



ภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
Happiness among Physical Education Students at the College of
Teacher Education Phranakhon Rajabhat University

ลักขมี ฉิมวงศ์¹ ชนะชนม์ กล้าหาญ² และ พงศชา บุตรนา³
Luxsamee Chimwong¹, Chanachon Klahan² and Pongsacha Butnark³

Received: 7 July 2025, Revised: 24 October 2025, Accepted: 27 December 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี สถานะนักศึกษา ที่มีต่อภาวะความสุขของนักศึกษาสาขา ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษา ชั้นปี 3 -4 สาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 52 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความสุขของไทย ฉบับ 15 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลวิจัยพบว่า 1. ภาพรวมของนักศึกษาส่วนมาก 48.08% มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เมื่อแยกตามเพศ เพศชาย 40.39% มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป นักศึกษาเพศหญิง 7.69% มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป เมื่อแยกตามชั้นปี นักศึกษาชั้นปี 3 11% มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป ส่วนชั้นปี 4 26.92% มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป ส่วนสถานะนักศึกษา 26.92% มากกว่าคนทั่วไป 2. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และสถานะนักศึกษาที่มีต่อภาวะความสุขของนักศึกษา พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางลบเล็กน้อยกับเพศ ($r = -.167$) แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่เพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.350, p < .05$) ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ไม่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : ภาวะความสุข นักศึกษา พลศึกษา

¹ อาจารย์สาขาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ luxsamee@g.swu.ac.th

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
email: chanachon.klahan@hotmail.com

³ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี huabungpan@gmail.com



ABSTRACT

This research is a survey study with the following objectives: 1) to study the happiness status of students majoring in Physical Education at the Faculty of Teacher Training, Phranakhon Rajabhat University and 2) to examine the relationship between gender, academic year and athlete status on the happiness status of the students. The population used in this study consisted of 52 third- and fourth-year students majoring in Physical Education at the Faculty of Teacher Training, Phranakhon Rajabhat University. The research instrument was the Thai Happiness Assessment (15-item version). The statistics used in the research included frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. The results of the study revealed that: 1) Overall, the majority of students (48.08%) had a higher-than-average level of happiness. When analyzed by gender, 40.39 % of male students had a higher-than-average level of happiness, while 7.69 % of female students had an average level of happiness. When analyzed by academic year, 11% of third-year students had either average or higher-than-average levels of happiness, while 26.92% of fourth-year students had higher-than-average levels. Regarding athlete status, 26.92% of students had higher-than-average happiness levels. 2) The correlation between gender, year level, and athlete status with students' happiness revealed that happiness had a slight negative correlation with gender ($r = -.167$), but it was not statistically significant. In contrast, gender was negatively correlated with year level at the .05 significance level ($r = -.350, p < .05$). No significant correlations were found among the other variables.

Keywords: happiness, students, Physical education

¹ Faculty of Physical Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University,
email: luxsamee@g.swu.ac.th

² Faculty of Physical Education, Teacher Training College, Phranakhon Rajabhat University,
email: chanachon.klahan@hotmail.com

³ Department of Physical Education, Faculty of Education, Kanchanaburi Rajabhat University,
email: huabungpan@gmail.com



บทนำ

จากสถานการณ์การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมจำเป็นต้องพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ มีคุณธรรม มีความรอบรู้และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน การจัดการศึกษาจึงควรตอบสนอง วิสัยทัศน์ที่เตรียมทรัพยากรบุคคลให้รองรับต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะการพัฒนาหลักสูตรให้ได้มาตรฐานสอดคล้องกับวิชาชีพทางการศึกษาและสอดคล้องกับความต้องการของสังคมในอนาคต การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาของประเทศไทยนั้นแต่ละมหาวิทยาลัยหลักเกณฑ์ในการพัฒนาหลักสูตรตามวิสัยทัศน์ของกระทรวงศึกษาธิการ (2568) ที่กล่าวว่า “ภายในปี 2570 ผู้เรียนทุกช่วงวัยได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจ มีความสุขในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีคุณธรรมจริยธรรม ภาควิชาในความเป็นไทย มีทักษะที่จำเป็น และปรับตัวสอดคล้องกับวิถีชีวิตโลกยุคใหม่” ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2542)

ความสุขหมายถึง ชีวิตที่เป็นสุข สุขจากการมีสุขภาพดีมีทรัพย์สินเงินทองดี มีอาชีพที่มั่นคงเป็นที่ยอมรับในสังคม มีชีวิตครอบครัวที่ดี และมีสติปัญญาสามารถจัดการปัญหา สิ่งต่างๆในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งความสุขของนักศึกษาทั้งหลายมิติ (multi-dimensional) ได้แก่ ด้านสุขภาพดี ด้านน้ำใจงาม ด้านผ่อนคลาย ด้านจิตวิญญาณดี ด้านครอบครัวดี ด้านสังคมดี ด้านใฝ่รู้ดี ด้านสุขภาพเงินดี และด้านสิ่งแวดล้อมดี (อรอุมา นิลพันธ์ และคณะ, 2565) ร่วมกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2568) ได้แบ่งระดับความสุขไว้ 3 ระดับ ได้แก่ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair) มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor) ซึ่งความสุขขณะเรียนในระดับอุดมศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญอาจเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ของความสำเร็จในชีวิต ถ้านักศึกษามีความสุขโอกาสในการประสบความสำเร็จในอนาคตอาจมีมากได้ แต่สภาวะเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัวมีส่วนทำให้ระดับความสุขของนักศึกษาต่างกัน จากงานวิจัยพบว่า ครอบครัวเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญของนักศึกษาในการเรียนต่อในระดับปริญญาตรี พบว่าความสัมพันธ์กับความสุขในการเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตบุรีรัมย์ ด้านปัจจัยส่วนตัว ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความสุขในการเรียนของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r=0.084$) ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิตพบว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ($\beta=0.112$) และความสัมพันธ์กับเพื่อน ($\beta=-0.187$) สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้ร้อยละ 38.0 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 (กิตติพงษ์ เรือนเพชร และคณะ, 2566) นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีความสุขรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ชั้นปี ภาควิชา ภูมิภาค รายได้ ครอบครัว ที่พักอาศัย การมีทุนการศึกษาจากการกู้ยืมเพื่อการศึกษา การเคยได้รับทุนการศึกษา และการเดินทางโดยยานพาหนะต่างกันจะมีความสุขแตกต่างกัน (อรอุมา นิลพันธ์ และคณะ, 2565) ตรงกับวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขติ (2566) ที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับบิดามารดาเพื่อน และพี่น้องและปัญหาด้านการเงิน เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และวิธีการจัดการเมื่อนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏ บ้านสมเด็จเจ้าพระยา ใช้มากที่สุด 3 อันดับแรกเมื่อไม่มีความสุข คือ การยอมรับสภาพตนเอง การมองโลกในแง่ดีและการปรึกษาเพื่อน (นิตยา มณีวงศ์, 2566)

นักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัทธิราชภัฏพระนคร ปัจจุบันมีนิสิตเพียงแค่ 2 รุ่นคือนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 เนื่องจากสาขาวิชาอยู่ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรใหม่เพื่อรองรับ



นักศึกษาใหม่ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาราชภัฏพระนคร เพื่อเข้าใจสภาพจิตใจของนักศึกษาเมื่อแยกตามเพศ ชั้นปี และสถานะนักศึกษา อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อสนับสนุนนักศึกษาขณะเข้ามาเรียนสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาราชภัฏพระนครได้อย่างมีความสุขเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาราชภัฏพระนคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี สถานะนักศึกษา ที่มีต่อภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาราชภัฏพระนคร

สมมติฐานในการวิจัย

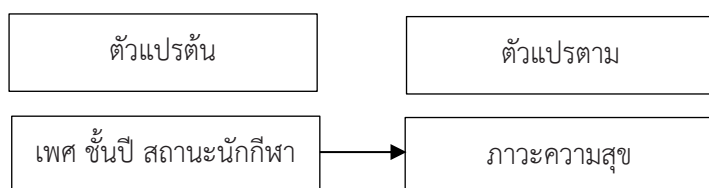
1. ภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา มีความแตกต่างกันตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา
2. ภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา มีความแตกต่างกันตามสถานะการเป็นนักศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

ภาวะความสุขของนักศึกษา (Student Well-being) หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษา ในมิติต่างๆ ซึ่งเป็นแนวคิดพหุมิติที่ครอบคลุมการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ในระดับอุดมศึกษา งานวิจัยในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมาระบุว่าภาวะความสุขของนักศึกษามี 8 องค์ประกอบหลัก ประกอบด้วย อารมณ์เชิงบวก การขาดอารมณ์เชิงลบ ความสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ความสำเร็จ การมีจุดมุ่งหมายในสถานศึกษา ปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยบริบทภายนอก (Douwes et al., 2023)

จากการสังเคราะห์วรรณกรรม พบว่า ภาวะความสุขของนักศึกษาประกอบด้วย 5 มิติหลัก คือ 1. ความเป็นอยู่ทางด้านวิชาการ 2. ความมั่นคงทางการเงิน 3. สุขภาพกาย 4. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และ 5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล องค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD, 2018) นิยามความสุขเป็นคุณภาพชีวิตและมาตรฐานการดำรงชีวิตที่เป็นโครงสร้างหลายมิติ ประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งที่มองเห็นได้ทางวัตถุและด้านจิตใจ สอดคล้องกับพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542 กำหนดนิยาม ความสุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข หรือพบกับความสุขสมหวัง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2558) ยังได้ ความสุขแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair) และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้มีขอบเขตการวิจัยโดยเก็บข้อมูล ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โดยใช้แบบประเมินความสุขของไทย ฉบับ 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545) สถานที่เก็บข้อมูล คือ สาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัษราชภัฏพระนคร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษา ชั้นปี 3 จำนวน 25 คน และ ชั้นปี 4 จำนวน 27 คน สาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัษราชภัฏพระนคร รวมจำนวน 52 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความสุขของไทย ฉบับ 15 ข้อ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545) ความตรงร่วมสมัย เท่ากับ 0.49 ความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.70 โดยมีการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ เพศ ชั้นปี สถานะนักศึกษาและแบบประเมินความสุขซึ่งมีการให้คะแนนแบบประเมินแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ 1 2 4 5 6 7 9 10 11 13 14 15

ไม่เลย ให้ 0 คะแนน

เล็กน้อย ให้ 1 คะแนน

มาก ให้ 2 คะแนน

มากที่สุด ให้ 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ 3 8 12

ไม่เลย ให้ 3 คะแนน

เล็กน้อย ให้ 2 คะแนน

มาก ให้ 1 คะแนน

มากที่สุด ให้ 0 คะแนน

การแปลผลการประเมิน ความสุขคนไทย 15 ข้อ มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน เมื่อตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

26 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่มิฉะนั้นอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป อาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นโดยขอรับบริการการศึกษา จากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านได้

3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย

3.1 แบบประเมินความสุขของไทย ฉบับ 15 ข้อ ความตรงร่วมสมัย เท่ากับ 0.49 ความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.70 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

4. รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัยให้นักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัษราชภัฏพระนครทราบและยินยอมตอบแบบประเมินด้วยความสมัครใจ

5.2 นักศึกษาสามารถตอบแบบประเมินผ่านระบบออนไลน์หรือแบบประเมินในกระดาษได้ตามความสะดวกใจ โดยใช้เวลา 15 นาทีในการตอบแบบประเมิน

5.3 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ชั้นปีกับภาวะความสุข



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาความถี่และร้อยละสำหรับเพศ ชั้นปีและสถานะนักศึกษา
2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับคะแนนความสุขของนักศึกษา
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ระหว่างเพศ ชั้นปีและสถานะนักศึกษากับภาวะความสุข ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยราชภัฏพระนคร

ด้านข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา พบว่า เพศชาย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 78.85 เพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23 เพศทางเลือก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.92 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 48.08 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 51.92 สถานะเป็นนักกีฬา จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 57.69 ไม่เป็นนักกีฬา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 42.31

ตารางที่ 1 แสดงความถี่และร้อยละแยกตามชั้นปีและเพศกับภาวะความสุขของนักศึกษา (N=52)

ชั้นปี	เพศ	ภาวะความสุข			รวม
		น้อยกว่าคนทั่วไป F(%)	เท่ากับคน ทั่วไป F(%)	มากกว่าคนทั่วไป F(%)	
ปี 3	ชาย	1(1.92)	8(15.38)	7(13.46)	16(30.77)
	หญิง	2(3.85)	3(5.77)	3(5.77)	8(15.38)
	ทางเลือก	-	-	1(1.92)	1(1.92)
	รวม	3(5.77)	11(21.15)	11(21.15)	25(48.07)
ปี 4	ชาย	3(5.77)	8(15.38)	14(26.92)	25(48.07)
	หญิง	1(1.92)	1(1.92)	-	2(3.85)
	รวม	4(7.69)	9(17.31)	14(26.92)	27(51.92)
รวม	ชาย	4(7.69)	16(30.77)	21(40.39)	41(78.85)
	หญิง	3(5.77)	4(7.69)	3(5.77)	10(19.23)
	ทางเลือก	-	-	1(1.92)	1(1.92)
	รวม	7(13.46)	20(38.46)	25(48.08)	52(100)

จากตารางที่ 1 พบว่า ภาพรวมของนักศึกษาส่วนมาก 25(48.08) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เมื่อแยกตามเพศ เพศชาย 21(40.39) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป นักศึกษาเพศหญิง 4(7.69) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป เมื่อแยกตามชั้นปี นักศึกษาชั้นปี 3 เพศชายส่วนใหญ่ 8(15.38) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ 3(5.77) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป นักศึกษาชั้นปี 4 เพศชายส่วนใหญ่ 14(26.92) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ 1(1.92) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไปและเท่ากับคนทั่วไป



ตารางที่ 2 แสดงความถี่และร้อยละแยกตามสถานะนักศึกษาและเพศกับภาวะความสุขของนักศึกษา (N=52)

สถานะ	เพศ	ภาวะความสุข			F(%)
		น้อยกว่าคนทั่วไป F(%)	เท่ากับคนทั่วไป F(%)	มากกว่าคนทั่วไป F(%)	
นักศึกษา	ชาย	3(5.77)	10(19.23)	13(25)	26(50)
	หญิง	2(3.85)	1(1.92)	-	3(5.77)
	ทางเลือก	-	-	1(1.92)	1(1.92)
	รวม	5(9.62)	11(21.15)	14(26.92)	30(57.69)
ไม่ใช่นักศึกษา	ชาย	1(1.92)	6(11.54)	8(15.38)	15(28.85)
	หญิง	1(1.92)	3(5.77)	3(5.77)	7(13.46)
	รวม	2(3.84)	9(17.31)	11(21.15)	22(42.31)
รวม		7(13.46)	20(38.46)	25(48.08)	52(100)

จากตารางที่ 2 พบว่า สถานะนักศึกษา เพศชายส่วนใหญ่ 13(25) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ 2(3.85) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป สถานะไม่ใช่ นักศึกษา เพศชายส่วนใหญ่ 8(15.38) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ 3(5.77) มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี สถานะนักศึกษา ที่มีต่อภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัษราชภัฏพระนคร

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และสถานะนักศึกษาที่มีต่อภาวะความสุขของนักศึกษา (N=52)

ด้าน	ความสุข (r)	เพศ (r)	ชั้นปี (r)	สถานะนักศึกษา (r)
ความสุข	1	-.167	-.029	.032
เพศ		1	-.350*	.161
ชั้นปี			1	-.033
สถานะนักศึกษา				1

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางลบเล็กน้อยกับเพศ ($r = -.167$) แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่เพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.350, p < .05$) ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ไม่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ



อภิปรายผล

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยจะมีการอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยดังนี้

ความสุขเป็นพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ โดยเฉพาะนักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี โดยเฉพาะนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัราชภัฏพระนครที่มีนักศึกษาเพียง 2 รุ่นอะไรเป็นความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา ตามวัตถุประสงค์งานวิจัยข้อที่ 1 ที่ศึกษาภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัราชภัฏพระนคร พบว่า ภาพรวมของนักศึกษาส่วนมากร้อยละ 48.08 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป สอดคล้องกับวารการ ทรัพย์วิระพรรณ และเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2560) ได้ศึกษาความสุขใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก และ จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (2559) ได้ศึกษาความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ พบว่า โดยรวมนักศึกษามีความสุขอยู่ในระดับมากโดยมีคะแนน ความสุขในระดับมากที่สุดทั้ง 9 ด้าน ด้านที่มีคะแนนมากที่สุด คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น เมื่อแยกตามเพศ เพศชาย ร้อยละ 40.39 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป นักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 7.69 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป คล้ายกับจตุรวัฒน์ ฝนิกรมัย (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2559 พบว่า เพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขด้านครอบครัว นักศึกษาที่มีทุนการศึกษาจากการกู้ยืมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขด้านสุขภาพการเงิน นักศึกษาที่มีทุนการศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขด้านครอบครัว

เมื่อแยกตามชั้นปี นักศึกษาชั้นปี 3 เพศชายส่วนใหญ่ ร้อยละ 15.38 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 5.77 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป นักศึกษาชั้นปี 4 เพศชายส่วนใหญ่ ร้อยละ 26.92 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 1.92 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไปและเท่ากับคนทั่วไป ซึ่งงานวิจัยของวารการ ทรัพย์วิระพรรณและเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2560) ได้ศึกษาความสุขใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูงจะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัว และเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นิสิตกลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดสูงจะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ นิตยา มณีนวศ์ (2566) พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด รองมาคือชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับของค่าคะแนน และพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละชั้นปีที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สถานะนักกีฬา เพศชายส่วนใหญ่ ร้อยละ 25 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 3.85 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป สถานะไม่ใช่นักกีฬา เพศชายส่วนใหญ่ ร้อยละ 15.38 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เพศหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 5.77 มีภาวะความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป สอดคล้องกับ MedPark Hospital (2568) กล่าวว่า สารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphins) เป็นสารส่งผ่านเส้นประสาทที่ผลิตโดยต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) และต่อมใต้สมองส่วนล่าง (Hypothalamus) เป็นฮอร์โมนตามธรรมชาติที่ช่วยบรรเทาอาการปวด ลดความเครียด ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น เสริมสร้างสุขภาวะ โดยร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ขณะที่เราทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ของสารนี้จะช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า สารเอ็นดอร์ฟินส์ที่หลั่งออกมาหลังออกกำลังกายมีประสิทธิภาพในการ



บรรเทาอาการของโรคซึมเศร้าได้รวมถึงบรรเทาความเครียดและความวิตกกังวลใจ ระดับสารเอ็นดอร์ฟินส์ที่เพิ่มขึ้นนั้นมีส่วนทำให้ความเครียดและวิตกกังวลลดลง จะได้เห็นได้ว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจะมีความสุขในระดับมากกว่าคนทั่วไป

ตามวัตถุประสงค์งานวิจัยข้อที่ 2 ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี ที่มีต่อภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาลัษราชภัฏพระนคร พบว่า เพศ ชั้นปีและสถานะนักกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะความสุขของนักศึกษา ยกเว้น ชั้นปีกับเพศที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คล้ายคลึงกับวารสาร ทรัพย์วิระปกรณ์ และเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2560) ผลจากการวิจัยพบว่า นิสิตมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตเพศหญิง มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตชาย และนิสิตแต่ละชั้นปีมีความสุขในการเรียนแตกต่างกัน ทั้งนี้การที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ชั้นปี และภาวะความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษาเนื่องมาจากการแทรกแซงกิจกรรมทางกายในโรงเรียนมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น โดยนักศึกษาสาขาพลศึกษาซึ่งมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอได้รับประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและความสุขโดยไม่ขึ้นอยู่กับเพศหรือระดับชั้นปี (Andermo et al. 2020)

นอกจากนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและความแตกต่างทางเพศซึ่งจากการศึกษาในวัยรุ่นจำนวน 65 ประเทศพบว่าการเข้าร่วมชั้นเรียนพลศึกษามีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยไม่มี ความแตกต่างทางเพศหรือกลุ่มอายุที่ชัดเจน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมในสาขาพลศึกษาสนับสนุนความเท่าเทียมระหว่างเพศ (Uddin et. Al: 2020) นอกจากนี้จากข้อมูลการศึกษา PISA 2018 พบว่า ความแปรปรวนของความสุขของนักเรียนส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในบริบทของโรงเรียนมากกว่าระหว่างโรงเรียนหรือประเทศ (Courtney et al. 2023) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมเฉพาะมีผลต่อความสุขมากกว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์

ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและความเท่าเทียมการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบเกี่ยวกับการแทรกแซงกิจกรรมทางกายในการปรับปรุงสุขภาพจิตของนักศึกษาอุดมศึกษาพบว่าการศึกษาล้วนส่วนใหญ่มีความลำเอียงทางเพศในการเข้าร่วม (Donnelly et al. 2024) แต่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนมากมีความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไปซึ่งเป็นเรื่องที่ดี แต่นักศึกษาบางส่วนโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ดังนั้นสามารถดูผลการวิจัยเพื่อกำหนดเชิงนโยบายของหลักสูตรในการกำกับดูแล หาแนวทางป้องกันปัญหาต่างๆ รวมถึงหาแนวทางในการเสริมสร้างความสุขของนักศึกษาสาขาพลศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป

ควรศึกษาเพิ่มเติมด้านปัจจัยครอบครัว การเงิน การศึกษา เพื่อนเพิ่มเติมเพื่อดูว่าความสุขของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับด้านใด



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับปรับปรุง). สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2568, จาก <https://www.moe.go.th/backend/wp-content/uploads/2020/10/>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2568). วิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์ เป้าหมาย. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2568, จาก <https://www.moe.go.th/vision/>
- กิตติพงษ์ เรือนเพชร, สุภาภา ขำเนก, ยุวดี จอมสงัด, อภิสรากรณ์ หิรัญย์วิชญกุล, และ ศิริลักษณ์ สุวรรณวงษ์. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตบุรีรัมย์. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 17(3), 797–810.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2568). สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า “ความสุข”. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2568, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30912>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (TH-15). สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2568, จาก <https://dmh.go.th/test/thaihapnew/thi15/asheet.asp?qid=1>
- จตุรวัฒน์ ผนึกรัมย์. (2560). ปัจจัยที่มีสัมพันธกับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2559. [รายงานการวิจัย]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ. (2559). ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 34(5), 269–279. สืบค้นจาก [https://medinfo.psu.ac.th/smj2/34_5_2016/8_jiraporn%20\(59015\)neng.pdf](https://medinfo.psu.ac.th/smj2/34_5_2016/8_jiraporn%20(59015)neng.pdf)
- นิตยา มณีวงศ์. (2566). ความสุขของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2568, จาก <https://bsru.net>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรกร ททรัพย์วิระปรกรณ์ และเกรียงศักดิ์ รัฐกุล. (2560). ความสุขใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 28(1), 55–68. สืบค้นจาก <https://opac1.lib.buu.ac.th/medias3/edu28n1p55-68.pdf>
- อรอุมา นิลาพันธ์ กุลฉัตร กิมซ้าย และละอองทิพย์ ยุววรรณศรี (2565). การศึกษาความสุขของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. [รายงานการวิจัย]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T.-T.-D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Schäfer Elinder, L. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med Open*, 6(1):25. DOI: 10.1186/s40798-020-00254-x



- Courtney, M. G. R., Hernández-Torrano, D., Karakus, M., & Singh, N. (2023). Measuring student well-being in adolescence: Proposal of a five-factor integrative model based on PISA 2018 survey data. *Large-scale Assessments in Education*, 11(20), 1–28. <https://doi.org/10.1186/s40536-023-00129-4>
- Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>
- Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2), 1–22. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae003>
- MedPark Hospital. (2025). สารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphins) สารสุขสร้างประโยชน์ให้ร่างกาย. <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/endorphins>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2018). *OECD well-being report: Quality of life and living standards*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264301231-en>
- Uddin, R., Salmon, J., Islam, S. M. S., & Khan, A. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports*, 10(22128), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78991-6>

