชีวิต
6. มีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น โดยให้ความสนใจและเลื่อมใสในการปกครองระบอบประชาธิปไตย เช่น ไปเลือกตั้งผู้แทนราษฎรทุกระดับ ตลอดจนติดตามข่าวสารในเรื่องการเมืองของประเทศ อยู่เป็นประจำ

7. ความสามารถควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตรและจำนวนบุตร โดยมีความรู้ในเรื่องของการคุมกำเนิดและวางแผนครอบครัวให้มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น จัดปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุตรหลานและสมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

8. การประพฤติปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี และหลักธรรมของศาสนา และรักษา ส่งเสริมกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น มีเวลาสำหรับประกอบพิธีทางศาสนา ครุฑทนต์และเชือกถือในหลักธรรมคำสอน โดยมีความรู้ลึกซึ้งที่ดีต่อขนบธรรมเนียม จารีต ประเพณี และวัฒนธรรมของไทย

ซึ่ง “จ.ป.ฐ. 8” นี้เป็นการมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมชนบท โดยกำหนดในแผนพัฒนาต่อเนื่อง เพื่อยกระดับมาตรฐานความเป็นอยู่ของชนบทให้สูงขึ้นในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม “จ.ป.ฐ. 8” สามารถนำมาพัฒนาสังคมในเมืองไทยได้เช่นกัน ตามระดับความสามารถ และมาตรฐานที่เหมาะสม

คุณภาพชีวิตในสังคมหนึ่งก็มีมาตรฐาน เกณฑ์ และองค์ประกอบที่แตกต่างกันเพื่อให้การศึกษาคุณภาพชีวิตมีความหมายยิ่งขึ้น จึงใคร่ขอนำเอาองค์ประกอบ และเกณฑ์คุณภาพชีวิตของชาวออสเตรเลีย และชาวอเมริกันมาศึกษาประกอบ

โฮเวล และ โฮวเวล (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Howell and Howell. 1987.) ได้อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิตของชาวออสเตรเลีย ว่าเป็นความสมดุลทางสภาพแวดล้อมของบุคคลทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางวัฒนธรรม เพื่อที่จะนำไปสู่ความสุข สำเร็จในชีวิตเท่าที่บุคคลพึงจะกระทำได้ โดยสรุปลักษณะคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

1. มีชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. มีโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถ และการศึกษาให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จขั้นสูงสุดที่บุคคลพึงจะกระทำได้
3. มีเวลาและโอกาสที่เพียงพอ ที่บุคคลพึงมีส่วนร่วมในกิจกรรม เวลาว่างหรือนันทนาการ
4. มีที่อยู่อาศัยที่สะดวกสบาย กว้างขวาง และมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
5. มีความมั่นคงและปลอดภัยในส่วนบุคคลและชุมชน

6. มีรายได้หรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ สามารถจับจ่าย ใช้จ่าย
ในสิ่งที่จำเป็นเพื่อเกิดความพึงพอใจได้

7. มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมดีพอควร

8. มีโอกาสพัฒนาขีดความสามารถขั้นสูงสุดในหน้าที่การงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
เคลาส์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Kraus. 1984.) ได้ศึกษาสำรวจ
ความคิดเห็นของชาวอเมริกันเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ของคนอเมริกัน โดยแบ่งออกเป็น 12 ประการ ตามลำดับความสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. การยอมรับผู้อื่น และตนเอง รวมถึงความมั่นใจในตนเอง
2. ความล้มเหลวที่ผล กล่าวคือ บุคคลจะเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความ
ล้มเหลวที่ผล

3. สุขภาพ การมีสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตที่ดี

4. มีความรัก ความเข้าใจ รวมทั้งความผูกพันเกี่ยวกับชุมชน

5. มีอิสระภาพแห่งตนในเรื่องสิทธิ เสรีภาพของบุคคล และสังคม

6. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม และสังคม

7. มีความมั่นคง และปลอดภัยในชีวิต

8. มีเศรษฐกิจที่พัฒน์ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ

9. มีกิจกรรมที่ท้าทาย กิจกรรมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจไม่ล้มเหลว

10. มีสถานภาพทางชุมชน มีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับในชุมชน

11. มีความคิดสร้างสรรค์

12. นำกลุ่ม และควบคุมสถานการณ์ได้

ดังนั้นในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ
ต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้ว ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลอันจะนำไปสู่การพัฒนา
การศึกษา และทรัพยากรมนุษย์ในโอกาสต่อไป

งานวิจัยในต่างประเทศ

เกรสเวลล์ และคนอื่น ๆ (Cresswell and Others. 1971 : 20) ได้ศึกษาเรื่อง การวัด การรับรู้คุณภาพชีวิต และความเครียดในชีวิตของคนงานในโรงพยาบาล ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียด โดยใช้แบบวัดเหตุการณ์ในชีวิต (Life Events Inventory) และแบบวัดการรับรู้คุณภาพชีวิต (The Perceived Quality of Life) ผลการวิจัย พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต และผู้ที่มีคุณภาพชีวิตต่ำเป็นผู้แยกทางกับคู่สมรส

มาร์คเลย์และเบคเลย์ (Markley and Bagley. 1975 : 440-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับคุณภาพชีวิต พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตแบ่งได้เป็น 6 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ (Economics) ปัจจัยด้านสุขภาพ (Health) ปัจจัยด้านสังคม (Social) ปัจจัยด้านการเมือง (Political) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ (Nature Environment) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกายภาพ (Physical Environment) ทั้ง 6 ปัจจัยสามารถครอบคลุมระบบสังคมทั้งหมด

มาเรียน (Marion. 1977 : 1155) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ที่เป็นรูปธรรม เช่น เงินเดือน กับ นามธรรม เช่น เกียรติยศ ชื่อเสียงของครอบครัว ที่มีต่อคุณภาพชีวิต โดยทำการสัมภาษณ์ชาวอเมริกัน 1,046 คน พบว่า การมีรายได้ที่เพียงพอของครอบครัวที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต

แอนดริว และวิทเทอร์ (Andrew and Wither. 1978 : 502 - A) ได้ศึกษาเรื่อง "ดัชนีเครื่องชี้ความผาสุก" การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของชาวอเมริกัน เพื่อหาว่า การรับรู้เกี่ยวกับเรื่องความผาสุกของชาวอเมริกันกลุ่มต่าง ๆ และเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของชาวอเมริกัน ใช้กลุ่มตัวอย่าง 5,000 คน ศึกษาตัวแปรด้านเพศ อายุ ชาติพันธุ์ ชีวิตครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรด้านเพศไม่ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตต่างกัน ตัวแปรด้านอายุทำให้มีการรับรู้ต่างกันระหว่างกลุ่มเด็กกับกลุ่มสูงอายุ ทางด้านชีวิตครอบครัว พบว่า กลุ่มที่แต่งงานแล้ว กับกลุ่มไม่แต่งงาน กลุ่มที่แต่งงานแล้ว ไม่มีบุตร กับกลุ่มที่ยังไม่แต่งงานแต่มีเด็กอยู่ในการดูแล มีการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ทางด้านฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคม พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของกลุ่มที่มีฐานะ

ทางเศรษฐกิจและสังคมสูงและต่ำ แตกต่างกัน ทางด้านชาติพันธุ์ พบว่า ชนผิวขาว ชนผิวดำมีการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน

ออสทรูต (Ostroot. 1982 : 388 - A) และแอตกินสัน (Atkinson. 1982 : 256 - A) ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบที่บ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิต ปรากฏผลใกล้เคียงกัน คือ มีองค์ประกอบทางด้านที่อยู่อาศัย การศึกษา รายได้ เพื่อนบ้าน การใช้เวลาว่าง สุขภาพอนามัย การมีงานทำและความปลอดภัย

ไฮคิด (Heidik. 1982 : 3448-3449 A) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต กับ ความรัก ความเป็นอยู่ ฐานะ และคุณธรรม จริยธรรม ใช้กลุ่มตัวอย่าง 133 คน ผลจากการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความรัก ความเป็นอยู่ ฐานะและคุณธรรม จริยธรรม โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง มีความคิดเห็นต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นอยู่ ฐานะและจริยธรรม กับ คุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในเรื่องของความรัก และนักศึกษาที่เรียนวิชาเอกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อความสัมพันธ์ระหว่างความรัก ความเป็นอยู่ ฐานะและคุณธรรม จริยธรรม กับ คุณภาพชีวิต แตกต่างกัน

แฮดแดด (Haddad.1986 : 2025-A) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในวิทยาลัยจอร์แดน โดยศึกษาถึงการรับรู้เกี่ยวกับปัจจัย 16 ประการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่าง 300 คน พบว่าปัจจัยทั้ง 16 ประการกับคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยนักศึกษาที่มีการรับรู้ว่าตัวเองมีความพึงพอใจในเรื่องสุขภาพ รายได้ สัมพันธภาพในหมู่เพื่อน และสภาพชีวิตในครอบครัวของตน จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงถึงร้อยละ 50 และ นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกันนักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สปลอดจิง (Spalding. 1987 : 4505-4506 A) ได้ศึกษานโยบายในการพัฒนาประเทศและความสัมพันธ์ระหว่างนโยบายในการพัฒนาประเทศ กับ เครื่องบ่งชี้คุณภาพชีวิตในประเทศด้อยพัฒนา โดยตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านเศรษฐกิจการเมืองและนโยบาย กับ สภาพความอยู่ดี กินดี ของประชาชน พบว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจการเมืองและนโยบาย มีผลต่อการอยู่ดี กินดี ของประชาชน และการลงทุนทางการศึกษา ก็ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรด้วย

รัสคินและคนอื่น ๆ (Ruskin, et al. 1991 : 139) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของการจัดกิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคม ที่มีผลต่อสภาวะทางสุขภาพและการทำงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม โดยมุ่งศึกษาผลกระทบที่มีต่อความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงาน ความต้องการและความปรารถนาที่จะร่วมในกิจกรรมทางกาย ความเสื่อมโทรมทางร่างกาย และปัญหาสุขภาพ ความเสื่อมโทรมทางจิตใจ ความเครียด ความวิตกกังวล ความหดหู่ใจ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างความเสื่อมโทรมทางจิตใจ จำนวน 474 คน เป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเตวา (Teva) และอิก้าฟาร์ม (Ikapharm) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 286 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 188 คน จัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายให้กลุ่มทดลอง ดังนี้ 1) การทดสอบตนเองโดยการจับชีพจร 2) การวิ่งเหยาะในพื้นที่ที่กำหนดให้ 3) การบริหารส่วนบนของร่างกาย 4) การบริหารส่วนล่างของร่างกาย 5) การฝึกกล้ามเนื้อ หลัง ขา และท้อง 6) การเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ โดยการวิ่งระยะไกล ก้าวขึ้น-ลงบนม้าต่างระดับและมีกิจกรรมทางสังคมให้กลุ่มควบคุมเลือกเข้าร่วม ดังนี้ 1) การเล่นหมากรุก 2) การเล่นไพ่ 3) การเล่นโดมิโน 4) การอ่านหนังสือและนิตยสาร 5) การนั่งพักผ่อนและสนทนา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในด้านกิจกรรมทางกาย ด้านสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โทษของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ 7 เดือน โดยทดสอบก่อนทำการศึกษา (Pre-test) และทดสอบหลังการศึกษา (Post-test) ปรากฏผลการศึกษา ดังนี้

ความพึงพอใจในการทำงาน (Job satisfaction) ก่อนทำการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความพึงพอใจใกล้เคียงกัน ภายหลังการศึกษา พบว่า กลุ่มควบคุมจะมีความพึงพอใจลดลง มากกว่ากลุ่มทดลอง

ความต้องการและความปรารถนาที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Needs and willingness for physical activities) ก่อนทำการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความต้องการ และความปรารถนา ที่จะร่วมในกิจกรรมทางกายใกล้เคียงกัน ภายหลังการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความต้องการ และความปรารถนาเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

ความเสื่อมโทรมทางร่างกาย (Physical erosion) ก่อนทำการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกร่างกายมีความเสื่อมโทรมใกล้เคียงกัน ภายหลังการศึกษา พบว่ากลุ่มควบคุมมีความรู้สึกร่างกายมีความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ส่วนกลุ่มทดลองมีความรู้สึกร่างกายมีความเสื่อมโทรมลดน้อยลง

ความเสื่อมโทรมทางจิตใจ (Mental erosion) ก่อนทำการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีเหมือนกัน ภายหลังการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัยมีดังนี้

1. ความพึงพอใจในการทำงาน กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจมากกว่ากลุ่มควบคุม
2. ความต้องการและความปรารถนาที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย กลุ่มทดลองมีความต้องการและความปรารถนาสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ความเสื่อมโทรมทางร่างกาย กลุ่มควบคุมมีความเสื่อมโทรมทางร่างกายมากกว่ากลุ่มทดลอง
4. ความเสื่อมโทรมทางจิตใจ กลุ่มควบคุมมีความเสื่อมโทรมทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มทดลอง

งานวิจัยในประเทศ

กิตติพร ปัญญาบุญผล (2523 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “สุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา” มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครู อันมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลาง โดยใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตครู จากโรงเรียนชาย หญิง และสหศึกษา ประมาทละ 1 โรงเรียน จากทุกอำเภอในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ครูหญิงมีสุขภาพจิตดีกว่าครูชาย และจำนวนครูที่มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีนั้น จำนวนครูชายมากกว่าครูหญิง

พัชรา กาญจนารัตน์ (2523 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “สุขภาพจิตของครู” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตของครู เพื่อหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตครู ผลการวิจัย พบว่าครูหญิงและครูชายมีความหวาดกลัวและวิตกกังวลแตกต่างกันเล็กน้อยและอาการหวาดกลัวมีเพียงเล็กน้อย จนไม่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของครู

อุทุมพร จามรมาน (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของคน กรุงเทพมหานคร พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร เรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด คือ ทัศนคติต่อการมีชีวิตในกรุงเทพมหานคร การเป็นเจ้าของบริการของรัฐ สุขอนามัย อาชีพหลัก การแสวงหาความรู้ความบันเทิง อาชีพรอง ลักษณะความเป็นอยู่ นันทนาการ และการถือครองบ้านและแผ่นดิน ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 10 ตัวนี้มีคุณภาพชีวิตที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นองค์ประกอบทั้งหมดนี้มีความสำคัญต่อการวัดคุณภาพชีวิตใกล้เคียงกัน

ศรีฟอง จิตกรณกิจศิลป์ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การรับรู้เรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัยอยู่ในอาคารสงเคราะห์ของการเคหะแห่งชาติ เขตห้วยขวาง พบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับอาหาร เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย รายได้ บริการทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ความมั่นคง และความก้าวหน้าในการทำงาน ชื่อเสียง เกียรติยศ สิทธิเสรีภาพ การศึกษา สังคม และสิ่งแวดล้อม

สันติ เสนาะดนตรี (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารการประถมศึกษาในประเทศไทย” โดยการสำรวจกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารการประถมศึกษาในตำแหน่งผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัด สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 306 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ผลสรุปการวิจัยดังนี้

1. ผู้บริหารการประถมศึกษาส่วนใหญ่มีคุณวุฒิระดับปริญญาตรี อายุมากกว่า 50 ปี มีอายุราชการมากกว่า 25 ปี และมีอายุการเป็นผู้บริหาร 11-15 ปี
2. ผู้บริหารมีปัญหสุขภาพจิตน้อยกว่า ร้อยละ 32.25 ส่วนที่มีปัญหสุขภาพจิตเล็กน้อย ร้อยละ 56.03 และที่มีปัญหสุขภาพจิตปานกลางร้อยละ 11.11

3. สภาพที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารจากอันดับสูงสุดไปหาต่ำสุดคือ ด้านงานในหน้าที่ คือ มีความกังวลที่เงินเดือนไม่เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่าย ด้านผู้บังคับบัญชา คือ การโอนเงินงบประมาณมาล่าช้าไม่ทันกับความต้องการและมักจัดสรรให้ไม่เพียงพอ ด้านผู้ใต้บังคับบัญชา คือ ทำงานเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น และขาดความรับผิดชอบ ด้านบุคคลภายนอก คือ เป็นทุกข์ใจเมื่อมีบุคคลภายนอกมาขอเรื่องให้ช่วยเหลือ ด้านครอบครัว คือ การไม่ฝันอยากจะมีที่อยู่ที่ดีกว่าในปัจจุบัน รู้สึกว่าฐานะทางครอบครัวของตนเองยังด้อยกว่าผู้อื่น และรายได้ไม่เพียงพอกับค่า

ใช้ง่ายในครอบครัว ด้านบุคลิกภาพ คือ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนละเอียดถี่ถ้วน เคร่งครัด และมีโน้ธรรมสูง แต่ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าตนเองทำอะไรยังขาดความรอบคอบ ขาดการสังเกต กังวลกับเรื่องต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และผ่อนคลายมาก ด้านการคิดและการตัดสินใจ คือ รู้สึกว่าผลงานด้านความคิดสร้างสรรค์ของตนเองไม่ปรากฏเหมือนคนอื่น และในการตัดสินใจ หรือวินิจฉัยสั่งการต้องใช้เวลายาวนาน ด้านร่างกาย คือ มีการแสดงออกทางด้านร่างกาย ได้แก่ มีอาการปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อตึงเครียด มีอาการของโรคทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องอืดแน่น มีการกินกระเพาะอาหารมาก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง หรือท้องร่วงบ่อย ๆ และมีอาการอ่อนเพลียหรือเหน็ดเหนื่อยเป็นระยะเวลานาน

4. สุขภาพจิตของผู้บริหารแตกต่างกัน ตามวุฒิ อายุ อายุราชการ อายุการเป็นผู้บริหาร ตำแหน่ง ขนาดจังหวัด และขนาดอำเภอ

วินัย นงศ์ยา (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 234 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารจากอันดับสูงสุดไปหาต่ำสุด คือ ด้านผู้บังคับบัญชา ระบบการบังคับบัญชา ในปัจจุบันไม่เป็นที่พอใจ ขาดการให้ขวัญและกำลังใจ การเล่นพรรคเล่นพวก ไม่ได้รับความเป็นธรรมในการพิจารณาความดีความชอบ การพิจารณาแต่งตั้งโยกย้ายไม่ยุติธรรม ไม่ค่อยให้ความสนใจงาน ด้านงานในหน้าที่ เป็นงานที่เสี่ยงต่อความผิดได้ง่าย การยึดระเบียบที่มีหลายขั้นตอนรับผิดชอบงานมากเกินไป เป็นงานที่มีความก้าวหน้าน้อยกว่างานด้านอื่นเบื่อง่าย งานด้านบริการ การทำตามหน้าที่ทำให้มีศัตรู ด้านสภาพของโรงเรียน คือ โรงเรียนขาดแคลนทุนทรัพย์และวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ ประสพปัญหาการปรับปรุงโรงเรียน ทำเลไม่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมไม่ดี สภาพทั่วไปของโรงเรียนทรุดโทรม ด้านผู้ใต้บังคับบัญชา คือ ทำงานเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น ชอบละทิ้งหน้าที่ ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการรักษาสมบัติของโรงเรียน ทำผิดระเบียบวินัย ใช้เวลาราชการหาประโยชน์ ด้านสภาพชุมชนและบุคคลภายนอก คือ ชุมชนมีรายได้น้อย ไม่ค่อยเกื้อหนุนโรงเรียน รู้สึกสิ้นเปลืองที่ต้องออกงานสังคม ชุมชนไม่เห็นความสำคัญของการศึกษา ชุมชนไม่ค่อยให้ความร่วมมือ การขาดประชุมเมื่อถึงเวลานัดหมาย ด้านตัวบุคคล คือ การควบคุมอารมณ์ไม่อยู่เมื่อเกิดความไม่พอใจ ความล่าช้าในด้านการคิด นอนไม่หลับ

รับประทานอาหารไม่ได้ ชอบทำงาน และตัดสินใจเพียงคนเดียว ด้านครอบครัวมีความรู้สึกว่าคุณะครอบครัวด้อยกว่าคนอื่น

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมัครการ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของคนไทย ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชาวเมือง กับ ชาวนบพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างแน่นอน ศึกษาทั้งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 600 ราย เป็นผู้อยู่ในกรุงเทพ 200 ราย จังหวัดในภาคกลาง 400 ราย พบว่า คนไทยในกรุงเทพมหานครและจังหวัดภาคกลาง ส่วนมากพึงพอใจในชีวิตของตนเอง มีชีวิตที่พึงพอใจสูงมากได้แก่ ครอบครัวตนเอง สังคม สุขภาพอนามัย ความเชื่อและศาสนามีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ระหว่างกลุ่มที่อยู่ในเขตเมืองกับชนบท ที่สำคัญก็คือเรื่องการทำงาน รวมทั้งรายได้ด้วย พบว่า ผู้อยู่ในเขตชนบทและชุมชนแออัดของกรุงเทพมีความพึงพอใจต่ำ แต่ผู้อยู่นอกเขตชุมชนและในเขตเทศบาลในจังหวัดภาคกลางมีความพึงพอใจค่อนข้างสูงโดยรวมแล้ว พอสรุปได้ว่า คนไทยส่วนมากทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดมีความพึงพอใจในสภาพชีวิตของตน

สมกิจ กิจพูนวงศ์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยในเรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของครู สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบคุณภาพชีวิตจำนวน 78 ข้อ ได้องค์ประกอบที่ชัดเจน 7 องค์ประกอบ ได้ความแปรปรวนสะสม เท่ากับ ร้อยละ 44.5 มีองค์ประกอบดังนี้ 1) บริการชุมชน 2) บริการของรัฐ 3) สุขภาพ 4) บ้านและครอบครัว 5) ชีวิตการทำงาน 6) ความเชื่อและศาสนา 7) ทักษะเกี่ยวกับตนเอง มีจำนวนตัวแปร 54 ตัวแปร เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนองค์ประกอบชีวิต ระหว่างเพศชาย กับ เพศหญิง พบว่า มีมิติด้านบริการชุมชน มิติสุขภาพ และมิติชีวิตการทำงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนองค์ประกอบโดยรวมพบว่า เพศชาย กับ เพศหญิง มีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องคุณภาพชีวิต ตามองค์ประกอบที่เกอร์นาดูและดูเชค เสนอไว้ 6 ด้าน และคุณภาพชีวิต ตามองค์ประกอบของความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ โดยใช้แบบสอบถามกับครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรเป็นครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ปีการศึกษา 2541
จำนวน 703 คน (ชาย 464 คน และหญิง 239 คน)

ตาราง 1 จำนวนประชากร จำแนกตามจังหวัด

จังหวัด	จำนวนอำเภอและ กิ่งอำเภอ (แห่ง)	จำนวนครูพลศึกษา (คน)		รวม (คน)
		ชาย	หญิง	
1. กาญจนบุรี	13	120	62	182
2. ประจวบคีรีขันธ์	7	65	33	98
3. เพชรบุรี	8	74	38	112
4. ราชบุรี	9	88	45	133
5. สมุทรสงคราม	3	27	14	41
6. สุพรรณบุรี	10	90	47	137
รวม	50	464	239	703

2. กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ปีการศึกษา 2541 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) จากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ทุกอำเภอ ของจังหวัดในเขตการศึกษา 5 จำนวน 50 อำเภอ รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 200 คน (ชาย 100 คน และหญิง 100 คน) จากวิธีการสุ่มตัวอย่างของวิทยุ วิทยาศาสตร์ (2531 : 93)

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด

จังหวัด	จำนวนอำเภอ (แห่ง)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)		รวม
		ชาย	หญิง	
1. กาญจนบุรี	13	26	26	52
2. ประจวบคีรีขันธ์	7	14	14	28
3. เพชรบุรี	8	16	16	32
4. ราชบุรี	9	18	18	36
5. สมุทรสงคราม	3	6	6	12
6. สุพรรณบุรี	10	20	20	40
รวม	50	100	100	200

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จากองค์ประกอบของเกอรันาดูและดูเชคเสนอไว้ 6 ด้าน แยกถามเป็นรายด้าน ด้านละ 10 ข้อ คือ

- 1) ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย (ข้อที่ 1-10)
- 2) สถานภาพทางอารมณ์ (ข้อที่ 11-20)
- 3) การมีส่วนร่วมในสังคม (ข้อที่ 21-30)
- 4) ความสามารถทางสติปัญญา (ข้อที่ 31-40)
- 5) สถานภาพทางเศรษฐกิจ (ข้อที่ 41-50)
- 6) ความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล (ข้อที่ 51-60)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จากองค์ประกอบตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8) แยกถามเป็นรายด้าน ด้านละ 5 ข้อ คือ

- 1) การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ (ข้อที่ 1-5)
- 2) มีที่อยู่อาศัยและมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (ข้อที่ 6-10)
- 3) การได้รับบริการพื้นฐานที่จำเป็น (ข้อที่ 11-15)
- 4) มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (ข้อที่ 16-20)
- 5) มีการผลิตรายได้เพียงพอ (ข้อที่ 21-25)
- 6) มีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น (ข้อที่ 26-30)
- 7) สามารถควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตร (ข้อ 31-35)
- 8) ประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณี ฯ (ข้อ 35-40)

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ใช่หรือไม่ใช่ รวม 100 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (ตอนที่ 2 และ ตอนที่ 3) การให้คะแนนขึ้นอยู่กับ การตอบข้อความ ดังนี้

ข้อความใดที่มีลักษณะนิมิต (Positive) หรือเป็นข้อความทางบวก จะให้คะแนน ผู้ตอบว่าใช่ 1 คะแนน ไม่ใช่ 0 คะแนน

ข้อความใดที่มีลักษณะนิเสธ (Negative) หรือเป็นข้อความทางลบ จะให้คะแนน ผู้ตอบว่าใช่ 0 คะแนน ไม่ใช่ 1 คะแนน

เกณฑ์คุณภาพชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (โดยผ่านการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ) คิดคะแนนเป็นค่าร้อยละ

คะแนน	ระดับ
80-100	ดีมาก
70-79	ดี
60-69	เกือบดี
50-59	พอใช้
0-49	ต้องปรับปรุง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยปรับปรุงจากแบบสอบถาม ของ หน่วยงานนิเทศก์ กรมพลศึกษา และสมกิจ กิจพูนวงศ์ ที่ทำการศึกษาในเรื่ององค์ประกอบ ของการมีคุณภาพชีวิต เป็นเครื่องมือสำหรับรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต และศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม
2. วิเคราะห์จุดประสงค์ของการวิจัยออกเป็นประเด็นคำถาม โดยใช้ข้อมูลที่ได้ศึกษาเป็นกรอบความคิด

3. สร้างเครื่องมือ โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ใช่หรือไม่ใช่
4. นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้น ไปปรึกษากับประธานและกรรมการผู้ควบคุมปริญญา
นิพนธ์ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน คือ
 - 1) นายแพทย์สมศักดิ์ คุณจักร นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลปิยะมินทร์
 - 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไชยา มาแจ้ง อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
 - 3) อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 - 4) รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชา
แนะแนวและจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 - 5) นายพรณชัย เจนนพกาญจน์ คึกษานินเทศก์ กรมพลศึกษา เขตการศึกษา 5
 ทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม และตรวจสอบเนื้อหาค่าความเที่ยงตรง
เชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยวิธีโรวินเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli and Hambleton)
6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ และได้แก้ไขปรับปรุง ไปปรึกษา
ประธานและกรรมการผู้ควบคุมปริญญาฉบับอีกครั้ง ก่อนนำไปหาค่าความเชื่อมั่น
7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดราชบุรี ที่มี
ความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น
(Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (α - Coefficient)
ของครอนบาค (Cronbach, 1970:126) ซึ่งปรากฏว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น .85

ตาราง 3 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจากการนำไปทดลองใช้ กับครูพลศึกษา
สังกัดโรงเรียนขยายโอกาส ของจังหวัดราชบุรี จำนวน 20 คน โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา
(α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

Score	r
รวมทั้งฉบับ	.85 **

$$= .01 \text{ (df = 18 , r = 0.56)}$$

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของ
ครูพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีค่าความเชื่อมั่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 ($r = .85$) กล่าวคือ แบบสอบถามฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการศูนย์พลศึกษาและกีฬาลำปาง ในเขตการศึกษา 5 เพื่อขอความร่วมมือไปยังครูพลศึกษาในจังหวัดนั้น ๆ
3. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ปีการศึกษา 2541 ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 เดือน
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน

วิธีจัดการกับข้อมูล

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
 - ตอนที่ 2 วิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 จากองค์ประกอบที่เกอ์รนาดู และดูเชค เสนอไว้ 6 ด้าน
 - ตอนที่ 3 วิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ตามองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8)
- จากตอนที่ 2 และตอนที่ 3 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ไปคิดเป็นค่าร้อยละ แล้วไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์คุณภาพชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (โดยผ่านการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 แบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ มีจำนวน 200 ฉบับ แยกเป็นแบบสอบถามของ เพศชาย 100 ฉบับ และเพศหญิง 100 ฉบับ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คุณภาพชีวิตจากองค์ประกอบที่เกอร์นาดูและดูเชค เสนอไว้ 6 ด้าน โดยหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์คุณภาพชีวิตจากองค์ประกอบ ตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8) โดยหาค่าร้อยละ

การวิเคราะห์คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม จะใช้เกณฑ์คุณภาพชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (โดยผ่านการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ) ดังนี้

คะแนน (คิดเป็นร้อยละ)	ระดับ
80-100	ดีมาก
70-79	ดี
60-69	เกือบดี
50-59	พอใช้
0-49	ต้องปรับปรุง

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา

ลำดับที่	ข้อความ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1.	เพศ		
	ชาย	100	50
	หญิง	100	50
2.	อายุ		
	ต่ำกว่า 25 ปี	22	11
	25-29 ปี	23	11.5
	30-34 ปี	25	12.5
	35-39 ปี	54	27
	40-44 ปี	46	23
	45-49 ปี	22	11
	50 ปีขึ้นไป	7	3.5
3.	สถานภาพ		
	โสด	71	35.5
	แต่งงาน	117	58.5
	หย่า	8	4
	แยกกันอยู่	4	2
4.	การศึกษา		
	อนุปริญญา	13	6.5
	ปริญญาตรี	176	88
	ปริญญาโท	7	3.5
	อื่น ๆ ระบุ	4	2

จากตาราง 4 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ที่ตอบแบบสอบถามเรื่องคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา เพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน รวม 200 คน (ร้อยละ 50 ในแต่ละเพศ)

ครูพลศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม มีอายุ ต่ำกว่า 25 ปี 22 คน , 25-29 ปี 23 คน 30-34 ปี 25 คน , 35-39 ปี 54 คน , 40-44 ปี 46 คน , 45-49 ปี 22 คน และ 50 ปีขึ้นไป 7 คน (ร้อยละ 11 , 11.5 , 12.5 , 27 , 23 , 11 และ 3.5 ตามลำดับ)

ครูพลศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม มีสถานภาพ โสด 71 คน , แต่งงาน 117 คน หย่า 8 คน และแยกกันอยู่ 4 คน (ร้อยละ 35.5 , 58.5 , 4 และ 2 ตามลำดับ)

ครูพลศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม มีการศึกษา อนุปริญญา 13 คน , ปริญญาตรี 176 คน , ปริญญาโท 7 คน และอื่น ๆ 4 คน (ร้อยละ 6.5 , 88 , 3.5 และ 2 ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตจากองค์ประกอบ ของเกอร์นาดูและดูเซคเสนอไว้ 6 ด้าน ซึ่งจะแสดงคะแนนในแต่ละด้าน ดังนี้

ตาราง 5 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ฉันสามารถปฏิบัติภารกิจในหน้าที่การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	95	94	94.5
2.	หลังเลิกงาน ร่างกายของฉันทำงานอย่างอื่นได้อีก เช่น เล่นกีฬา ฯ	98	92	95
3.	เวลาเดินขึ้นลงบันได ฉันรู้สึกเหนื่อยมาก	85	74	79.5
4.	สายตาของฉัน เริ่มมองภาพต่าง ๆ ไม่ค่อยชัดเจน	58	60	59
5.	ฉันทำงานด้วยความแคล่วคล่องว่องไว	80	83	81.5
6.	ระบบขับถ่ายของฉันไม่ปกติ มักมีอาการท้องผูกบ่อย ๆ	83	83	83
7.	ฉันมีความพอใจในสมรรถภาพทางเพศของฉัน	92	84	88
8.	ฉันมีอาการหายใจติดขัด ขณะออกแรงทำงานที่หนักกว่าปกติ	77	73	75
9.	เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย ฉันรู้สึกหายเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว	80	74	77
10.	เมื่อฉันทำอะไรก็ตาม มักเกิดอุบัติเหตุทำให้บาดเจ็บบ่อยครั้ง	92	86	89
	รวม	84	80.3	82.2

จากตาราง 5 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย โดยรวม อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 82.2) เพศชาย อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 84) และเพศหญิง อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 80.3)

ตาราง 6 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
ด้านสถานภาพทางอารมณ์ (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ฉันมักมีอาการง่วงซึมอยู่เสมอ	90	78	84
2.	ฉันมักเกิดอาการเครียดบ่อย ๆ อันเนื่องมาจากการทำงาน	67	65	66
3.	เมื่อฉันมีอาการเครียด ฉันไม่รู้จะแก้ปัญหาได้อย่างไร	94	88	91
4.	ฉันมีความภูมิใจในความสำเร็จที่ฉันทำได้	98	90	94
5.	เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจ ฉันมีอาการนอนไม่หลับบ่อย ๆ	53	55	54
6.	ฉันสามารถปฏิเสธคำขอร้องของคนอื่น โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นความผิด	77	70	73.5
7.	ฉันสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่มีผลกระทบต่อชีวิตของฉัน	85	86	85.5
8.	ฉันสามารถทำเรื่องที่คนอื่นว่ายาก ให้เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน	74	67	70.5
9.	ฉันไม่รู้สึกพอใจกับงานที่ฉันทำในปัจจุบัน	77	75	76
10.	ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวฉันเองเสมอ	90	88	89
	รวม	80.5	76.2	78.4

จากตาราง 6 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านสถานภาพทางอารมณ์ โดยรวม อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 78.4) เพศชาย อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 80.5) และเพศหญิง อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 76.2)

ตาราง 7 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ในการทำงาน ฉันจะคำนึงถึงผู้เกี่ยวข้องก่อนเสมอ	98	90	94
2.	เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือจากฉัน ฉันจะช่วยด้วยความเต็มใจ	96	96	96
3.	ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี	85	85	85
4.	ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าทำงานร่วมกับผู้อื่น	70	64	67
5.	ฉันมีเพื่อนที่สามารถปรึกษาเรื่องความลับได้	85	95	90
6.	ฉันมีความรู้สึกไม่มั่นใจว่า ฉันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ฉันอยู่	75	64	69.5
7.	เมื่อฉันเดือดร้อนฉันได้รับความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงานเป็นอย่างดี	84	86	85
8.	ฉันไม่เชื่อใจ ในคนรอบข้างของฉันบางคน	47	42	44.5
9.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดี กับญาติพี่น้องทุกคน	95	93	94
10.	เมื่อฉันถูกละเมิดสิทธิ ฉันกล้าที่จะพูดเพื่อเรียกร้องสิทธิของฉันคืน	94	82	88
	รวม	82.9	79.7	81.3

จากตาราง 7 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยรวม อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 81.3) เพศชาย อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 82.9) และเพศหญิง อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 79.7)

ตาราง 8 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
ด้านความสามารถทางสติปัญญา (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ฉันกล้าตัดสินใจโดยใช้เหตุผล หากฉันได้รับมอบหมายเป็นหัวหน้า	94	95	94.5
2.	ฉันสามารถให้คำแนะนำช่วยเหลือเรื่องงาน แก่เพื่อนร่วมงานได้	86	83	84.5
3.	ฉันมีความสามารถในการจำที่ดี	70	63	66.5
4.	ฉันมักประสบผลสำเร็จในงานที่ได้รับมอบหมาย จนได้รับคำชมเชย	72	67	69.5
5.	ฉันสามารถบอกได้ว่าพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีเป็นอย่างไร	80	82	81
6.	ฉันมีความรู้ความชำนาญในงานที่ฉันทำเป็นอย่างดี	85	76	80.5
7.	ฉันตัดสินใจในการเลือกซื้อสิ่งของต่าง ๆ ได้อย่างคุ้มค่า	72	75	73.5
8.	ฉันรับคำสั่งเพื่อปฏิบัติงาน ได้ครั้งละ 1 คำสั่งเท่านั้น	79	86	82.5
9.	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาที่กำหนดอยู่เสมอ	75	80	77.5
10.	ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ถ้าเกิดอุปสรรคในระหว่างปฏิบัติงาน	81	75	78
	รวม	79.4	78.2	78.8

จากตาราง 8 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่าครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านความสามารถทางสติปัญญา โดยรวม อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 78.8) เพศชาย อยู่ในระดับดี (79.4) และเพศหญิง อยู่ในระดับดี (78.2)

ตาราง 9 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ฉันมีเครื่องใช้ไฟฟ้าที่จำเป็นในบ้านพร้อมทุกอย่าง	39	48	43.5
2.	ฉันมีหนี้สินที่ต้องชำระอยู่อีกมาก	42	61	51.5
3.	ฉันไม่มีเงินพอที่จะพาครอบครัวไปเที่ยวต่างจังหวัดได้	54	52	53
4.	ฉันมีเงินใช้จ่ายประจำวันอย่างเพียงพอ	70	79	74.5
5.	เมื่อคนในครอบครัวเจ็บป่วย ฉันมีปัญหาเรื่องเงินค่ารักษาพยาบาล	68	77	72.5
6.	ฉันมีบ้านเป็นของตนเอง	62	58	60
7.	ฉันมีรถยนต์เป็นของตนเอง	60	47	53.5
8.	ฉันสามารถพาครอบครัวไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยครั้ง	39	23	31
9.	ฉันพอใจในรายได้ที่ฉันได้รับ จากงานที่ฉันทำอยู่	64	60	62
10.	ฉันไม่วิตกกังวลกับรายจ่ายประจำเดือนของฉัน	56	47	51.5
	รวม	55.4	55.2	55.3

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 55.3) เพศชาย อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 55.4) และเพศหญิง อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 55.2)

ตาราง 10 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
ด้านความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	75	55	65
2.	ฉันมีโรคประจำตัวบางอย่างที่ต้องระมัดระวังอยู่เสมอ	65	71	68
3.	ฉันไม่ชอบคาดเข็มขัดนิรภัยเวลานั่งรถยนต์	68	67	67.5
4.	ฉันไม่สูบบุหรี่	75	96	85.5
5.	ฉันชอบขับรถเร็ว ๆ	72	72	72
6.	ฉันไม่ขับรถหลังจากดื่มสุรา	68	81	74.5
7.	ฉันชอบรับประทานอาหารประเภทไขมัน	68	71	74.5
8.	ฉันชอบรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้	76	91	82.5
9.	ฉันดื่มสุราบ้างเล็กน้อย เป็นครั้งคราว แต่ไม่เคยดื่มจนขาดสติ	79	93	86
10.	ฉันไม่เคยให้แพทย์ตรวจร่างกายประจำปีเลย	44	52	48
	รวม	69	74.9	72.5

จากตาราง 10 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล โดยรวม อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 72.5) เพศชาย อยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 69) และเพศหญิง อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 74.9)

ตาราง 11 แสดงคะแนนรวมคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
จากองค์ประกอบของเกอ์รนาดูและดูเชค (หน่วยเป็นร้อยละ)

คุณภาพชีวิต	ชาย ลำดับที่		หญิง ลำดับที่		รวม ลำดับที่	
ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย	84	1	80.3	1	82.2	1
ด้านสถานภาพทางอารมณ์	80.5	3	76.2	4	78.4	4
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	82.9	2	79.7	2	81.3	2
ด้านความสามารถทางสติปัญญา	79.4	4	78.2	3	78.8	3
ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ	55.4	6	55.2	6	55.3	6
ด้านความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล	69	5	74.9	5	72.5	5
รวม	75.2		74.1		74.8	

จากตาราง 11 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต จากองค์ประกอบของเกอ์รนาดู และดูเชค เสนอไว้ 6 ด้าน อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 74.8) นำมาเรียงลำดับได้ดังนี้ ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย เป็นลำดับที่ 1 ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม เป็นลำดับที่ 2 ด้านความสามารถทางสติปัญญา เป็นลำดับที่ 3 ด้านสถานภาพทางอารมณ์ เป็นลำดับที่ 4 ด้านความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล เป็นลำดับที่ 5 และด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ เป็นลำดับที่ 6 (ร้อยละ 82.2 , 81.3 , 78.8 , 78.4 , 72.5 และ 55.3 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตตามองค์ประกอบพื้นฐานความจำเป็น 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8) ซึ่งจะแสดงคะแนนในแต่ละด้าน ดังนี้

ตาราง 12 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 (ตามจ.ป.ฐ. 8) ด้านการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีปริมาณที่เพียงพอ (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านใช้เวลาในการรับประทานอาหารไม่นาน	83	77	80
2.	ท่านชอบรับประทานอาหารรสจัด	41	31	36
3.	ท่านรับประทานอาหารตรงตามเวลาทุกครั้ง	50	36	43
4.	ท่านพอใจในน้ำหนักของท่าน	57	55	56
5.	ท่านรับประทานอาหารพร้อมกันกับสมาชิกภายในครอบครัว	70	57	63.5
	รวม	60.2	51.2	55.7

จากตาราง 12 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีปริมาณที่เพียงพอ โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 55.7) เพศชาย อยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 60.2) และเพศหญิง อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 51.2)

ตาราง 13 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
(ตามจ.ป.ฐ.8) ด้านที่อยู่อาศัยและมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ในปัจจุบัน	82	78	80
2.	บ้านของท่านมีบริเวณกว้างขวาง เพียงพอ	75	63	69
3.	ตัวบ้านของท่านชำรุด ต้องซ่อมแซมบ่อย ๆ	84	82	83
4.	ท่านพอใจในชุมชนรอบ ๆ บ้านท่าน	74	74	74
5.	ท่านมักทำกิจกรรมเพื่อชุมชนกับเพื่อนบ้าน	63	48	55.5
	รวม	75.6	69	72.3

จากตาราง 13 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านที่อยู่อาศัยและมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โดยรวม อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 72.3) เพศชาย อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 75.6) และเพศหญิง อยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 69)

ตาราง 14 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
(ตามจ.ป.ฐ.8) ด้านการได้รับการพื้นฐานที่จำเป็น (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านได้รับความสะดวกสบายในการใช้บริการทางแพทย์	72	71	70
2.	ท่านพอใจกับสิ่งสาธารณูปโภค เช่น ถนน ไฟฟ้า น้ำประปา	78	74	76
3.	ท่านเชื่อใจในระบบความยุติธรรมของศาลไทย	50	57	53.5
4.	ท่านพอใจรายการต่าง ๆ ของสถานีโทรทัศน์	52	57	54.5
5.	ท่านพอใจระบบป้องกันมลภาวะเป็นพิษ ในชุมชนของท่าน	39	41	40
	รวม	58.2	60	58.8

จากตาราง 14 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านการได้รับการพื้นฐานที่จำเป็น โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 58.8) เพศชาย อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 58.2) และเพศหญิง อยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 60)

ตาราง 15 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
(ตามจ.ป.ฐ.8) ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านมีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน	59	49	54
2.	คดีอาชญากรรมมีแนวโน้มสูงขึ้น ในชุมชนที่ท่านอยู่	64	64	64
3.	ท่านเชื่อใจในการทำหน้าที่ของตำรวจ	38	27	32.5
4.	ชุมชนของท่านมีระบบป้องกันอัคคีภัยที่ดี	41	37	39
5.	ท่านตรวจตราดูแลรถของท่านเป็นอย่างดี	78	76	77
	รวม	56	50.6	53.3

จากตาราง 15 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 53.3) เพศชาย อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 56) และเพศหญิง อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 50.6)

ตาราง 16 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
(ตามจ.ป.ฐ.8) ด้านการผลิตรายได้ที่เพียงพอ (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านมักเปรียบเทียบฐานะของท่านกับของคนอื่นที่ดีกว่า	73	79	76
2.	ท่านภูมิใจในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง	88	83	85.5
3.	ครอบครัวของท่านมีรายได้จากเงินเดือนของท่านเพียงคนเดียว	78	89	83.5
4.	ท่านภูมิใจในตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน	83	74	78.5
5.	ท่านพอใจกับจำนวนเงินฝากในบัญชีของท่าน	44	39	41.5
	รวม	73.2	72.8	73

จากตาราง 16 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านการผลิตรายได้ที่เพียงพอ โดยรวม อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 73) เพศชาย อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 73.2) และเพศหญิง อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 72.8)

ตาราง 17 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
(ตามจ.ป.ฐ.8) ด้านการมีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านสนใจในการเลือกตั้งผู้แทนทุกระดับ	71	54	62.5
2.	ท่านสามารถบอกชื่อสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรในเขตของท่านได้	81	57	69
3.	ท่านสามารถเป็นตัวแทนของชุมชนเพื่อเรียกร้องสิทธิต่างๆ ได้	51	36	43.5
4.	ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการเมืองเป็นประจำ	79	62	70.5
5.	ท่านพอใจในการปกครองระบอบประชาธิปไตย	86	82	84
	รวม	73.6	58.2	65.9

จากตาราง 17 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านการมีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น โดยรวม อยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 65.9) เพศชาย อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 73.6) และเพศหญิง อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 58.2)

ตาราง 18 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
(ตามจ.ป.ฐ.8) ด้านความสามารถควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตร และจำนวนบุตร
(หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านมีกิจกรรมในวันหยุดกับครอบครัว	72	72	72
2.	ท่านมีความรู้ในเรื่องการคุมกำเนิด เป็นอย่างดี	91	79	85
3.	ท่านคิดว่าควรมีบุตรมากกว่า 2 คน	73	79	76
4.	ท่านภูมิใจในครอบครัวของท่าน	96	93	94.5
5.	สมาชิกในครอบครัวของท่าน มักมีเรื่องขัดแย้งกันบ่อย ๆ	85	80	82.5
	รวม	83.4	80.6	82

จากตาราง 18 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ด้านความสามารถในเรื่องการควบคุมช่วงเวลาการมีบุตรและจำนวนบุตร โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 82) เพศชาย อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 83.4) และเพศหญิง อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 80.6)

ตาราง 19 แสดงคะแนนคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
(ตามจ.ป.ฐ.8) ด้านการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีและหลักธรรมของ
ศาสนา และรักษาส่งเสริมกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ (หน่วยเป็นร้อยละ)

ที่	ข้อความ	ชาย	หญิง	รวม
1.	ท่านคิดว่ากิจกรรมทางศาสนาเป็นเรื่องเหลวไหล	90	91	90.5
2.	ท่านมีความเชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	95	93	94
3.	ท่านมีเวลาในการประกอบพิธีทางศาสนา	78	79	78.5
4.	ท่านมีความรู้สึกที่ดีในศิลปวัฒนธรรม ประเพณีของไทย	99	99	99
5.	ท่านคิดว่าหลักธรรมของศาสนาเป็นเรื่องล้าสมัย	83	73	78
	รวม	89	87	88

จากตาราง 19 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
มีคุณภาพชีวิต ด้านการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณี และหลักธรรมของศาสนาและ
รักษาส่งเสริมกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ โดยรวม อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 88)
เพศชาย อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 89) และเพศหญิง อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 87)

ตาราง 20 แสดงคะแนนรวมคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
ตามองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (หน่วยเป็นร้อยละ)

คุณภาพชีวิตตามจ.ป.ฐ.8	ชาย ลำดับที่		หญิง ลำดับที่		รวม ลำดับที่	
การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ	60.2	6	51.2	7	55.7	7
มีที่อยู่อาศัยและมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	75.6	3	69	4	72.3	4
การได้รับการพื้นฐานที่จำเป็น	58.2	7	60	5	58.8	6
มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	56	8	50.6	8	53.3	8
มีการผลิตรายได้ที่เพียงพอ	73.2	5	72.8	3	73	3
มีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น	73.6	4	58.2	6	65.9	5
สามารถควบคุมเวลาของการมีบุตรและจำนวนบุตร	83.4	2	80.6	2	82	2
ประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีและหลัก ธรรมของศาสนาและรักษาศิลปวัฒนธรรมของชาติ	89	1	87	1	88	1
รวม	71.2		66.2		68.6	

จากตาราง 20 เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ตามองค์ประกอบพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8) อยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 68.2) นำมาเรียงลำดับได้ดังนี้ ด้านการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีและหลักธรรมของศาสนาและรักษาศิลปวัฒนธรรมของชาติ เป็นลำดับที่ 1 ด้านความสามารถควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตร และจำนวนบุตร เป็นลำดับที่ 2 ด้านมีการผลิต (รายได้) ที่เพียงพอ เป็นลำดับที่ 3 ด้านการมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นลำดับที่ 4 ด้านการมีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น เป็นลำดับที่ 5 ด้านการได้รับการพื้นฐานที่จำเป็น เป็นลำดับที่ 6 ด้านการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ เป็นลำดับที่ 7 และด้านการมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นลำดับที่ 8 (ร้อยละ 88 , 82 , 73 , 72.3 , 65.9 , 58.8 , 55.7 และ 53.3 ตามลำดับ)

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

เพื่อทราบถึงคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5

วิธีดำเนินการวิจัยศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 200 คน แยกเป็นชาย 100 คน หญิง 100 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัย เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จากองค์ประกอบของเกอ์รนาดูและดูเซค เสนอไว้ 6 ด้าน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จากองค์ประกอบตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 หาค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 จากองค์ประกอบของเกอ์รนาดู และดูเซค เสนอไว้ 6 ด้าน โดยหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 จากองค์ประกอบตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8) โดยหาค่าร้อยละ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
จาก เพศชาย ร้อยละ 50 เพศหญิง ร้อยละ 50

ครูพลศึกษามีอายุ 35-39 ปี มากที่สุด รองลงมา มีอายุ 40-44 ปี และน้อยที่สุด
อายุ 50 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 27 , 23 และ 3.5 ตามลำดับ)

ครูพลศึกษามีสถานภาพแต่งงานแล้ว มากที่สุด รองลงมา มีสถานภาพโสด และ
แยกกันอยู่ น้อยที่สุด (ร้อยละ 58.5 , 35.5 และ 2 ตามลำดับ)

ครูพลศึกษา มีการศึกษา ระดับปริญญาตรี มากที่สุด รองลงมา มีการศึกษาระดับ
อนุปริญญา และ มีการศึกษาระดับอื่น ๆ (ร้อยละ 88 , 6.5 และ 2 ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 จาก
องค์ประกอบของเกอρνาคู และดูเชค เสนอไว้ 6 ด้าน

ครูพลศึกษา มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 74.8) เมื่อพิจารณาใน
แต่ละด้าน พบว่า ครูพลศึกษา มีคุณภาพชีวิต ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ดีที่สุด
รองลงมาคือ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และน้อยที่สุด คือ ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ (ร้อยละ
82.2 , 81.3 และ 55.3 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5
จากองค์ประกอบตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8)

ครูพลศึกษา มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 68.8) เมื่อพิจารณาในแต่
ละด้าน พบว่า ครูพลศึกษา มีคุณภาพชีวิตด้านการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณี หลักธรรม
ของศาสนา และรักษาศิลปวัฒนธรรมของชาติดีที่สุด รองลงมาคือ ด้านความสามารถในการ
ควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตร และจำนวนบุตร น้อยที่สุดคือ ด้านความปลอดภัยในชีวิตและ
ทรัพย์สิน (ร้อยละ 88 , 82 และ 53.3 ตามลำดับ)

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา เขตการศึกษา 5 ผลการวิจัยสรุปเป็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 พบว่า ครูพลศึกษา มีเกณฑ์คุณภาพชีวิตที่ดี ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ ครูพลศึกษาส่วนใหญ่มีพื้นฐานทางสุขภาพ แข็งแรง และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อันเนื่องมาจากครูพลศึกษาต้องแสดงท่าทาง เพื่อสาธิตวิธีการออกกำลังกายให้นักเรียนปฏิบัติตามอยู่เป็นประจำ การที่เคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะนี้ มีผลต่อความแข็งแรงของร่างกาย และความสมบูรณ์ทางสุขภาพอนามัย และมีผลต่อการพัฒนาสังคมและการพัฒนาชีวิตที่ดี ทำให้เกิดการกินดี อยู่ดี มีสุข อันหมายถึงการมีคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ นิพนธ์ คันทเสรี (2528 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตที่ดี มาจากการดำรงชีพของมนุษย์ ตามองค์ประกอบของชีวิต ได้แก่ ทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม ทางความคิด และทางจิตใจ และครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิต ครอบคลุมถึงปัจจัยการพัฒนาของประชาชนโดยรวม ตามความต้องการพื้นฐานของบุคคล จากนโยบายและเป้าหมายของรัฐบาลที่จะพัฒนาคนทั้งประเทศ ไม่ใช่พัฒนาเฉพาะกลุ่มบุคคลใด บุคคลหนึ่ง จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานทางราชการ หลายแห่ง เช่น โรงพยาบาล สถานีตำรวจ การไฟฟ้า การประปา เป็นต้น ซึ่งหน่วยงานเหล่านั้นไม่สามารถดูแลให้บริการต่อประชาชนโดยทั่วถึง เป็นเหตุให้คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา ตามองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐานเทียบเท่ากับประชาชนทั่ว ๆ ไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาร์คเลย์ และเบคเลย์ (Markley and Bagley, 1975 : 440-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับคุณภาพชีวิต แบ่งได้เป็น 6 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกายภาพ ซึ่งปัจจัยทั้งหมดเป็นตัวควบคุม และกำหนดคุณภาพชีวิต ของประชาชนในสังคม ให้มีคุณภาพที่ดีหรือไม่ เพียงใด ขึ้นอยู่กับการพัฒนาภายในประเทศ หรือสังคมนั้น ๆ นั่นเอง

เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต ก็มีความสอดคล้องซึ่งกันและกัน กล่าวคือ

คุณภาพชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านความสามารถในการควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตรและจำนวนบุตร และด้านการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียม ประเพณีและหลักธรรมของศาสนา และรักษาส่งเสริมกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ครูพลศึกษามีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับจรินทร์ ชานีรัตน์ (2526 : 14) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้บุคคลผู้นั้นมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง และอาจเนื่องมาจาก ครูพลศึกษาได้รับความการศึกษาในเรื่องสุขภาพและการวางแผนครอบครัวมาเป็นอย่างดี ก่อนมาเป็นครู ทำให้มีความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมาเป็นอย่างดี และครูพลศึกษามีความรู้สึกที่ดีในศิลปวัฒนธรรม ประเพณีของไทย และในเรื่องความศรัทธาในหลักศาสนา อาจเนื่องมาจาก ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ได้รับการปลูกฝังในเรื่องการอุปถัมภ์ ถ่อมตน การเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตลอดจนการเคารพ รุ่นพี่รุ่นน้อง การไปลามาไหว้ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชาวพลศึกษาทุกคน ลักษณะเช่นนี้ติดตัวมาตั้งแต่เป็นนักศึกษา จนมาเป็นครูพลศึกษาในปัจจุบัน วัฒนธรรมการบนอบผู้ใหญ่ และการไหว้ จึงมีให้เห็นในกลุ่มครูพลศึกษาทั่วไป ซึ่งแสดงถึงการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณี และรักษากิจกรรมที่เป็นศิลปะประจำชาติไทย และเป็นเครื่องยืนยันให้เห็นว่า ครูพลศึกษามีคุณภาพชีวิตในด้านนี้ดีที่สุด อันเป็นปัจจัยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสอดคล้องกับคำอธิบายของ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 11) ที่ว่า สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมมีส่วนทำให้เกิดความสมดุลต่อคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ด้านสถานภาพทางอารมณ์ ด้านความสามารถทางสติปัญญา ด้านความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ด้านการมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและด้านการผลิตรายได้ที่เพียงพอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูพลศึกษามีสุขภาพของร่างกาย สัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดี มีความเพลิดเพลินในการทำงาน และรู้จักวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด โดยใช้การออกกำลังกายเป็นสื่อ สอดคล้องกับการศึกษาของ นิมิตร คัลยา (2532 : 1) ที่พบว่า สถานภาพทางอารมณ์ จะดีหรือไม่เพียงไร ขึ้นอยู่กับความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการความเครียดที่มีอยู่ให้หมดไปได้บุคคลนั้นย่อมมีสถานภาพทางอารมณ์ไม่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถจัดการความเครียดได้ ก็ย่อมทำให้มีสถานภาพทางอารมณ์ที่ดี และอาจเป็น

เพราะครูพลศึกษาเป็นผู้ที่มีพื้นฐานทางการศึกษาที่ดี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จึงทำให้มีคุณภาพทางด้านสติปัญญาดีตามไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของเกอร์นาดูและคณะ (Girnado. et al. 1988 : 25-26) ที่พบว่า ความสามารถทางสติปัญญา หมายถึง ความจำ ความว่องไวและความสามารถในการตัดสินใจ และถ้าบุคคลใดไม่สามารถกระทำสิ่งเหล่านี้ได้ แสดงว่ามีสติปัญญาต่ำ แต่ถ้าสามารถกระทำได้อย่างมีทักษะ ก็แสดงว่ามีความสามารถทางสติปัญญาสูง พฤติกรรมและกิจกรรมที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีประการหนึ่งก็คือ สามารถตัดสินใจ พฤติกรรมของตนเอง แยกแยะพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีได้ ตลอดจนให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการที่ครูพลศึกษาได้รับการศึกษาทางด้านพลศึกษาและสุขศึกษา จึงทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการรักษาสุขภาพ พละนาถัย ให้สมบูรณ์แข็งแรง อยู่เสมอ และสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมัน หรือเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีวิตามินสูง เพราะความตระหนักในสุขภาพส่วนบุคคลเป็นอย่างดีของครูพลศึกษาซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เอฟเวอร์รี และคณะ (Every, et al. 1985 : 7) ที่พบว่า ถ้าบุคคลขาดความตระหนักในเรื่องสุขภาพ ก็จะไปสู่การเจ็บป่วย และแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทำได้ 2 ประการ คือ 1) พยายามจัดปัจจัยเสี่ยง 2) พยายามมุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ของบุคคล โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนสภาพความเป็นอยู่ของครูพลศึกษาค่อนข้างที่สมบูรณ์ในด้านมีที่อยู่อาศัยที่แน่นอน และเหมาะสม ครูพลศึกษาบางคนอาศัยในบ้านพักของทางราชการ หรือบางคนมีสิทธิเบิกค่าเช่าบ้าน หรือค่าเช่าซื้อ จึงสามารถเลือกบริเวณที่อยู่ได้ตามความพอใจ เป็นผลทำให้มีคุณภาพชีวิตในด้านการมีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมอยู่ในระดับดี อย่างไรก็ตามครูพลศึกษาควรจะปรับปรุงในเรื่องของการทำกิจกรรมเพื่อชุมชนกับเพื่อนบ้านให้มากกว่านี้

คุณภาพชีวิตอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ ด้านการกินอาหาร ไม่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ ด้านการได้รับการพื้นฐานที่จำเป็น และด้านการมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ครูพลศึกษาส่วนใหญ่มีเงินเดือนค่อนข้างน้อย ประกอบกับวิถีชีวิตของครูพลศึกษา ต้องคอยช่วยเหลือนักเรียนที่เป็นนักกีฬา ในเรื่องค่าใช้จ่ายต่าง ๆ นอกเหนือจากงบประมาณของทางโรงเรียนซึ่งมีจำนวนน้อย และครูพลศึกษาไม่มีเวลาไปประกอบอาชีพเสริม ในส่วนของการบริการพื้นฐานที่

จำเป็นนั้น ครูพลศึกษาต้องอาศัยการบริการจากหน่วยงานของรัฐโดยทั่ว ๆ ไป เท่าเทียมกับประชาชนคนอื่น ๆ เช่น สิ่งสาธารณูปโภค การรับบริการทางการแพทย์ หรือการรับบริการทางสื่อต่าง ๆ ของรัฐ เช่น รายการโทรทัศน์รายการวิทยุ ของสถานีต่าง ๆ อาจไม่ประทับใจ และพอเพียง ทั้งถึง เท่าที่ควร เพราะหน่วยงานที่รับผิดชอบเหล่านั้น จำเป็นที่จะต้องกระจายการบริการให้ทั่วถึง ซึ่งคุณภาพชีวิตในด้านนี้ของครูพลศึกษา จึงมีความเสมอภาคกับประชาชนภายในประเทศทุกคน สำหรับด้านการมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินนั้น อาจเนื่องมาจากความไม่มั่นใจในระบบความปลอดภัยของชีวิต และทรัพย์สิน จากการทำหน้าที่ของตำรวจ รวมถึงระบบในการป้องกันอัคคีภัย ตลอดจนระบบการป้องกันมลภาวะเป็นพิษ ยกเว้นในเรื่องการตรวจตรา ดูแลรักษาสภาพของรถ ที่สามารถทำการป้องกันได้ด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ครูพลศึกษาควรให้ความสนใจในเรื่องคุณภาพชีวิตของตนเองให้มากขึ้นในทุกๆ ด้าน เพื่อเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการพัฒนาการศึกษาในโอกาสต่อไป
2. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษา ควรหาแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ครูพลศึกษาให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนกลุ่มอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษากลุ่มครูพลศึกษาที่มีคุณภาพชีวิตที่อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดีขึ้นด้วยหรือไม่ เพียงใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การพัฒนาชุมชน, กรม. ปัจจัยที่มีผลต่อความแตกต่างความสำเร็จของกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต. กรุงเทพมหานคร : 2529.
- กิตติพร ปัญญาภิญโญผล. " สุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ", วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.ปีที่ 6 เล่มที่ 1 . มกราคม 2523.
- กำโชค เพื่อกสุวรรณ. ผู้นำสันทนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2538.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยบุคคลและชุมชน. ม.ป.ท. 2526.
- จิรพรรณ รัตนวิระประดิษฐ์. ปัญหาการสอนสุขศึกษาและความต้องการนิเทศของครูสุขศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตการศึกษา 6 หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา เขตการศึกษา 6. 2536.
- จิราภรณ์ คีรีประเสริฐ . " ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคคลากรในมหาวิทยาลัย ", รวมบทความวิทยานิพนธ์ปีการศึกษา 2525.
- ฉันทนา บรรพศิริโชติ และสุรัช หวันแก้ว. ทางเลือกการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : โครงการศึกษาทางเลือกการพัฒนา สถาบันวิจัยสังคม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- /ชวน หลีกภัย. "การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต", ข่าวสด. ฉบับพิเศษ ก้าวสู่ปีที่ 3 : 2526.
- /ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ และคณะ. คู่มือฉบับสมบูรณ์ประชากรศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โอเดียน สโตร์, 2527.
- /ณรงค์ศักดิ์ ทะละมัญ. การพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสิวพร, 2529.
- ทวีโชค เกษมศรี. ลักษณะครูที่สังคมต้องการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามมิตร, 2518.
- /นิพนธ์ คันทเสรี. คุณภาพกำลังคนเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการป้องกัน และปราบปรามยาเสพติด, 2528.
- นิมิตร คัลยา. ทำอย่างไรให้หายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : บริษัทแมสพับลิชชิ่ง, 2532 .

- บุญวดี เพชรรัตน์. ความเครียด ภาวะวิกฤติและการช่วยเหลือ. ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2532 .
- เบญจมา ยอดดำเนิน และคณะ. ทฤษฎีและการศึกษาทางสังคมวิทยา มนุษยวิทยาการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศรีอนันต์ , 2523.
- ปัญญา กมลมาลย์. รายงานการวิจัยสภาวะสุขภาพของครูในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดอุทัยธานี. หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา, 2539.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. "เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต", สุขศึกษา 13 (52) : ตุลาคม-ธันวาคม 2533.
- พัชรา กาญจนารัตน์. "สุขภาพจิตของครู", วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. ปีที่ 6 เล่มที่ 1 : มกราคม 2523.
- พรรณชัย เจนนพกาญจน์. สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สอนโรงเรียนผู้ใหญ่ในเขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2539. อัดสำเนา.
- พระบรมราชาบาท. "พระบรมราชาบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่ครูใหญ่ และนักเรียน ณ ตำหนักจิตรลดารโหฐาน.", มิตรครู 19 : 15 สิงหาคม 2520.
- มนตรี ทับกิจ. ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา ผู้ปกครองและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เขตการศึกษา 5 ที่มีต่อการเรียนตะกร้อของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2540.อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, 2539.
- วิญญา วิศาลาภรณ์. การวิจัยทางการศึกษา : หลักการและแนวปฏิบัติ. คณะศึกษาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- วินัย นงค์ยา. ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530. อัดสำเนา.

- วิรัช สงวนวงศ์วาน. การบริหารครอบครัว พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์แมสพับลิชชิง จำกัด, 2531.
- ศิริลักษณ์ จันทรน้อย. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเอง กับการมีส่วนร่วมในชุมชนผู้สูงอายุ กิจกรรมชุมชนในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.
- ศรีพ้อง จิตกรณกิจศิลป์. การรับรู้เรื่องคุณภาพชีวิตของผู้อาศัยอยู่ในอาคารสงเคราะห์ของการเคหะแห่งชาติ เขตห้วยขวาง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. อัดสำเนา.
- สมกิจ กิจพูนวงศ์. การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของครู สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สันติ เสนาะดนตรี. สภาพที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารการประถมศึกษาในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528. อัดสำเนา.
- สายัณห์ สันหัด. การติดตามผลผู้เข้ารับการอบรมขั้นผู้ช่วยผู้ให้การอบรมวิชาผู้กำกับลูกเสือในเขตการศึกษา 5 วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2538. อัดสำเนา.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมัครการ. คุณภาพชีวิตของคนไทย ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองกับชาวชนบท. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2534.
- อาภรณ์พันธ์ จันทรสว่าง. การพัฒนาบุคคล กลุ่ม และชุมชน. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2522.
- อุทุมพร จามรมาน. รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- Atkinson, Tom. "The Stability and Validity of Life Measures," Social Indicators Research. Vol 10 : February 1982.

Andrews Frank M. and Stephen B. Withey. Social Indicators Research. Vol 10 :

February 1982.

Bennett, Nicholas. "Population Growth, Individual Demographic, Decisions and

Quality of Life, In a Source Book on Population Education Project. Bangkok :

Mahidol University, 1975.

Carotyn Clumbers Clard. R.N. Ed.D. Enhancing Wellness : A Guide for Self-Care.

New York : Springer Publishing Company Inc, 1981.

Every G.S.Jr. & Feldman R.L., Occupation Health Promotion 1 Health Behavior in

the Workplace. New York : John Wiley & Son, 1985.

Girnado, Daniel A, and Dusek Dorothy E. Changing Health Behavior. Book Crafters

Arizona : U.S.A., 1988.

Haddad, Afaf Shukri. "Quality of Life of Jordanian College Student," Dissertation

Abstracts International. 47 (6) : 2025-A ; December, 1986.

Heidik, Bruno. "An Investigation of the Quality of Life and Its Relationship to

Loving Being Having and Religious Ideology," Dissertation Abstracts

International. 42(8) : 3448-3449-A ; February , 1982.

Marion, Norlean. "The Relationship of Objective and subjective Family Income

Adequacy to Selected Measures of Precised Life Reality," Dissertation

Abstract International. 38 : 1155-8 ; September, 1977.

Markley, O.W. and Begley Marilyn. Minimum Standards for Quality of Life. Menlo

Park, California, Stanford Research Institution, 1975.

Ostroot, Nathali and others. "Quality of Life Perception in two Culture," Social

Indicators Reseach. Vol 11(2) ; August, 1982.

Ruskin Hillel, Helfon Simon-Toy, Rosenfield Oded, and Tannerbaum Gerson.,

"Effects of Daily Physical Activity Program on Health Status and Function of Worker Industry", Journal of the International Council for Health

Physical Education and Recreation. 139 ; June, 1991.

Sharma R.C. "Population and Social Economic Development," Population Trend,

Resources and Environment : Hand Book on Population. New Delhi, 1975.

Spolding, Nancy Louise. "The Poverty of Wealth : Developmental Policies, and

Their Relationship to Quality of Life Indicators in Lesser Developed

Countries," Dissertation Abstracts International. 47(12) : 4505-4506 A ;

June, 1987.

UNESCO "Population Education in Asia : A Source Population," Quality of life

Themes Bangkok. UNESCO Regional office for Education in Asia, 1978.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลการวิจัยด้านวิชาการเท่านั้น ข้อมูลต่าง ๆ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบบใด ๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น การวิจัยจะบรรลุผลได้ดีตามวัตถุประสงค์เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความร่วมมือและความอนุเคราะห์จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นจริงและถูกต้องมากที่สุด ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต 6 ด้าน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ตามองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน

8 ประการ (จ.ป.ฐ.8)

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลที่เป็นจริงให้ครบถ้วน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ()
หน้าข้อความที่เป็นจริง

- | | | |
|-------------|-------------------|----------------------|
| 1. เพศ | () ชาย | () หญิง |
| 2. อายุ | () ต่ำกว่า 25 ปี | () 25 - 29 ปี |
| | () 30 - 34 ปี | () 35 - 39 ปี |
| | () 40 - 44 ปี | () 45 - 49 ปี |
| | () 50 ปีขึ้นไป | |
| 3. สถานภาพ | () โสด | () แต่งงาน |
| | () หย่า | () แยกกันอยู่ |
| 4. การศึกษา | () อนุปริญญา | () ปริญญาตรี |
| | () ปริญญาโท | () อื่น ๆ ระบุ..... |

ชื่อโรงเรียน.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

อายุการทำงาน.....ปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต 6 ด้าน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมายลงในช่องด้านขวามือ

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ		
2	หลังเลิกงาน ร่างกายฉัน ทำงานอย่างอื่นได้อีก เช่น เล่นกีฬา เป็นต้น		
3	เวลาเดินขึ้นลงบันได ฉันรู้สึกเหนื่อยมาก		
4	สายตาของฉัน เริ่มมองภาพต่าง ๆ ไม่ค่อยชัดเจน		
5	ฉันทำงานด้วยความคล่องแคล่ว ว่องไว		
6	ระบบขับถ่ายของฉันไม่ปกติ มักมีอาการท้องผูกบ่อย ๆ		
7	ฉันมีความพอใจในสมรรถภาพทางเพศของฉัน		
8	ฉันมีอาการหายใจติดขัด ขณะออกแรงทำงานที่หนักกว่าปกติ		
9	เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย ฉันรู้สึกหายเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว		
10	เมื่อฉันทำอะไรก็ตาม มักเกิดอุบัติเหตุทำให้บาดเจ็บบ่อยครั้ง		
11	ฉันมักมีอาการมึนงงอยู่เสมอ		
12	ฉันมักเกิดอาการเครียดบ่อย ๆ อันเนื่องมาจากการทำงาน		
13	เมื่อฉันมีอาการเครียด ฉันไม่รู้จะแก้ปัญหาได้อย่างไร		
14	ฉันมีความภูมิใจในความสำเร็จที่ฉันทำได้		
15	เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจ ฉันจะมีอาการนอนไม่หลับบ่อย ๆ		
16	ฉันสามารถมักปฏิเสธคำขอร้องของคนอื่น โดยไม่รู้สึกว่าเป็นความผิด		
17	ฉันสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่มีผลกระทบต่องานของฉัน		
18	ฉันสามารถทำเรื่องที่คนอื่นว่ายาก ให้เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันได้ดี		
19	ฉันไม่รู้สึกพอใจกับงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน		
20	ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวฉันเองเสมอ		

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
21	ในการทำงาน ฉันจะคำนึงถึงผู้เกี่ยวข้องก่อนเสมอ		
22	เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือจากฉัน ฉันจะช่วยด้วยความเต็มใจ		
23	ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี		
24	ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าทำงานร่วมกับผู้อื่น		
25	ฉันมีเพื่อนที่สามารถปรึกษาเรื่องความลับได้		
26	ฉันมีความรู้สึกไม่มั่นใจว่า ฉันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ฉันอยู่		
27	เมื่อฉันเดือดร้อนฉันได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี		
28	ฉันไม่เชื่อใจในคนรอบข้างของฉันบางคน		
29	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับญาติพี่น้องทุกคน		
30	เมื่อฉันถูกละเมิดสิทธิ์ ฉันกล้าที่จะพูดเพื่อเรียกร้องสิทธิ์ของฉันคืน		
31	ฉันกล้าตัดสินใจโดยใช้เหตุผล หากฉันได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้า		
32	ฉันสามารถให้คำแนะนำช่วยเหลือเรื่องงาน แก่เพื่อนร่วมงานได้		
33	ฉันมีความสามารถในการจำที่ดี		
34	ฉันมักประสบผลสำเร็จในงานที่ได้รับมอบหมาย จนได้รับคำชมเชย		
35	ฉันสามารถบอกได้ว่าพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีเป็นอย่างไร		
36	ฉันมีความรู้ความชำนาญในงานที่ฉันทำเป็นอย่างดี		
37	ฉันตัดสินใจในการเลือกซื้อสิ่งของต่าง ๆ ได้อย่างคุ้มค่า		
38	ฉันรับคำสั่งเพื่อปฏิบัติงาน ได้ครั้งละ 1 คำสั่งเท่านั้น		
39	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาที่กำหนดเสมอ		
40	ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ถ้าเกิดอุปสรรคในระหว่างปฏิบัติงาน		

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
41	ฉันมีเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านพร้อมทุกอย่าง		
42	ฉันมีหนี้สินที่ต้องชำระอยู่อีกมาก		
43	ฉันไม่มีเงินพอ ที่จะพาครอบครัวไปเที่ยวต่างจังหวัด		
44	ฉันมีเงินใช้จ่ายประจำวัน อย่างเพียงพอ		
45	เมื่อคนในครอบครัวเจ็บป่วย ฉันมีปัญหาเรื่องเงินค่ารักษาพยาบาล		
46	ฉันมีบ้านเป็นของตนเอง		
47	ฉันมีรถยนต์เป็นของตนเอง		
48	ฉันสามารถพาครอบครัวไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยครั้ง		
49	ฉันพอใจในรายได้ที่ฉันได้รับ จากงานที่ฉันทำอยู่		
50	ฉันไม่วิตกกังวลกับรายจ่ายประจำเดือนของฉัน		
51	ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง		
52	ฉันมีโรคประจำตัวบางอย่าง ที่ต้องระมัดระวังอยู่เสมอ		
53	ฉันไม่ชอบคาดเข็มขัดนิรภัยเวลานั่งรถยนต์		
54	ฉันไม่สูบบุหรี่		
55	ฉันชอบขับรถเร็ว ๆ		
56	ฉันไม่ขับรถหลังจากดื่มสุรา		
57	ฉันมักชอบรับประทานอาหารประเภทไขมัน		
58	ฉันชอบรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้		
59	ฉันดื่มสุราบ้างเล็กน้อย เป็นครั้งคราว แต่ไม่เคยดื่มจนขาดสติ		
60	ฉันไม่เคยให้แพทย์ตรวจร่างกายประจำปีเลย		

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ตามองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน

8 ประการ (จ.ป.ร. 8)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายลงในช่องด้านขวามือ

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ท่านใช้เวลาในการรับประทานอาหารไม่นาน		
2	ท่านชอบรับประทานอาหารรสจัด		
3	ท่านรับประทานอาหารตรงตามเวลาทุกครั้ง		
4	ท่านพอใจในน้ำหนักของท่าน		
5	ท่านรับประทานอาหารพร้อมกันกับสมาชิกภายในครอบครัว		
6	ท่านพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ปัจจุบัน		
7	บ้านของท่านมีบริเวณกว้างขวางเพียงพอ		
8	ตัวบ้านของท่านชำรุด ต้องซ่อมแซมบ่อย ๆ		
9	ท่านพอใจในชุมชนรอบ ๆ บ้านท่าน		
10	ท่านมักทำกิจกรรมเพื่อชุมชนกับเพื่อนบ้าน		
11	ท่านได้รับความสะดวกสบายในการใช้บริการทางการแพทย์		
12	ท่านพอใจกับสิ่งสาธารณูปโภค เช่น ถนน ไฟฟ้า น้ำประปา		
13	ท่านเชื่อใจในระบบความยุติธรรมของศาลไทย		
14	ท่านพอใจรายการต่าง ๆ ของสถานีโทรทัศน์		
15	ท่านพอใจระบบป้องกันมลภาวะเป็นพิษ ในชุมชนของท่าน		
16	ท่านมีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน		
17	คดีอาชญากรรมมีแนวโน้มสูงขึ้นในชุมชนที่ท่านอยู่		
18	ท่านเชื่อใจในการทำหน้าที่ของตำรวจ		
19	ชุมชนของท่านมีระบบป้องกันอัคคีภัยที่ดี		
20	ท่านตรวจตรา ดูแลรถของท่านเป็นอย่างดี		

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
21	ท่านมักเปรียบเทียบฐานะของท่านกับฐานะของผู้ที่ดีกว่า		
22	ท่านภูมิใจในฐานะความเป็นอยู่ของตัวเอง		
23	ครอบครัวของท่านมีรายได้จากเงินเดือนของท่านเพียงคนเดียว		
24	ท่านภูมิใจในตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน		
25	ท่านพอใจกับจำนวนเงินฝากในบัญชีของท่าน		
26	ท่านสนใจในการเลือกตั้งผู้แทนทุกระดับ		
27	ท่านสามารถบอกชื่อสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรในเขตของท่านได้ทุกคน		
28	ท่านสามารถเป็นตัวแทนของชุมชนเพื่อเรียกร้องสิทธิต่าง ๆ ได้		
29	ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการเมืองเป็นประจำ		
30	ท่านพอใจในการปกครองระบอบประชาธิปไตย		
31	ท่านมีกิจกรรมในวันหยุดกับครอบครัว		
32	ท่านมีความรู้ในเรื่องการคุมกำเนิดได้เป็นอย่างดี		
33	ท่านคิดว่าควรมีบุตรมากกว่า 2 คน		
34	ท่านภูมิใจในครอบครัวของท่าน		
35	สมาชิกในครอบครัวของท่าน มักมีเรื่องขัดแย้งกันบ่อย ๆ		
36	ท่านคิดว่ากิจกรรมทางศาสนาเป็นเรื่องเหลวไหล		
37	ท่านมีความเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว		
38	ท่านมีเวลาในการประกอบพิธีทางศาสนา		
39	ท่านมีความรู้สึกที่ดีในศิลปวัฒนธรรม ประเพณีของไทย		
40	ท่านคิดว่าหลักธรรมของศาสนาเป็นเรื่องล้ำสมัย		

ขอขอบพระคุณ

การจัดกลุ่มคำถามเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 2

พิจารณาจากองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ดังที่ เกอร์นาดู และ ดูเซค (Gernado and dusek. 1988 : 20) เสนอไว้ 6 ด้าน คือ

ที่	องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต	แบบสอบถามข้อที่
1.	ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย (Physical Capabilities)	1 - 10
2.	สถานภาพทางอารมณ์ (Emotional Status)	11 - 20
3.	การมีส่วนร่วมในสังคม (Social Interactions)	21 - 30
4.	ความสามารถทางสติปัญญา (Interactural Functioning)	31 - 40
5.	สภาพทางเศรษฐกิจ (Economic Status)	41 - 50
6.	ความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล (Self-Perceived Health Status)	51 - 60

ตอนที่ 3

พิจารณาจากองค์ประกอบของความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ร. 8) คือ

ที่	องค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ	แบบสอบถามข้อที่
1.	การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะในปริมาณที่เพียงพอ	1 - 5
2.	มีที่อยู่อาศัยและมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	6 - 10
3.	การได้รับบริการพื้นฐานที่จำเป็น	11 - 15
4.	มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	16 - 20
5.	มีการผลิตรายได้เพียงพอ	21 - 25
6.	มีส่วนร่วมในการปกครองท้องถิ่น	26 - 30
7.	สามารถควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตรและจำนวนบุตร	31 - 35
8.	ประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีและหลักธรรมของศาสนา และรักษาส่งเสริมกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ	36 - 40

การประเมินแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา โดยคุณยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง

ในการสร้างแบบสอบถาม คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพการดำรงชีวิต โดยพิจารณาจาก องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต ตามที่เกอร์นาดู และดอเซค (Gemadu and Dosek) เสนอไว้ 6 ด้าน และองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8)

ขอให้ท่านพิจารณามององค์ประกอบด้านต่าง ๆ กับแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตามองค์ประกอบหรือไม่ ด้วยการตรวจสอบเนื้อหา ค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยวิธีของโรวินเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli and Hambleton)

1. แบบสอบถามตอนใดแน่ใจว่า เป็นตัวแทนลักษณะตามองค์ประกอบ (แน่ใจว่าวัดได้) ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องแน่ใจว่าวัดได้ มีค่า เท่ากับ บวกหนึ่ง (+1)
2. แบบสอบถามตอนใดไม่แน่ใจว่า เป็นตัวแทนลักษณะตามองค์ประกอบหรือไม่ (ไม่แน่ใจว่าวัดได้หรือไม่) ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องไม่แน่ใจว่าวัดได้ มีค่า เท่ากับ ศูนย์ (0)
3. แบบสอบถามตอนใดแน่ใจว่า ไม่เป็นตัวแทนลักษณะตามองค์ประกอบ (แน่ใจว่าวัดไม่ได้) ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องแน่ใจว่าวัดไม่ได้ มีค่า เท่ากับ ลบหนึ่ง (-1)

หมายเหตุ หากท่านมีความคิดเห็นใดที่แตกต่างจากข้อความในตาราง ให้ท่านเขียนข้อคิดเห็นลงในช่องว่างของแต่ละข้อ พร้อมข้อเสนอแนะของแต่ละตอน

ใบประเมินแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษา
ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบเนื้อหา ค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
โดยวิธีของโรวินเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli and Hamblen)

องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิต 6 ด้าน

1. ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
1.ฉันสามารถปฏิบัติภารกิจในหน้าที่การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก				
2.หลังเลิกงาน ร่างกายของฉันทำงานอย่างอื่นได้อีก เช่น เล่นกีฬา เป็นต้น				
3.เวลาเดินขึ้นลงบันไดที่บ้าน หรือที่ทำงานฉันรู้สึกเหนื่อย				
4.สายตาของฉัน เริ่มมองภาพต่าง ๆ ไม่ค่อยชัดเจน				
5.ฉันทำงานด้วยความคล่องแคล่ว ว่องไว และมีพลัง				
6.ระบบขับถ่ายของฉันไม่ปกติ มักมีอาการท้องผูกบ่อยครั้ง				
7.ฉันมีความพอใจ ในสมรรถภาพทางเพศของฉัน				
8.ฉันมีอาการหายใจติดขัด ขณะออกกำลังกายที่หนักกว่าปกติ				
9.เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย ฉันรู้สึกหายเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว				
10.เมื่อฉันทำงาน หรือทำกิจกรรม มักมีอุบัติเหตุจนเกิดการบาดเจ็บบ่อยครั้ง				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

2. สถานภาพทางอารมณ์

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
1.ฉันสามารถหัวเราะได้ง่าย และมีอารมณ์ขันเสมอ				
2.ฉันมักเกิดอาการเครียดบ่อย ๆ อันเนื่องมาจากการทำงาน				
3.เมื่อฉันมีอาการเครียด ฉันไม่รู้จะแก้ปัญหาได้อย่างไร				
4.ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง และภูมิใจในความสำเร็จที่ฉันทำ				
5.ฉันมักมีอาการนอนไม่หลับบ่อย ๆ				
6.ฉันสามารถปฏิเสธคำขอร้องของคนอื่นได้ โดยไม่รู้สึกว่าเป็นความผิด				
7.ฉันสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่มีผลกระทบต่อชีวิตของฉันได้				
8.ฉันสามารถทำเรื่องยาก ให้เป็นเรื่องง่าย ได้ดี				
9.ฉันไม่รู้สึกพอใจ กับงานที่ฉันทำอยู่ในปัจจุบัน				
10.ฉันมีความรู้สึกที่ดี ต่อตัวฉันเองเสมอ				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

3. การมีส่วนร่วมในสังคม

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
1.ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันจะคำนึงถึงคนอื่นก่อนเสมอ				
2.เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือจากฉัน ฉันจะช่วยด้วยความเต็มใจ				
3.ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี				
4.ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าทำงานร่วมกับคนอื่น				
5.ฉันมีเพื่อนที่สามารถปรึกษาหารือหรือคุยเรื่องความลับได้				
6.ฉันมีความรู้สึกไม่มั่นใจว่า ฉันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ฉันอยู่				
7.ฉันให้ความรัก และได้ความรักจากเพื่อนร่วมงานเป็นส่วนใหญ่				
8.ฉันไม่มั่นใจ ในคนรอบข้างของฉันบางคน				
9.ฉันมีความรู้สึกที่ดี ต่อความสัมพันธ์กับญาติพี่น้องทุกคน				
10.เมื่อฉันถูกละเมิดสิทธิ ฉันกล้าที่จะพูดเพื่อเรียกร้องสิทธิของฉันคืน				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

4. ความสามารถทางสติปัญญา

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
1.ฉันกล้าตัดสินใจโดยใช้เหตุผล หากฉันได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้า				
2.ฉันสามารถให้คำแนะนำช่วยเหลือเรื่องงาน แก่เพื่อนร่วมงานได้				
3.ฉันมีความสามารถในการจำได้ดี				
4.ฉันพอใจในผลงานต่าง ๆ ที่เป็นของฉัน				
5.ฉันสามารถบอกได้ว่า พฤติกรรมที่ดีและไม่ดี เป็นอย่างไร				
6.ฉันมีความรู้ ความชำนาญ ในงานที่ฉันทำเป็นอย่างดี				
7.ฉันตัดสินใจในการเลือกซื้อสิ่งของต่าง ๆ ได้ดีและคุ้มค่าเสมอ				
8.ฉันรับคำสั่ง และปฏิบัติงาน ได้ครั้งละ 1 อย่างเท่านั้น				
9.ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมาย เสร็จทันเวลาที่กำหนดเสมอ				
10.ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ถ้าเกิดอุปสรรคในระหว่างการทำงาน				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

5. สถานภาพทางเศรษฐกิจ

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
1.ฉันมีเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ทุกอย่าง				
2.ฉันมีหนี้สินที่ต้องชำระอีกมาก				
3.ฉันไม่สามารถพาครอบครัวไปพักผ่อนต่างจังหวัดได้				
4.ฉันมีเงินใช้จ่ายประจำวัน อย่างเพียงพอ				
5.เมื่อฉัน หรือครอบครัว เจ็บป่วย ฉันมีปัญหาเรื่องเงินค่ารักษาพยาบาล				
6.ฉันมีบ้านเป็นของตัวเอง				
7.ฉันมีรถยนต์เป็นของตัวเอง				
8.ฉันพาครอบครัวไปรับประทานอาหารนอกบ้าน บ่อยครั้ง				
9.ฉันพอใจกับรายได้ ที่ฉันได้รับจากงานที่ฉันทำ				
10.ฉันไม่วิตกกังวลกับรายจ่ายประจำเดือนของฉัน				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

8. ความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
1.ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
2.ฉันมีโรคประจำตัวบางอย่าง ที่ต้องระมัดระวังอยู่เสมอ				
3.ฉันไม่เคยรัดเข็มขัดนิรภัยหรือสวมหมวกกันน็อคเวลาขับรถ				
4.ฉันไม่สูบบุหรี่ และพยายามหลีกเลี่ยงจากผู้อื่นที่สูบบุหรี่				
5.ฉันชอบขับรถเร็ว ๆ หรือชอบนั่งไปกับผู้ที่ขับรถเร็ว ๆ				
6.ฉันไม่ขับรถ หลังจากดื่มสุรา				
7.ฉันไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทไขมัน				
8.ฉันชอบรับประทานอาหาร ประเภทผักและผลไม้				
9.ฉันดื่มสุราบ้างเล็กน้อย เป็นครั้งคราว แต่ไม่เคยดื่มจนขาดสติ				
10.ฉันไม่เคยให้แพทย์ตรวจร่างกายประจำปีเลย				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

องค์ประกอบชีวิต ตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8)

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
1. ท่านใช้เวลาในการรับประทานอาหารไม่นาน				
2. ท่านชอบรับประทานอาหารรสจัด ๆ				
3. ท่านรับประทานอาหารตรงตามเวลาทุกครั้ง				
4. ท่านพอใจในน้ำหนักและส่วนสูงของท่าน				
5. ท่านรับประทานอาหารพร้อมกันกับสมาชิกในครอบครัว				
6. ท่านพอใจกับสภาพบ้านที่อยู่ปัจจุบัน				
7. บ้านของท่านมีบริเวณกว้างขวางเพียงพอ				
8. ตัวบ้านของท่านชำรุด ต้องซ่อมแซมบ่อย ๆ				
9. ท่านพอใจในชุมชนรอบ ๆ บ้านของท่าน				
10. ท่านมักทำกิจกรรมเพื่อชุมชนกับเพื่อนบ้าน				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
11. ท่านได้รับความสะดวกสบายในการใช้บริการทางการแพทย์				
12. ท่านพอใจกับสิ่งสาธารณูปโภค เช่น ถนน ไฟฟ้า น้ำประปา				
13. ท่านเชื่อใจในระบบความยุติธรรมของศาลไทย				
14. ท่านพอใจรายการต่าง ๆ ของสถานีโทรทัศน์				
15. ท่านพอใจในระบบป้องกันมลภาวะเป็นพิษ ในท้องถิ่นของท่าน				
16. ท่านมีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน				
17. คดีอาชญากรรมมีแนวโน้มสูงขึ้นในชุมชนของท่าน				
18. ท่านเชื่อใจในการทำหน้าที่ของตำรวจ				
19. ชุมชนของท่านมีระบบป้องกันอัคคีภัยที่ดี				
20. ท่านตรวจตรา ดูแลรถของท่านเป็นอย่างดี				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
21. ท่านมักเปรียบเทียบฐานะของท่านกับฐานะของผู้ที่ดีกว่า				
22. ท่านภูมิใจในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง				
23. ท่านเดือดร้อนเรื่องการเงิน				
24. ท่านภูมิใจในตำแหน่ง หน้าที่ ของท่านในปัจจุบัน				
25. ท่านพอใจกับจำนวนเงินฝากในบัญชีของท่าน				
26. ท่านสนใจในการเลือกตั้งผู้แทนทุกระดับ				
27. ท่านสามารถบอกชื่อสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรในเขตของท่านได้ทุกคน				
28. ท่านสามารถเป็นตัวแทนของชุมชนเพื่อเรียกร้องสิทธิต่าง ๆ ได้				
29. ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการเมืองเป็นประจำ				
30. ท่านพอใจในการปกครองระบอบประชาธิปไตย				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

ข้อความของแบบสอบถาม	วัดได้	ไม่แน่ใจ	วัดไม่ได้	หมายเหตุ
31.ท่านมีกิจกรรมในวันหยุดกับครอบครัว				
32.ท่านมีความรู้ในเรื่องคุมกำเนิดเป็นอย่างดี				
33.ท่านคิดว่าควรมีบุตรมากกว่า 2 คน				
34.ท่านภูมิใจในคู่ครองและสมาชิกในครอบครัว				
35.สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเรื่องขัดแย้งกันบ่อย				
36.ท่านคิดว่ากิจกรรมทางศาสนาเป็นเรื่องเหลวไหล				
37.ท่านมีความเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว				
38. ท่านเวลาในการประกอบพิธีทางศาสนา				
39.ท่านมีความรู้สึกที่ดีในศิลปวัฒนธรรมไทย				
40.ท่านคิดว่าหลักธรรมของศาสนาเป็นเรื่องเหลวไหล				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้ตอบแบบสอบถาม
(ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ)

แบบสอบถามคุณภาพชีวิต (ตอนที่ 2 และ ตอนที่ 3) การให้คะแนนขึ้นอยู่กับ
กับข้อความ ดังนี้

ข้อความใดที่มีลักษณะนิมิต (Positive) หรือ เป็นข้อความทางบวก จะให้คะแนน
ผู้ตอบว่าใช่ 1 คะแนน ไม่ใช่ 0 คะแนน

ข้อความใดที่มีลักษณะนิเสธ (Negative) หรือ เป็นข้อความทางลบ จะให้คะแนน
ผู้ตอบว่าใช่ 0 คะแนน ไม่ใช่ 1 คะแนน

เกณฑ์คุณภาพชีวิต (คิดคะแนนเป็นค่าร้อยละ)

80 - 100	ดีมาก
70 - 79	ดี
60 - 69	เกือบดี
50 - 59	พอใช้
0 - 49	ต้องปรับปรุง

ข้อเสนอแนะ.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายแพทย์สมศักดิ์ คุณจักร นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลปิยะมินทร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไชยา มาแจ้ง อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาแนะแนวและจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. นายพรณชัย เจนนพกาญจน์ คีษานีเทศก์ กรมพลศึกษา เขตการศึกษา 5

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายโกศล ศรีวรกุล
อายุ	37 ปี
ที่อยู่	62/1 หมู่ 10 ตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2517	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา (ป.7) โรงเรียนวัดบางแพใต้ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี
พ.ศ.2520	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ศ.3) โรงเรียนโพธารามพัฒนาเสนา อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี
พ.ศ.2522	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.ศ.5) โรงเรียนวัดมกุฏกษัตริย์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2526	สำเร็จการศึกษา กศ.บ. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
พ.ศ.2537	สำเร็จการศึกษานิเทศศาสตรบัณฑิต (น.บ.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ.2541	สำเร็จการศึกษา กศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ประวัติการทำงาน	
	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดดอนตูม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

คุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา
เขตการศึกษา 5

บทคัดย่อ
ของ
โกศล ศรีวรกุล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
กันยายน 2541

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 โดยใช้แบบสอบถาม แบบตรวจสอบรายการใช่หรือไม่ใช่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากองค์ประกอบที่มีคุณภาพชีวิตของเกอร์นาดูและดูเซค 6 ด้าน และจากองค์ประกอบตามความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ. 8)

กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ประจำปีการศึกษา 2541 จำนวน 200 คน แยกเป็นชาย 100 คน และหญิง 100 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้จำนวนร้อยละ นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่สร้างขึ้น จากการศึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ผลการศึกษา

1. คุณภาพชีวิต จากองค์ประกอบของเกอร์นาดูและดูเซค 6 ด้าน พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี(ร้อยละ 74.8) เรียงลำดับคุณภาพชีวิตทั้ง 6 ด้าน ได้ดังนี้ 1) ด้านประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย 2) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม 3) ด้านความสามารถทางสติปัญญา 4) ด้านสถานภาพทางอารมณ์ 5) ด้านความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล 6) ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ (ร้อยละ 82.2 , 81.3 , 78.8 , 78.4 , 72.5 และ 55.3 ตามลำดับ)

2. คุณภาพชีวิต จากองค์ประกอบความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ (จ.ป.ฐ.8) พบว่า ครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเกือบดี (ร้อยละ 68.6) เรียงลำดับคุณภาพชีวิต(จ.ป.ฐ. 8) ได้ดังนี้ 1) ด้านการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเนียม ประเพณี และหลักธรรมของศาสนาและรักษาศิลปวัฒนธรรมของชาติ 2) ด้านความสามารถในการควบคุมช่วงเวลาของการมีบุตร และจำนวนบุตร 3) ด้านมีการผลิต(รายได้)ที่เพียงพอ 4) ด้านการมีที่อยู่อาศัยและมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม 5) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม 6) ด้านการได้รับการฟื้นฟูพื้นฐาน 7) ด้านการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีปริมาณที่เพียงพอ 8) ด้านการมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (ร้อยละ 88 , 82 , 73 , 72.3 , 65.9 , 58.8 , 55.7 และ 53.3 ตามลำดับ)

QUALITY OF LIFE OF HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION
TEACHERS IN EDUCATIONAL REGION V

AN ABSTRACT
BY
KOSON SRIVORAKUL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

September 1998

The purpose of this study was to know the quality of life of physical education teachers in Educational Region V by using yes-or-no check list questionnaires designed by the researcher from 6 factors of Gernado and Dusek' quality of life and from factors of 8 basic needs.

Sample group were 200 high school physical education teachers in 1998 academic year - 100 males and 100 females got from stratified sampling by using percentage amount compared with the designed criterion from consulting experts.

It was found that :

1. Quality of life from 6 factors of Gernado and Dosek shown that high school teachers in Educational Region V have quality of life at good level (percentage of 74.8). These 6 factors of quality of life can be in order as the following 1) Physical Capabilities 2) Social Interactions 3) Intelligent Abilities 4) Emotional status 5) Economic Status 6) Self-Perceived Health Status (Percentage of 82.2 , 81.3 , 78.8 , 78.4 , 72.5 , and 55.3 respectively)

2. Quality of life from factors of 8 basic needs shown that high school teachers in Educational Region V have almost good quality of life (percentage of 68.6) in order of 8 basic needs as the following 1) conducting of customs , religions rules and maintraning national art and cultures 2) Ability of controlling period of having children and number of them 3) Having sufficient incomes 4) Having lodging places and suitable envirointment 5) having social interactions 6) Getting basic services 7) having hygienic and enough food 8) Having security in life and weath (percentage of 88 , 82 , 73 , 72.3 , 65.9 , 58.8 , 55.7 and 53.3 in respectively)