

การวิจัยเชิงสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับพฤติกรรมกิจกรรม
ทางกายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
A Study of the Relationship between Subjective Well-Being and Physical
Activity Behaviors among Lower Secondary School Students in Schools
of Sai Mai District, Bangkok

ชลธิชา แก้วมี^{1*}, กรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง², และโสภิตา ทองรอด³

Chonthicha Kaewmee¹, Kunnaporn Rungjang², and Sopida Thongrod³

¹ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล; Center for Mindfulness Studies, Mahidol University, Thailand.

²⁻³คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ; Faculty of Education, North Bangkok University, Thailand.

*Corresponding Author; e-mail : chonthicha.ka@northbkk.ac.th

DOI : 10.65205/jasru.2025. 2677

Received : June 8, 2025; Revised : September 8, 2025; Accepted : October 14, 2025

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) และพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยมุ่งวิเคราะห์ว่าระดับกิจกรรมทางกายที่นักเรียนปฏิบัติสัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์เชิงบวก-ลบอย่างไร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชาย 251 คน และนักเรียนหญิง 178 คน รวม 429 คน คัดเลือกโดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามสองชุด ได้แก่ มาตรวัด SWB จำนวน 20 ข้อ แปลและปรับจาก Satisfaction with Life Scale และ Positive and Negative Affect Schedule และมาตรวัด PA จำนวน 9 ข้อ พัฒนาจาก Physical Activity Questionnaire for Adolescents ทั้งสองแบบใช้มาตราส่วน Likert 5 ระดับ ก่อนใช้งานผ่านการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และยืนยันโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบว่าค่าดัชนีอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ จากนั้นทดสอบความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค SWB $\alpha = 0.85$ และ PA $\alpha = 0.82$ ซึ่งอยู่ในระดับดี สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) การวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation) และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้น (Regression Analysis) โดยมีการตรวจสอบสมมติฐานของโมเดล เช่น ความเป็นปกติ ความเป็นเส้นตรง ความเป็นอิสระของตัวแปรคงเหลือ และการตรวจสอบปัญหาความสัมพันธ์เชิงพหุคอลไลนีเอตี เพื่อให้ผลลัพธ์มีความน่าเชื่อถือ

ผลการวิเคราะห์พบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ย SWB = 3.75 (SD = 0.58) อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และค่าเฉลี่ย PA = 4.12 (SD = 0.71) อยู่ในระดับสูง พฤติกรรมกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางกับ SWB ($r = 0.46, p = 0.001$) สะท้อนว่าการมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์เชิงบวกที่สูงขึ้น

Citation : Kaewmee, C., Rungjang, K., & Thongrod, S. (2025). A Study of the Relationship between Subjective Well-Being



and Physical Activity Behaviors among Lower Secondary School Students in Schools of Sai Mai District, Bangkok. *Journal of Academic Surindra Rajabhat*, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasru.2025. 2677>

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องจึงควรพัฒนาและสนับสนุนโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดชั่วโมงออกกำลังกายในตารางเรียน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวระหว่างเรียน (Active Breaks) และการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพกายและใจ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของนักเรียนได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ (Keywords) : ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย, พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย, นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

This study aimed to examine the relationship between Subjective Well-Being (SWB) and Physical Activity (PA) behaviors among 429 lower secondary school students (251 males, 178 females) in Sai Mai District, Bangkok, during the second semester of the 2024 academic year. The research investigated how variations in PA levels correspond to students' life satisfaction and positive–negative affect.

Data were collected using two self-administered questionnaires: a 20-item SWB scale adapted from the Satisfaction with Life Scale and the Positive and Negative Affect Schedule, and a 9-item PA scale adapted from the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. Both employed a 5-point Likert scale. Content validity was assessed by three experts, and construct validity was confirmed using confirmatory factor analysis (acceptable fit indices). Reliability testing yielded Cronbach's alpha coefficients of 0.85 for the SWB scale and 0.82 for the PA scale. Data analysis included descriptive statistics, Pearson's correlation, and regression analysis, with model assumptions tested (normality, linearity, independence of errors, and multicollinearity) to ensure robust results.

Results showed that the mean SWB score was 3.75 (SD = 0.58), indicating moderate-to-high well-being, and the mean PA score was 4.12 (SD = 0.71), indicating high physical activity. PA was moderately and positively correlated with SWB ($r = 0.46$, $p = 0.001$), suggesting that greater PA engagement is associated with higher life satisfaction and positive affect.

These findings highlight the vital role of regular physical activity in enhancing subjective well-being among lower secondary students. Schools and stakeholders should implement and support PA promotion initiatives—such as integrating exercise sessions into the school timetable, establishing active breaks between classes, and providing education on the mental and physical health benefits of exercise—to sustainably improve students' quality of life and mental health.

Keywords : Subjective Well-Being, Physical Activity Behaviors, Lower Secondary School Students

Citation : ชลธิชา แก้วมี, วรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง, และ โสภิตา ทองรอด. (2568). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับ



พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารราชภัฏสุรินทร์
วิชาการ, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

บทนำ (Introduction)

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being; SWB) เป็นตัวชี้วัดสำคัญที่สะท้อนการรับรู้ของบุคคลต่อคุณภาพชีวิตผ่านมิติของความพึงพอใจต่อชีวิตและอารมณ์เชิงบวก-ลบ ซึ่งมีอิทธิพลโดยตรงต่อการพัฒนาทางสังคม การเรียนรู้ และสุขภาพจิตของเยาวชน (Diener, 2000; Diener & Chan, 2011) งานวิจัยหลายชิ้นในระดับสากลระบุว่า SWB สามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมทางสังคม และการปรับตัวต่อความเครียดในวัยเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ เช่น Suldo และ Shaffer (2008) พบว่านักเรียนที่มี SWB สูงมักแสดงพฤติกรรมเชิงบวกและมีทักษะการแก้ไขปัญหาดีกว่า ขณะที่ Suldo et al. (2014) ชี้ว่า SWB ต่ำมีความเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลสูงขึ้น ดังนั้น การทำความเข้าใจ SWB ในกลุ่มเยาวชนจึงมีความสำคัญต่อการวางแผนส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและออกแบบมาตรการสนับสนุนการเรียนรู้ที่เหมาะสม

ในบริบทของประเทศไทย ผลการสำรวจจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., 2023) พบว่า หลังสถานการณ์โควิด-19 เยาวชนไทยมีอัตราการประสบภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ขณะเดียวกันกิจกรรมทางสังคมที่เคยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจถูกจำกัดลง ส่งผลให้ภาพรวม SWB ของนักเรียนไทยอ่อนแอลงตามไปด้วย งานวิจัยของ สุขุมารมณ และ วิญญู (2021) สำรวจ SWB ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครแล้วพบว่า แม้กลุ่มตัวอย่างโดยรวมจะมีระดับ SWB อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แต่สัดส่วนนักเรียนที่รายงานความเครียดจากการเรียนและแรงกดดันทางสังคมมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งบ่งชี้ว่าการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจในโรงเรียนยังมีช่องว่างให้พัฒนาอีกมาก

ขณะเดียวกัน พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity; PA) ได้รับการพิสูจน์ในงานวิจัยระดับนานาชาติว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเยาวชน การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอช่วยลดโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก (Biddle, Mutrie, & Gorely, 2019; Stubbs, Vancampfort, & Rosenbaum, 2018) งานวิจัยของ Kim และ Park (2020) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงสูง จะมี SWB สูงกว่าเพื่อนที่มีกิจกรรมน้อยอย่างมีนัยสำคัญ ($r = 0.45, p < 0.01$) ส่วนในบริบทไทย งานของ บุณครอง และ ศุภสิน (2022) รายงานว่า มีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพฯ เพียงร้อยละ 35 เท่านั้นที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรม PA ที่ยังไม่เพียงพอและอาจส่งผลกระทบต่อ SWB ของเยาวชน นอกจากนี้ สุวรรณ และ สมจิต (2023) ยังระบุว่าปัจจัยทางโครงสร้าง เช่น การขาดแคลนสนามกีฬาในโรงเรียน การเดินทางที่เน้นยานพาหนะส่วนตัว ทำให้โอกาสของนักเรียนในการออกกำลังกายลดลง ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงทั้งทางสุขภาพกายและใจเพิ่มมากขึ้น

ในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนที่กำลังขยายตัวและมักเน้นการออกแบบพื้นที่เพื่อการเดินทางด้วยรถยนต์เป็นหลัก สภาพแวดล้อมโดยรอบอาจไม่สนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายระหว่างวันได้ง่าย (สถาบันพัฒนาเมือง, 2022) โรงเรียนหลายแห่งในย่านนี้อาจเผชิญกับข้อจำกัดเรื่องทรัพยากร เช่น พื้นที่กลางแจ้งจำกัดและไม่มีแผนส่งเสริม PA เสริมในตารางการเรียนการสอน (จินดาภิรักษ์ & เลิศสุวรรณ, 2566) ซึ่งอาจทำให้นักเรียนสูญเสียโอกาสในการสร้างเครือข่ายสังคมผ่านกิจกรรมทางกาย และส่งผลต่อระดับ SWB โดยตรง แต่จนถึงปัจจุบัน ยังไม่มีการศึกษาที่มุ่งสำรวจความสัมพันธ์ระหว่าง SWB และ PA ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในบริบทเฉพาะของเขตสายไหมอย่างเจาะจง

Citation : Kaewmee, C., Rungjang, K., & Thongrod, S. (2025). A Study of the Relationship between Subjective Well-Being



and Physical Activity Behaviors among Lower Secondary School Students in Schools of Sai Mai District, Bangkok. *Journal of Academic Surindra Rajabhat*, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อเติมเต็มช่องว่างในงานวิจัยดังกล่าว โดยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์เชิงสหสัมพันธ์ (correlational study) ระหว่าง SWB ที่วัดจาก Satisfaction with Life Scale และ Positive–Negative Affect Schedule กับ PA ที่วัดจาก Physical Activity Questionnaire for Adolescents ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร การเข้าใจรูปแบบและปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อ PA และ SWB จะช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และนักวางแผนนโยบายออกแบบกิจกรรมหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมเชิงกายภาพได้อย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจของเยาวชนในพื้นที่นี้ นอกจากนี้ ผลการศึกษายังจะกลายเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม PA ที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน และแผนงานด้านสุขภาวะสำหรับเยาวชนไทยต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและพฤติกรรมกิจกรรมทางกายตามลักษณะภูมิหลัง
2. เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย

การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review)

การทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยนี้เน้นสำรวจองค์ความรู้และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being; SWB) และพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity; PA) ของเยาวชน โดยจะพิจารณาภาพรวมทฤษฎี ผลการศึกษาสำคัญ และสภาพแวดล้อมทางสังคม-กายภาพที่อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าว

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงการรับรู้ของบุคคลต่อคุณภาพชีวิตของตนเองผ่านมิติหลัก 2 ประการ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) และอารมณ์เชิงบวก-ลบ (positive–negative affect) ซึ่งส่งอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคม การเรียนรู้ และสุขภาพจิตของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ (Diener, 2000; Diener & Chan, 2011) งานวิจัยเบื้องต้นของ Huebner (1991) ได้พัฒนา Students' Life Satisfaction Scale เพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียน พร้อมชี้ให้เห็นว่าสมรรถภาพเชิงอารมณ์ของเยาวชนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า โดยนักเรียนที่มีระดับ SWB สูงจะมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมเชิงบวกและมีทักษะการจัดการความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มที่มี SWB ต่ำ (Huebner, 1991) Suldo และ Shaffer (2008) ได้ขยายความเข้าใจในแนวคิด SWB ผ่านโมเดล dual-factor model of mental health ที่กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตไม่ได้วัดเพียงการขาดอาการป่วยทางจิต (psychopathology) แต่ยังรวมถึงองค์ประกอบเชิงบวก คือ SWB ด้วย ทำให้นักเรียนอาจอยู่ในภาวะ flourishing แม้จะเผชิญความเครียดเล็กน้อย ขณะที่นักเรียนบางกลุ่มที่ไม่มีอาการป่วยชัดเจนอาจมีระดับ SWB ต่ำ (Suldo & Shaffer, 2008) ต่อมา Suldo et al. (2014) พบว่า ระดับ SWB ที่สูงตั้งแต่ช่วงม.ต้น ทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมทางสังคมในม.ปลายได้ดีกว่า ซึ่งสะท้อนว่า SWB เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลระยะยาวต่อการพัฒนาของเด็กวัยเรียน

ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยของ สุขุมารมณ และ วัชรุณ (2564) ได้สำรวจภาวะซึมเศร้าและ SWB ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับ SWB ในเกณฑ์ปานกลาง ถึงแม้ภาพรวมโดยทั่วไปจะไม่รุนแรง แต่กลุ่มที่เผชิญแรงกดดันจากการเรียนและสื่อสังคมออนไลน์

Citation : ชลธิชา แก้วมี, วรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง, และ โสภิตา ทองรอด. (2568). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับ



พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารราชภัฏสุรินทร์วิชาการ, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

กลับมีคะแนน SWB ต่ำอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งบ่งชี้ว่าปัจจัยภายนอก เช่น การแข่งขันทางวิชาการหรือการรับข้อมูลจากสื่อโซเชียลมีเดีย อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของเยาวชนไทย (สุขุมารมณ & วัชรวิทย์, 2564) สอดคล้องกับรายงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2566) ที่ระบุว่า หลังสถานการณ์โควิด-19 เยาวชนไทยเผชิญภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทำให้ภาพรวม SWB ของนักเรียนอ่อนแอลงตามไปด้วย

ขณะที่พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) ได้รับการพิสูจน์ว่ามีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต งานวิจัยระดับนานาชาติย้ำว่าการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกในเยาวชน (Biddle, Mutrie, & Gorely, 2019; Stubbs, Vancampfort, & Rosenbaum, 2018) การศึกษาของ Kim & Park (2020) ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาของเกาหลีใต้ พบว่า นักเรียนที่มีระดับ PA ปานกลางถึงสูง มีคะแนน SWB สูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมน้อยอย่างมีนัยสำคัญ ($r = 0.45, p < 0.01$) ทั้งนี้ PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents) ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดระดับพฤติกรรม PA ของเยาวชน ได้รับการพิสูจน์ว่ามีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Kim & Park, 2020)

ในประเทศไทย บุนครอง & ศุภสิน (2565) สำรวจพฤติกรรม PA ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพฯ โดยใช้ PAQ-A และพบว่า เพียงร้อยละ 35 เท่านั้นที่ปฏิบัติตามคำแนะนำของ WHO (อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับต่ำ โดยกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายในระดับสูงจะมี SWB สูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมน้อยอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่า เพศชายมีกิจกรรมทางกายสูงกว่าเพศหญิง (บุนครอง & ศุภสิน, 2565) งานวิจัยของ สุวรรณนา & สมจิต (2566) เสริมว่า ปัจจัยทางโครงสร้างโรงเรียน เช่น การขาดแคลนสนามกีฬาและห้องออกกำลังกาย รวมถึงการเดินทางโดยยานพาหนะส่วนตัว ทำให้นักเรียนมีโอกาसออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น

นอกจากปัจจัยส่วนบุคคลและองค์กรแล้ว สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (built environment) และปัจจัยทางสังคมยังมีบทบาทสำคัญต่อ PA และ SWB ของเยาวชน จินดาภิรักษ์ & เลิศสุวรรณ (2566) สำรวจสภาพแวดล้อมทางกายภาพและพฤติกรรม PA ของนักเรียนในเขตสายไหม พบว่า หลายโรงเรียนในพื้นที่ขาดทรัพยากรพื้นฐาน เช่น สนามกีฬา หรือลู่วิ่งกลางแจ้งที่เอื้อต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ อีกทั้งถนนส่วนใหญ่ไม่เอื้อต่อการเดินหรือขี่จักรยาน (จินดาภิรักษ์ & เลิศสุวรรณ, 2566) สถาบันพัฒนาเมือง (2565) รายงานเพิ่มเติมว่า เขตสายไหมไม่มีทางเดินเท้า (sidewalk) ที่ปลอดภัยและเพียงพอต่อการทำกิจกรรมทางกายกลางแจ้ง ส่งผลให้นักเรียนอาจเลือกใช้ยานพาหนะส่วนตัวหรือรถโดยสารสาธารณะเป็นหลัก ซึ่งลดโอกาสของการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

ในมิติทางสังคม Sawaengdee (2022) ศึกษาผลกระทบของแรงกดดันจากสื่อสังคมออนไลน์ต่อ PA และ SWB ของนักเรียนในกรุงเทพฯ พบว่า เยาวชนที่เผชิญแรงกดดันให้เน้นการเรียนอย่างเดียวหรือให้ตีในสื่อสังคมออนไลน์ มักลดเวลาที่ใช้ทำกิจกรรมทางกาย และส่งผลให้ SWB ต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ (Sawaengdee, 2022) ในขณะที่ Pattanapanch & Anuwat (2565) ชี้ว่า โรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริม PA อย่างต่อเนื่อง เช่น การจัด active breaks ระหว่างชั่วโมงเรียน การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และการบรรจุกิจกรรมทางกายไว้ในหลักสูตร นักเรียนจะมี SWB สูงกว่าโรงเรียนที่ไม่มีนโยบายเหล่านี้ (Pattanapanch & Anuwat, 2565) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของกลยุทธ์เชิงนโยบายและการจัดการภายในโรงเรียนที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของเยาวชนได้



แม้ว่าจะมีงานวิจัยในระดับนานาชาติและระดับประเทศจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง PA และ SWB แต่บริบทของแต่ละพื้นที่มีความเฉพาะตัวทั้งด้านวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม ตัวอย่างเช่น งานวิจัยในเขตเมืองกลางของกรุงเทพฯ หรือในต่างประเทศ (Kim & Park, 2020; Nguyen, Hoang, & Tran, 2021; Steptoe, Deaton, & Stone, 2022) อาจไม่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในเขตสายไหมซึ่งเป็นย่านชานเมืองที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น การขาดทางเดินเท้าและพื้นที่กลางแจ้งที่ปลอดภัย การไม่มีทรัพยากรสำหรับกิจกรรมทางกายภายในโรงเรียน (จินดาภิรักษ์ & เลิศสุวรรณ, 2566; สถาบันพัฒนาเมือง, 2565) รวมทั้งลักษณะการใช้ชีวิตที่พึ่งพายานพาหนะส่วนตัวมากเกินไป ส่งผลให้ช่องว่างความรู้ (research gap) เกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงสหสัมพันธ์อย่างละเอียดระหว่าง PA และ SWB ของนักเรียนในเขตสายไหมยังคงมีอยู่

ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยฉบับนี้จึงตั้งเป้าทบทวนและรวบรวมข้อมูลเชิงทฤษฎี ผลการศึกษา และองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ SWB และ PA ของเยาวชนจากสถานการณ์ทั่วไปถึงบริบทเฉพาะของเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยใช้กรอบแนวคิดสหสัมพันธ์ (correlational framework) และมุ่งเน้นการวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์ (synthesis) เพื่อเข้าใจโครงสร้างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ SWB และ PA ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างครบถ้วน ทั้งในด้านความหมาย มิติองค์ประกอบ ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยจำกัด รวมถึงบทบาทของนโยบายและสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างข้อมูลอ้างอิงแก่หน่วยงานสาธารณะ โรงเรียน และนักวางแผนนโยบาย เพื่อนำไปพัฒนากลยุทธ์ส่งเสริมสุขภาวะอย่างยั่งยืน

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าแม้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์จำนวนมากที่ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ของเยาวชน แต่ส่วนใหญ่ยังเน้นศึกษาในบริบทกว้างหรือพื้นที่เมืองหลัก ขณะที่เขตสายไหม กรุงเทพมหานครซึ่งมีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชานเมือง ขาดแคลนทรัพยากรพื้นฐานทางกายภาพ และมีข้อจำกัดทางสังคมที่แตกต่าง กลับยังไม่มีการศึกษาอย่างเจาะจง

ดังนั้น ช่องว่างการวิจัย (Research Gap) คือการขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่าง PA และ SWB ในบริบทของเขตสายไหม การศึกษาครั้งนี้จึงมีความจำเป็น เพื่อเติมเต็มองค์ความรู้สนับสนุนการออกแบบกิจกรรมและมาตรการส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านกายและใจที่สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ และสามารถเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการพัฒนานโยบายด้านสุขภาวะเยาวชนในเขตอื่น ๆ ต่อไปได้อย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวางเชิงสหสัมพันธ์ (cross-sectional correlational study) เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายของงานวิจัยนี้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) โรงเรียนรัฐบาลและเอกชน จำนวน 12 แห่งในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Slovin ที่ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ($n = N / (1 + N e^2)$) ได้กลุ่มตัวอย่างเบื้องต้น 393 คน และเผื่อกรณีแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ 10% จึงแจกแบบสอบถามทั้งหมด 430 ฉบับ กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกโดยวิธีสุ่มชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งชั้นตามเพศ (ชาย/หญิง) และชั้นปี (ม.1, ม.2, ม.3) เพื่อให้สัดส่วนสอดคล้องกับประชากรจริง

2. ขอบเขตการศึกษา

เชิงพื้นที่: โรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนเมืองชานกรุงที่มีลักษณะพิเศษด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพและพฤติกรรมการเดินทาง

เชิงเวลา: การเก็บข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2567 ภายในภาคเรียนที่ 2

เชิงเนื้อหา: มุ่งศึกษาตัวแปรหลัก ได้แก่ พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) พร้อมตัวแปรควบคุม คือ เพศ และชั้นปี ของนักเรียน

3. เครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ มีการใช้แบบสอบถามสองชุดเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรหลัก โดยแบบสอบถามแรกเป็นมาตรวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ แบ่งเป็น 5 ข้อที่พัฒนามาจาก Satisfaction with Life Scale (SWLS) และอีก 15 ข้อที่ได้จาก Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) แต่ละข้อมีการตอบในมาตราส่วน Likert 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึง “ไม่ตรงเลย” จนถึง 5 หมายถึง “ตรงที่สุด” ส่วนแบบสอบถามชุดที่สองเป็นมาตรวัดพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA Questionnaire) จำนวน 9 ข้อ พัฒนามาจาก Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) เพื่อวัดความถี่และความเข้มข้นของกิจกรรมทางกายในช่วงเจ็ดวันก่อนหน้านั้น โดยตอบด้วยมาตราส่วน Likert 5 ระดับเช่นเดียวกัน

ก่อนการใช้งานจริง ทั้งสองแบบสอบถามได้รับการตรวจสอบคุณภาพอย่างละเอียด เริ่มจากการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ทำการพิจารณาและปรับปรุงรายละเอียดของคำถามให้เหมาะสมกับบริบทไทย จากนั้นดำเนินการยืนยันโครงสร้างเชิงทฤษฎี (Construct Validity) ผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ผลการวิเคราะห์พบว่า ดัชนีความพอเหมาะอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ($CFI \geq 0.90$ และ $RMSEA \leq 0.08$) สุดท้ายได้ทดสอบความเที่ยง (Reliability) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งได้ค่า α เท่ากับ 0.85 สำหรับชุดวัด SWB และ α เท่ากับ 0.82 สำหรับชุดวัด PA ซึ่งบ่งชี้ว่า แบบสอบถามทั้งสองชุดมีความเที่ยงในระดับดี และเหมาะสมต่อการนำมาใช้เก็บข้อมูลในงานวิจัย



4. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ตามหนังสือรับรองเลขที่ ED 10/2567 ภายใต้โครงการวิจัยรหัส SS1-11-2567-13 โดยผู้วิจัยประสานกับครูประจำชั้นและผู้บริหารโรงเรียนเพื่อกำหนดวัน เวลา และสถานที่สำหรับแจกแบบสอบถามในห้องเรียน จากนั้นผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการตอบแบบสอบถาม และเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับของข้อมูลแก่นักเรียนทุกคน ก่อนที่จะแจกแบบสอบถามให้ใช้เวลาตอบประมาณ 20-25 นาที ในระหว่างการกรอก ผู้วิจัยพร้อมตอบคำถามและช่วยเหลือหากมีข้อสงสัย เมื่อครบเวลาที่กำหนด จะรวบรวมแบบสอบถามคืนทันทีเพื่อลดโอกาสสูญหายหรือแก้ไขภายหลัง จากนั้นจึงนำแบบสอบถามทุกชุดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ คัดกรองชุดที่ตอบครบถ้วนและชัดเจนจำนวน 393 ฉบับสำหรับการเข้ารหัสข้อมูลและวิเคราะห์ต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์ เสร็จสิ้นการเข้ารหัสและนำเข้าสู่โปรแกรมวิเคราะห์ทางสถิติ (IBM SPSS Statistics 22) โดยเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อสรุปค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรความอยู่ดีมีสุข (SWB) และพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) รวมถึงแจกแจงร้อยละ (%) ของประชากรตามเพศและชั้นปี เพื่อให้เห็นภาพรวมลักษณะประชากรและการกระจายตัวของคะแนน

ต่อมาได้ใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation) เพื่อประเมินทิศทางและขนาดของความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน SWB และคะแนน PA ซึ่งจะระบุได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกิจกรรมทางกายนั้นสัมพันธ์เชิงบวกกลบอย่างใดกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย สุดท้ายได้ดำเนินการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นอย่างง่าย (Simple Linear Regression) เพื่อทดสอบสมมติฐานว่าคะแนน PA สามารถพยากรณ์คะแนน SWB ได้หรือไม่ หากต้องการควบคุมอิทธิพลของเพศและชั้นปีเพิ่มเติมก็จะขยายโมเดลไปสู่การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) โดยเพิ่มตัวแปรเพศและชั้นปีเป็นตัวแปรควบคุม เพื่อประเมินผลกระทบอิสระของ PA ต่อ SWB อย่างละเอียดและรอบด้าน

สำหรับการวิเคราะห์ Multiple Regression ผู้วิจัยได้ตรวจสอบสมมติฐานของโมเดลก่อนการตีความผลลัพธ์ ได้แก่ การตรวจสอบความเป็นปกติของตัวแปร (normality), ความเป็นเส้นตรง (linearity), ความเป็นอิสระของตัวแปรคงเหลือ (independence of errors) และปัญหาความสัมพันธ์เชิงพหุคอลไลนีเอติ (multicollinearity) เพื่อให้มั่นใจในความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์

ผลการวิจัย (Research Results)

ผลการวิจัยต่อไปนี้จะแสดงข้อมูลสรุประดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) และพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พร้อมความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปร เพื่อให้เห็นภาพชัดว่า การออกกำลังกายสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตทางจิตใจอย่างไร ซึ่งผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ทั้งสามข้อ ดังนี้

1. ระดับพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA)

1.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA)

ตัวชี้วัด	Mean	SD
คะแนน PA (มาตราส่วน 1-5)	4.12	0.71

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า คะแนนเฉลี่ยของ PA อยู่ที่ 4.12 ซึ่งสะท้อนว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตสายไหมมีแนวโน้มออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างบ่อยในชีวิตประจำวัน

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD = 0.71) แสดงว่า ข้อมูลมีการกระจายตัวรอบค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง กล่าวคือ แม้ว่านักเรียนส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในระดับสูง แต่ก็ยังมีบางส่วนที่มีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำถึงปานกลาง

1.2 เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) ตามเพศ

ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) และผล t-test

เพศ	Mean PA	SD	t	p-value
ชาย	4.25	0.68	4.12	< 0.001*
หญิง	3.95	0.72		

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบพบว่า นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ย PA สูงถึง 4.25 (SD = 0.68) ในขณะที่นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ย PA อยู่ที่ 3.95 (SD = 0.72) การทดสอบ t-test ให้ค่า $t = 4.12$ และ $p\text{-value} < 0.001$ ซึ่งสรุปได้ว่าคะแนน PA ของเพศชายสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3 เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) ตามชั้นปี

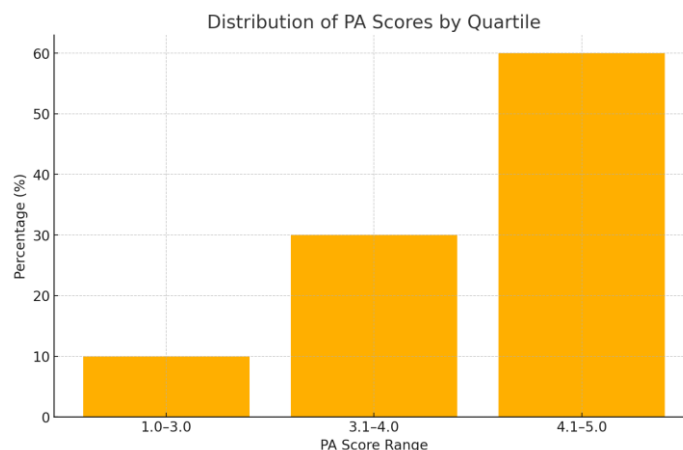
ตารางที่ 3 ระดับพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) แยกตามชั้นปี และผล ANOVA

ชั้นเรียน	Mean PA	SD	F	p-value
ม.1	4.18	0.69	1.02	0.36
ม.2	4.10	0.73		
ม.3	4.08	0.71		

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ย PA ของนักเรียนชั้น ม.1 อยู่ที่ 4.18 (SD = 0.69) ในขณะที่ ม.2 มีค่าเฉลี่ย 4.10 (SD = 0.73) และ ม.3 อยู่ที่ 4.08 (SD = 0.71) แม้จะสังเกตเห็นแนวโน้มค่าเฉลี่ยลดลงเล็กน้อยตามชั้นปี แต่ผลการวิเคราะห์ ANOVA ให้ค่า $F = 1.02$ และ $p = 0.36$ ($p > 0.05$) แสดงว่า ไม่พบความแตกต่างของคะแนน PA ระหว่างชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.4 การกระจายคะแนนตามควอไทล์

การกระจายตัวของคะแนนพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งแบ่งคะแนนออกเป็นสามช่วงหลัก ได้แก่ ช่วง 1.0–3.0 (ระดับต่ำ) พบว่านักเรียนร้อยละ 10 อยู่ในช่วงนี้ แสดงให้เห็นว่า มีการมีกิจกรรมทางกายในระดับค่อนข้างจำกัด ช่วง 3.1–4.0 (ระดับปานกลาง) พบร้อยละ 30 ของนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง และช่วง 4.1–5.0 (ระดับสูง) พบว่า นักเรียนร้อยละ 60 อยู่ในช่วงคะแนนสูงที่สุด ซึ่งสะท้อนว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำในระดับสูง ดังรูปที่ 3 จึงชัดเจนว่านักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60) มีคะแนน PA สูง และสนับสนุนข้อสรุปที่ว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีแนวโน้มมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ



ภาพที่ 2 การกระจายตัวของคะแนนพฤติกรรมกิจกรรมทางกายตามช่วงควอไทล์

2. ระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB)

2.1 สถิติเชิงพรรณนา

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB)

ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
คะแนน SWB (มาตราส่วน 1–5)	3.75	0.58

จากตารางที่ 4 แสดงค่าสถิติเชิงพรรณนาของคะแนนความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ทั้งกลุ่มนักเรียน ($n = 393$) ที่ตอบแบบสอบถามในมาตราส่วน 1–5 โดย ค่าเฉลี่ย (Mean = 3.75) แสดงค่ากลางของคะแนน SWB ซึ่งบ่งชี้ว่า นักเรียนโดยรวมมีระดับความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์เชิงบวกอยู่ในเกณฑ์ “ปานกลาง–สูง” และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD = 0.58): แสดงการกระจายตัวของคะแนนรอบค่าเฉลี่ย

Citation : ชลธิชา แก้วมี, กรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง, และ โสภิตา ทองรอด. (2568). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับ



พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารราชภัฏสุรินทร์
วิชาการ, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

เมื่อ SD ค่อนข้างต่ำ หมายความว่าคะแนน SWB ของนักเรียนส่วนใหญ่กระจุกตัวใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ย และมีความแตกต่างกันไม่มากนัก

2.2 เปรียบเทียบค่าระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ตามเพศ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ตามเพศ

เพศ	Mean SWB	SD	ผลทดสอบความแตกต่าง (t-test)
ชาย	3.79	0.56	p = 0.12 (ไม่ต่างกัน)
หญิง	3.71	0.60	

จากตารางที่ 5 พบว่า แม้นักเรียนชายจะมีค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ SWB สูงกว่านักเรียนหญิงเล็กน้อย แต่ผลการทดสอบ t-test ชี้ว่าไม่มีความแตกต่างเชิงนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.56$, $p = 0.12$) คือทั้งสองกลุ่มมีระดับ SWB ที่ใกล้เคียงกัน

2.3 เปรียบเทียบค่าระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ตามชั้นเรียน

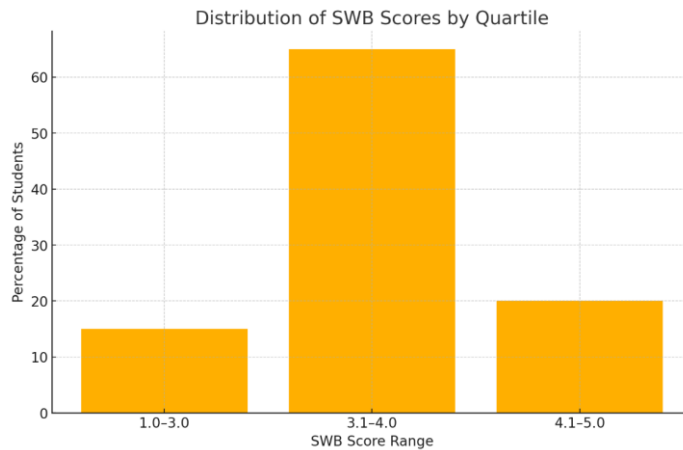
ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบคะแนนระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ตามชั้นเรียน

ชั้นเรียน	Mean SWB	SD	F	p-value
ม.1	3.77	0.57	0.38	0.68
ม.2	3.74	0.59		
ม.3	3.73	0.57		

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ SWB ในแต่ละชั้นปี ใกล้เคียงกันมาก และผลการทดสอบความแตกต่างด้วย ANOVA พบว่า ค่า $F = 0.38$ และ $p = 0.68$ ($p > 0.05$) แสดงว่า ไม่มีความแตกต่างเชิงนัยสำคัญระหว่างคะแนน SWB ของนักเรียนในแต่ละชั้นเรียน กล่าวคือนักเรียนชั้น ม.1 ถึง ม.3 มีระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในระดับใกล้เคียงกันอย่างมีนัยสำคัญ

2.4 การกระจายคะแนนตามควอไทล์

การแบ่งการกระจายคะแนนเป็นสามช่วง (ควอไทล์) พบว่า ร้อยละ 20 ของนักเรียนมีคะแนน SWB สูง (4.1–5.0), ร้อยละ 65 อยู่ในช่วงปานกลาง (3.1–4.0) และร้อยละ 15 อยู่ในช่วงต่ำ (1.0–3.0) ดังภาพที่ 2 ซึ่งพบว่า นักเรียนกว่า 80% มี SWB อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง (Mean = 3.75, SD = 0.58) แสดงว่า ส่วนใหญ่รับรู้คุณภาพชีวิตและอารมณ์เชิงบวกในเกณฑ์ดี แต่ยังมีร้อยละ 15 ที่คะแนน SWB ต่ำกว่า 3.0 ซึ่งกลุ่มนี้อาจต้องการการดูแลด้านสุขภาวะจิตใจเพิ่มเติม



ภาพที่ 3 การกระจายตัวของคะแนนความอยู่ดีมีสุขตามช่วงควอไทล์

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB)

3.1 การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB)

ความสัมพันธ์	r	p-value
PA ↔ SWB	0.46	0.001*

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ Pearson's $r = 0.46$ แสดงความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางระหว่างพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) โดยมีค่า $p = 0.001$ ($p < 0.01$) บ่งชี้ว่าความสัมพันธ์ที่พบมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 แนวโน้มตามควอไทล์ PA

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย SWB ตามควอไทล์ PA

กลุ่ม PA (ควอไทล์)	PA Score Range	Mean SWB
ต่ำสุด (Q1)	1.0-3.0	3.42
ปานกลาง (Q2-Q3)	3.1-4.0	3.75
สูงสุด (Q4)	4.1-5.0	4.08

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ พบว่า การแบ่งกลุ่มตามควอไทล์ของคะแนน PA ทำให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นว่า ความถี่และความเข้มข้นของกิจกรรมทางกายส่งผลเชิงบวกต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยอย่างเป็นขั้นบันได

กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำสุด (Q1: คะแนน 1.0-3.0) มีค่า SWB เฉลี่ยเพียง 3.42 ซึ่งอยู่ในช่วงค่าปานกลางล่าง แสดงว่า การขาดกิจกรรมทางกายอาจผูกโยงกับความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตและอารมณ์เชิงบวกที่ลดลง

Citation : ชลธิชา แก้วมี, กรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง, และ โสภิตา ทองรอด. (2568). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับ



พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารราชภัฏสุรินทร์วิชาการ, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

กลุ่มระดับปานกลาง (Q2-Q3: คะแนน 3.1-4.0) มี SWB เฉลี่ย 3.75 ตรงกับค่าเฉลี่ยของภาพรวม ซึ่งว่าการออกกำลังกายระดับหนึ่งช่วยยกระดับความสุขให้พ้นจากจุดต่ำสุด แต่ยังมีช่องว่างให้พัฒนาอีกมาก

กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายในระดับสูงสุด (Q4: คะแนน 4.1-5.0) มี SWB เฉลี่ย 4.08 อยู่ในช่วงสูง แสดงชัดว่าเมื่อเด็กออกกำลังกายสม่ำเสมอและเข้มข้นขึ้น พวกเขาจะรับรู้คุณภาพชีวิตและอารมณ์เชิงบวกในระดับที่สูงขึ้นตามไปด้วย

อัตราการเพิ่มขึ้นของค่า SWB จาก Q1 ไป Q4 (3.42 → 4.08) สะท้อนว่า การเปลี่ยนจากการมีกิจกรรมทางกายต่ำมาสูงสามารถยกระดับสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ เป็นหลักฐานเชิงปริมาณที่สนับสนุนให้โรงเรียนจัดโปรแกรมส่งเสริม PA อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการปรับกลุ่มเด็กที่มีกิจกรรมน้อย ให้เข้าสู่โซนปานกลาง แล้วค่อยๆ ขยับขึ้นสู่ระดับสูงอย่างเป็นขั้นบันได เพื่อให้เกิดผลยั่งยืนทั้งด้านกายและใจของเยาวชน

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนถึงบทบาทสำคัญของพฤติกรรมกิจกรรมทางกายต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เมื่อวิเคราะห์ภายใต้กรอบทฤษฎีสหวิทยาการ ทั้ง Dual-Factor Model of Mental Health, Social Cognitive Theory และ Self-Determination Theory จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอไม่เพียงช่วยปรับสมดุลทางชีวภาพและอารมณ์ แต่ยังส่งเสริมความรู้สึกมีอิสระความสามารถ และความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคม ส่งผลให้ระดับ SWB เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

1. ระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB)

ในการศึกษานี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตสายไหมรายงานค่า SWB เฉลี่ย 3.75 (SD = 0.58) ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง แม้ว่าพวกเขาจะเผชิญกับแรงกดดันทั้งจากการเรียนและสังคมโดยรอบ แต่ระดับ SWB ที่ค่อนข้างดีนี้สอดคล้องกับแนวคิดโมเดลสุขภาพจิตเชิงสหปัจจัย (Dual-Factor Model of Mental Health) ที่เน้นว่าการประเมินสุขภาพจิตต้องพิจารณาทั้งองค์ประกอบเชิงบวกและเชิงลบควบคู่กัน มิใช่เพียงดูอาการป่วยเท่านั้น (Suldo & Shaffer, 2008) โดยงานวิจัยของ Suldo et al. (2014) ชี้ว่าเยาวชนที่มี SWB สูงตั้งแต่ช่วงต้นมัธยมปลาย มักมีผลด้านการเรียนและภาวะจิตใจที่ดีกว่าในระยะยาว ซึ่งบ่งชี้ว่าโรงเรียนและครอบครัวในเขตสายไหมอาจมีโครงสร้างการสนับสนุนทั้งในรูปแบบกิจกรรมคลายเครียด การจัดระบบให้คำปรึกษา และการสร้างเครือข่ายเพื่อนร่วมชั้นที่เข้มแข็ง ช่วยรื้อฟื้นและรักษา SWB ของนักเรียนไว้ได้อย่างต่อเนื่อง

อีกทั้ง การศึกษาไม่พบความแตกต่างของ SWB ตามเพศหรือชั้นปี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า เพศและวัยเรียนไม่ใช่ปัจจัยหลักในการทำนาย SWB เมื่อมีการควบคุมเงื่อนไขด้านสภาพแวดล้อมและการสนับสนุนทางสังคมแล้ว (Kim & Park, 2020; Stubbs, Vancampfort, & Rosenbaum, 2018) ในบริบทไทยนั้น ครอบครัวและชุมชนมักให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Social Support ที่ยืนยันว่าการสนับสนุนทางสังคมช่วยบัพเพอร์แรงกดดันและลดปัจจัยเสี่ยงทางจิตใจ (Cohen & Wills, 1985)

เมื่อพิจารณาในเชิงลึก ภายใต้กรอบทฤษฎี Self-Determination Theory จะเห็นได้ว่าโปรแกรมหรือกิจกรรมในโรงเรียนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกเข้าร่วม (autonomy) พัฒนาทักษะจนรู้สึกเชี่ยวชาญ (competence) และสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนและครู (relatedness) ล้วนช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและความพึงพอใจในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น (Deci & Ryan, 2000) นอกจากนี้ การที่โรงเรียนในพื้นที่

Citation : Kaewmee, C., Rungjang, K., & Thongrod, S. (2025). A Study of the Relationship between Subjective Well-Being



and Physical Activity Behaviors among Lower Secondary School Students in Schools of Sai Mai District, Bangkok. *Journal of Academic Surindra Rajabhat*, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

นำเทคโนโลยีดิจิทัลมาบูรณาการ เช่น แอปติดตามอารมณ์หรือแพลตฟอร์มให้คำปรึกษาออนไลน์ ก็ช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงทรัพยากรทางจิตใจได้ทันที ลดระยะเวลาและอุปสรรคในการขอรับคำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Nguyen, Hoang, และ Tran (2021) ที่รายงานว่า digital interventions สามารถยกระดับ SWB ของเยาวชนได้อย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ดี ข้อจำกัดของการศึกษานี้ซึ่งเป็นภาคตัดขวางและใช้การสุ่มแบบเจาะจงในเขตเดียว ยังไม่อาจสรุปความเป็นสาเหตุชัดเจน จึงแนะนำให้มีการศึกษาติดตามผลระยะยาว (longitudinal) และเสริมการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์หรือกลุ่มสนทนา เพื่อเข้าใจปัจจัยเชิงบริบทที่ส่งเสริม SWB ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การพัฒนากิจกรรมเฉพาะสำหรับนักเรียนหญิง เช่น คลาสโยคะ แอโรบิก หรือ กิจกรรมศิลปะบำบัด จะช่วยลดความเหลื่อมล้ำทางเพศในการเข้าถึงโอกาสสร้าง SWB

โดยสรุป ผลการศึกษาชี้ว่า การสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนและครอบครัว การบูรณาการกิจกรรมที่เสริม autonomy, competence, relatedness รวมทั้งการนำเทคโนโลยีมาช่วย จัดเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยรักษาและยกระดับ SWB ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตสายไหมได้อย่างยั่งยืน

2. ระดับพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA)

ในการศึกษานี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตสายไหมมีคะแนนพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) เฉลี่ยสูงถึง 4.12 (SD = 0.71) เมื่อพิจารณาผลตามเพศพบว่า เด็กชายมีค่า PA สูงกว่าเด็กหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.12, p < 0.001$) โดยเด็กชายมีค่าเฉลี่ย 4.25 (SD = 0.68) ขณะที่เด็กหญิงมีค่าเฉลี่ย 3.95 (SD = 0.72) ความแตกต่างนี้สามารถอธิบายได้ด้วยกรอบทฤษฎีสังคม-ปัญญา (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1986) ซึ่งชี้ว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตแบบอย่างและแรงเสริมกำลังจากสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกิจกรรม เด็กชายมักเห็นแบบอย่างด้านกีฬาจากพี่ชาย รุ่นพี่ หรือ บุคคลสำคัญในวงการศึกษา จึงมีโอกาสและแรงจูงใจสูงกว่า ขณะที่เด็กหญิงอาจไม่มีแบบอย่างเชิงบวกหรือถูกคาดหวังให้ทุ่มเทกับการเรียนและงานบ้านมากกว่า จึงมีโอกาสใน PA ต่ำกว่า

นอกจากนี้ งานวิจัยของ Jindapitak และ Lertsuwan (2566) ชี้ให้เห็นว่าโรงเรียนในพื้นที่มีสนามกีฬาและลู่วิ่งกลางแจ้งซึ่งเอื้อต่อการออกกำลังกายของนักเรียนโดยรวม แต่กิจกรรมที่จัดมักเป็นกีฬาระยะหลัก เช่น ฟุตบอล หรือบาสเกตบอล ซึ่งตรงกับความสนใจของเด็กชายมากกว่า จึงส่งผลให้เด็กหญิงขาดโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเฉพาะทาง เช่น โยคะ แอโรบิก หรือเต้น Zumba ซึ่งหากมีการออกแบบโปรแกรมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่หลากหลายและเป็นมิตรกับเด็กหญิง เช่น ห้องออกกำลังกายในร่มสำหรับคลาสโยคะหรือแอโรบิก ก็จะช่วยลดความเหลื่อมล้ำทางเพศและกระตุ้นให้เด็กหญิงมีส่วนร่วมใน PA มากขึ้น

เมื่อพิจารณาผ่านเลนส์ของทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของ Deci และ Ryan (2000) จะเห็นว่าการสนับสนุนความรู้สึกมีอิสระ (autonomy) ให้เด็กได้เลือกกิจกรรมที่ตนสนใจ การฝึกทักษะจนรู้สึกเชี่ยวชาญ (competence) และการสร้างความสัมพันธ์ (relatedness) กับเพื่อนและครู ในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและส่งเสริมให้เยาวชนมีส่วนร่วมใน PA อย่างต่อเนื่อง ภายใต้เงื่อนไขเหล่านี้ เด็กหญิงก็จะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมกีฬาที่เปิดกว้าง

อย่างไรก็ดี ข้อมูลที่ได้มาจากการประเมินตนเอง (self-report) และการศึกษาภาคตัดขวางจึงไม่อาจยืนยันยืนยันความเป็นสาเหตุได้อย่างเด็ดขาด การศึกษาต่อเนื่องในรูปแบบ longitudinal หรือ quasi-experimental จะช่วยตรวจสอบ causal pathways ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อม ทักษะ และ PA ได้ชัดเจน

Citation : ชลธิชา แก้วมี, วรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง, และ โสภิตา ทองรอด. (2568). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับ



พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารราชภัฏสุรินทร์วิชาการ, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

ขึ้น นอกจากนี้ การเสริมการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์หรือกลุ่มโฟกัสก็จะช่วยให้เข้าใจแรงจูงใจและอุปสรรคของเด็กหญิงได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายและปฏิบัติ โรงเรียนควรพิจารณาจัดกิจกรรม PA ที่หลากหลายทั้งในและนอกตารางเรียน สร้างชมรมกีฬาหลากหลายรูปแบบ เปิดห้องออกกำลังกายในร่ม และฝึกอบรมครูหรือโค้ชหญิงให้เป็นพี่เลี้ยงเพื่อสร้างแบบอย่าง พร้อมทั้งใช้เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยติดตามและสร้างแรงเสริมกำลังใจ เพื่อให้เยาวชนทุกเพศ ทุกชั้นปี มีโอกาสเข้าถึงการออกกำลังกายอย่างเท่าเทียมและส่งเสริมสุขภาวะทางกาย-ใจได้อย่างยั่งยืน

3. ความสัมพันธ์ระหว่าง PA กับ SWB

การศึกษานี้พบว่าพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (PA) และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลาง (Pearson's $r = 0.46$, $p = 0.001$) นัยสำคัญทางสถิติชี้ให้เห็นว่า เมื่อเยาวชนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น พวกเขาจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์เชิงบวกสูงขึ้นตามไปด้วย

ตาม Biopsychosocial Model ของ Engel (1977) การออกกำลังกายส่งผลในหลายมิติพร้อมกัน ด้านชีวภาพ การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยกระตุ้นการหลั่งเอนดอร์ฟินและโดปามีนในสมอง พร้อมกับลดระดับคอร์ติซอล ซึ่งมีบทบาทในการควบคุมความเครียด ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น ด้านจิตใจ กิจกรรมทางกายกระตุ้นให้เยาวชนมีความมั่นใจในศักยภาพของตนเองและลดภาวะวิตกกังวล ด้านสังคม การเข้าร่วมกีฬาเป็นกลุ่มหรือชั้นเรียนสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับเพื่อนร่วมกิจกรรม ซึ่งช่วยเติมเต็มความต้องการเชิงสังคม ส่งเสริมความรู้สึกผูกพันและลดความอ้างว้าง (Engel, 1977; Diener & Chan, 2011)

Self-Determination Theory ของ Deci และ Ryan (2000) ชี้ว่า กิจกรรมทางกายที่ออกแบบให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีอิสระในการเลือก (autonomy) ได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ (competence) และได้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี (relatedness) จะส่งเสริมแรงจูงใจภายในและยกระดับ SWB ได้ดีกว่าการบังคับให้ทำกิจกรรม (Deci & Ryan, 2000) ผลการศึกษายังชัดเจนเมื่อพิจารณากลุ่ม Q4 (PA สูงสุด: 4.1–5.0) มีค่า SWB เฉลี่ยถึง 4.08 ซึ่งสะท้อนว่าการที่เยาวชนเลือกเข้าร่วมและรู้สึกมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง (intrinsic motivation) นำไปสู่ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น

อย่างไรก็ดี PA ไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่กำหนด SWB การสนับสนุนทางสังคม คุณภาพสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรทางจิตใจอื่น ๆ ต่างมีบทบาทร่วมกัน งานวิจัยของ Nguyen et al. (2021) รวมถึง Stubbs et al. (2018) พบว่า digital interventions และโปรแกรมออกกำลังกายแบบผสมผสาน สามารถเสริมประสิทธิภาพได้ยิ่งขึ้นเมื่อผสมผสานกลไกทางชีวภาพ จิตใจ และสังคมร่วมกัน

ดังนั้น การออกแบบโปรแกรมส่งเสริม PA ควรคำนึงถึงองค์ประกอบทั้งสามมิตินี้ เช่น การจัดคลาสออกกำลังกายในร่มที่เน้นทักษะ (competence) และให้ผู้เรียนเลือกได้ (autonomy) พร้อมกิจกรรมกลุ่มเชิงสร้างสรรค์ (relatedness) และการใช้แอปติดตามอารมณ์ควบคู่ เพื่อยกระดับ SWB ของเยาวชนอย่างยั่งยืน



ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่หลากหลายและเท่าเทียม เช่น จัดกิจกรรมกีฬานอกหลักสูตรให้ครอบคลุมทั้งเพศชายและหญิง เช่น โยคะ แอโรบิก เต้น Zumba บันจ้ายาน โดยเปิดคลาสนี้ให้เลือกตามความสนใจ (autonomy) และแบ่งระดับความยาก-ง่ายตามทักษะ (competence)

1.2 บูรณาการ Active Breaks ในตารางเรียนประจำวัน โดยกำหนดช่วงหยุดพักระหว่างคาบเรียนสั้น ๆ (5-10 นาที) ให้ผู้เรียนลุกขึ้นเคลื่อนไหว เช่น ยืดเหยียด เดินรอบห้อง หรือออกกำลังกายเบา ๆ นอกจากนี้ การฝึกครูให้เป็นผู้นำ Active Breaks เพื่อสร้างความต่อเนื่องและส่งเสริม relatedness

1.3 สร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพในโรงเรียน เช่น ปรับปรุงสนามกีฬาและลู่วิ่งให้เข้าถึงง่าย ปลอดภัย และใช้งานได้ตลอดทั้งวัน จัดมุมหรือห้องออกกำลังกายในร่มสำหรับกิจกรรมเฉพาะ เช่น ห้องโยคะหรือห้องเต้น

1.4 ฝึกอบรมและสนับสนุนครู-โค้ช โดยจัดอบรมครูแนะแนวและครูพลศึกษา Self-Determination เพื่อออกแบบกิจกรรมให้กระตุ้นแรงจูงใจภายใน หรือส่งเสริมให้มีพี่เลี้ยงหรือโค้ชหญิงในกิจกรรมกีฬาและฟิตเนส ช่วยสร้างแบบอย่างให้เด็กหญิงกล้าเข้าร่วม

1.5 บูรณาการด้านจิตใจควบคู่กัน เช่น การฝึกหายใจ หรือกิจกรรมศิลปะบำบัด ควบคู่กับ PA เพื่อเสริมสร้างทรัพยากรทางอารมณ์ หรือจัดเวิร์กช็อปเสริมทักษะการจัดการความเครียดและสร้าง growth mindset

1.6 ประเมินผลและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยการเก็บข้อมูล PA และ SWB อย่างสม่ำเสมอ (เช่น ภาคเรียนละ 1 ครั้ง) เพื่อติดตามประสิทธิภาพของโปรแกรม ซึ่งใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกันในการปรับกิจกรรมให้ตอบโจทยความต้องการของนักเรียนจริง

1.7 ขยายความร่วมมือกับชุมชนและหน่วยงานภายนอก โดยประสานกับศูนย์เยาวชนสถานพยาบาล หรือองค์กรกีฬาท้องถิ่น จัดกิจกรรมร่วมกัน เพิ่มโอกาสและทรัพยากร หรือขอรับการสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาและงบประมาณจากภาครัฐ-เอกชน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ออกแบบเชิงทดลองหรือเชิงกึ่งทดลอง

ทดลองแทรกแซงโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (เช่น Active Breaks หรือคลาสออกกำลังกายเฉพาะ) ในกลุ่มตัวอย่างหนึ่ง และใช้กลุ่มควบคุมที่ยังไม่เข้าร่วม เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของ PA และ SWB แบบ causal

2.2 ขยายขอบเขตพื้นที่และวิธีสุ่มตัวอย่าง

เก็บข้อมูลจากโรงเรียนในเขตอื่นของกรุงเทพฯ และจังหวัดต่างภูมิภาค พร้อมใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้น (multistage stratified sampling) เพื่อให้ผลวิจัยสะท้อนความหลากหลายทางสังคม-วัฒนธรรมได้มากขึ้น

2.3 บูรณาการตัวแปรสิ่งแวดล้อมและสังคม

เพิ่มการวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทักษะจิตของครอบครัว และการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมชั้น ผ่านแบบสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึก (mixed-methods) เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบร่วมกับ PA และ SWB

Citation : ชลธิชา แก้วมี, วรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง, และ โสภิตา ทองรอด. (2568). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยกับ



พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารราชภัฏสุรินทร์
วิชาการ, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>

2.4 ศึกษาเชิงระยะยาว (Longitudinal Study)

ติดตามกลุ่มตัวอย่างเดิมเป็นระยะ 2–3 ปี เพื่อสังเกตแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของ PA และ SWB และตรวจสอบว่าการเปลี่ยนแปลง PA ในระยะสั้นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง SWB ในระยะยาวอย่างไร

2.5 พัฒนาเครื่องมือวัดให้สอดคล้องกับบริบทไทย

ปรับแบบสอบถาม PA ให้รวมกิจกรรมทางกายไม่เป็นทางการ (เช่น การเดินทาง การช่วยงานบ้าน) และขยายข้อคำถาม SWB ให้ครอบคลุมความรู้สึกทางวัฒนธรรมไทย เช่น ความเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และชุมชน

2.6 ประเมินผลและปรับปรุงโปรแกรมผ่าน feedback ของผู้เรียน

สร้างระบบรับข้อเสนอแนะจากนักเรียนผ่านโพลล์หรือแบบสอบถามสั้น เพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้ตอบโจทย์ความต้องการ และเพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง (References)

- จินดาภิรักษ์ พกษา, และ เลิศสุวรรณ วัฒนา. (2566). สภาพแวดล้อมทางกายภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการการศึกษาและกีฬา*, 17(2), 112–127.
- บุญครอง ธีรวิทย์, และ ศุภสิน สุขวัฒนา. (2565). พฤติกรรมกิจกรรมทางกายและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยสังคมศาสตร์และสุขภาพ*, 9(1), 45–60.
- สถาบันพัฒนาเมือง. (2565). *รายงานสถานการณ์การออกแบบพื้นที่ชุมชน: กรณีย่านสายไหม กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาเมือง.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). *รายงานสุขภาพจิตเยาวชนไทยหลังโควิด-19*. กรุงเทพฯ: สสส.
- สุขุมารมณ พงศ์สุวรรณ, และ วิญญู วัฒน. (2564). ภาวะซึมเศร้าและความอยู่ดีมีสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. *วารสารการพัฒนาสุขภาพจิต*, 5(1), 25–40.
- สุวรรณนา ศรีนวล, และ สมจิต ศรีสุวรรณ. (2566). การศึกษา Subjective Well-Being และ Physical Activity ของเยาวชนไทยในบริบทโรงเรียน. *วารสารวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ*, 12(2), 88–102.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Biddle, Stuart J. H., Mutrie, Nanette, & Gorely, Tim. (2019). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (3rd ed.). London, UK: Routledge.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Citation : Kaewmee, C., Rungjang, K., & Thongrod, S. (2025). A Study of the Relationship between Subjective Well-Being and Physical Activity Behaviors among Lower Secondary School Students in Schools of Sai Mai District, Bangkok. *Journal of Academic Surindra Rajabhat*, 3(5), 55-72. <https://doi.org/10.65205/jasrru.2025.2677>



- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Huebner, E. Scott. (1991). Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12(3), 231–240. <https://doi.org/10.1177/0143034391123004>
- Kim, Y., & Park, H. (2020). The association between physical activity and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 612–619. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.027>
- Nguyen, M. H., Hoang, V. D., & Tran, T. L. (2021). Physical activity and mental health among Vietnamese adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21, 1023. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11098-7>
- Pattanapanch, S., & Anuwat, T. (2022). Promoting physical activity to enhance mental quality of life in secondary schools. *TNI Journal of Health Science*, 14(3), 56–70.
- Sawaengdee, Natcha. (2022). Online social pressure, physical activity, and well-being in Bangkok students. *Bangkok Research Journal*, 9(1), 78–92.
- Steptoe, Andrew, Deaton, Angus, & Stone, Arthur A. (2022). Psychological well-being, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61489-0)
- Stubbs, Brendon, Vancampfort, Davy, & Rosenbaum, Simon. (2018). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68. <https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087963>
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: A mixed-methods approach. *School Psychology Quarterly*, 24(2), 124–143. <https://doi.org/10.1037/a0015392>
- Suldo, S. M., Thalji, A., & Ferron, J. (2014). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual-factor model. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 169–182. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9458-4>