

ความแตกต่างดัชนีชี้วัดความสุขของนักกีฬาอุดมศึกษา: มุมมองจากระดับคุณภาพชีวิต และปัจจัยแวดล้อมทางกีฬา

Differences in Collegiate Athletes' Happiness Indicators Levels: A Perspective on Quality of Life and Sports Environment Factors

สุพัชริน เขมรัตน์,^{1*} อภิลักษณ์ เทียนทอง¹ และไกรยศ สูดสะอาด¹
Supatcharin Kemarat,^{1} Apiluk Theanthong¹ and Kriyot Sudsa-ard¹*

Received 10 March 2025, Revised 14 May 2025, Accepted 19 May 2025

ABSTRACT

This study was aimed at identifying differences in quality of life and happiness indicators among collegiate athletes and to examine the variations in training and competition experiences across different sports and levels of happiness indicators. Participants included 332 athletes who took part in the Thailand University Games in 2025. The athletes were divided into individual athletes (n = 166) and team athletes (n = 166). The research utilized the WHOQOL-BREF-THAI, which encompasses physical health, psychological health, social relationships, environmental health, and Thai happiness indicators. Data was collected through an online questionnaire, which took approximately 20 minutes to complete and was administered only once to each participant. Statistical analyses included descriptive statistics, Pearson's Chi-squared test, Wilcoxon Signed Rank test, and Fisher's exact test. Results indicated a significant correlation between happiness indicators and levels of physical health, mental health, social relationships, environmental quality, and overall quality of life ($p < 0.001$). However, no significant differences were found between individual and team athletes regarding the quality of life and happiness indicators ($p > 0.05$). Additionally, significant differences were observed in the training and competition experiences between team and individual athletes ($p < 0.05$). Therefore, Educational institutions and agencies supporting athlete development should prioritize enhancing the quality of life to boost happiness levels for individual and team athletes.

Keywords: Well-being, Athlete, Type of sports, Training, Competition

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของดัชนีชี้วัดความสุขกับระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา
อุดมศึกษา และเปรียบเทียบความแตกต่างของประสบการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาระหว่างชนิดกีฬา และระดับดัชนี
ชี้วัดความสุข กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ประจำปี 2568

^{1*} สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนานักกีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
12120

Department of Sports Science and Sports Development, Faculty of Allied Health Science, Thammasat University, Khlong Nueng,
Khlongluang, Pathum Thani 12120, Thailand.

* Corresponding author: Tel. 08-1662-9481, E-mail address: apiluk.the@allied.tu.ac.th

จำนวน 332 คน (นักกีฬาบุคคล 166 คน และนักกีฬาทีม 166 คน) เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ประกอบด้วย คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม และดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบ Pearson's Chi-squared test, Wilcoxon rank sum test และ Fisher's exact test ผลการศึกษาพบว่าระดับดัชนีชี้วัดความสุขขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนักกีฬาบุคคลและทีมมีระดับคุณภาพชีวิตและดัชนีชี้วัดความสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ประสิทธิภาพการฝึกซ้อมและประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาบุคคลและทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพนักกีฬาควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนการมีคุณภาพชีวิตระดับดี เพื่อยกระดับดัชนีชี้วัดความสุขมากขึ้นทั้งนักกีฬาบุคคลและทีม

คำสำคัญ: สุขภาวะดี นักกีฬา ชนิดกีฬา การฝึกซ้อม การแข่งขัน

บทนำ

ความสุข คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อย หรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) แม้ว่าความสุขเป็นลักษณะอารมณ์ที่มนุษย์ต่างต้องการให้เกิดขึ้น แต่ความสุขอาจไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน รวมถึงระดับความสุขของแต่ละบุคคลอาจมีมากมีน้อยแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน เกิดปัญหาอุปสรรค ภาวะเจ็บป่วย ไม่สุขสบายร่างกายหรือจิตใจ ย่อมมีผลให้ระดับความสุขในการใช้ชีวิตลดลง อีกทั้งแต่ละช่วงวัยมีแบบแผนการดำเนินชีวิตหรือความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่แตกต่างกัน จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่าปัญหาภาวะสุขภาพจิตอาจทำให้เกิดปัญหาทุกด้านของชีวิต โดยผู้มีภาวะสุขภาพจิตขั้นรุนแรงจะเสียชีวิตเร็วกว่าประชากรทั่วไป 10 ถึง 20 ปี และพบว่า 1 ใน 7 ของผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี (Mongkol *et al.*, 2001; World Health Organization, 2024) และจากผลการสำรวจความเครียดของเยาวชนไทย อายุระหว่าง 15-23 ปี พบว่าจำนวนร้อยละ 18 มีความเครียดสูง โดยช่วงอายุ 15-18 ปี และ 19-22 ปี มีความเครียดด้านการเรียนและความคาดหวังการทำงานในอนาคตมากที่สุดถึงร้อยละ 38.4 และร้อยละ 60.9 ตามลำดับ ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขอาจนำไปสู่สภาวะความ

ผิดปกติทางจิตใจและร่างกาย จนนำไปสู่การจำกัดโอกาสการมีชีวิตที่สมบูรณ์เมื่อเป็นวัยผู้ใหญ่ (กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม, 2567) หากบุคคลไม่มีความสุขในช่วงการศึกษานิมหาวิทยาลัย หรือมีปัญหาการใช้ชีวิตย่อมส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพ ส่งผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม (Limsuwan, 2020) ปัญหาการไม่ได้รับการดูแลด้านสุขภาพจิตอย่างเป็นรูปธรรม และความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นถือเป็นสิ่งที่ควรคำนึงหลักในงานด้านสาธารณสุข (Ghafari, Nadi, Bahadivand-Chegini, & Doosti-Irani, 2022) แต่ละปีมีจำนวนนักกีฬาของสถาบันการศึกษาทั่วประเทศมากกว่า 10,000 คน เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และนักกีฬาส่วนหนึ่งยังมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยโลกที่จัดโดยสหพันธ์กีฬามหาวิทยาลัยนานาชาติ (International University Sports Federation) รวมถึงนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการอื่นๆ เป็นประจำ ดังนั้นนักกีฬาจึงจำเป็นต้องฝึกซ้อมกีฬาเพื่อคงไว้ซึ่งสมรรถภาพร่างกายและทักษะกีฬา ซึ่งในระหว่างกระบวนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ความคิด นักกีฬาที่มุ่งเป้าหมายความสำเร็จทางกีฬา มักได้รับการสร้างรากฐานทางกีฬาในวัยเด็ก ผ่านกระบวนการฝึกซ้อมและแข่งขันมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงอุดมศึกษา จากผลการศึกษาใน

นักกีฬาอาชีพพบว่าสมดุลชีวิตในการทำงานกับความ สุขมีความสัมพันธ์กัน หากละเลยการรักษา สมดุลชีวิตและสร้างความสุขจะนำไปสู่ความเครียดสะสม (Thammasaeng, et al., 2022) นอกจากนี้ พบว่าร้อยละ 50 ของนักกีฬาที่มีปัญหาสุขภาพจิตมัก ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต ก่อนอายุ 18 ปี และร้อยละ 58 เป็นความผิดปกติทางจิตใจที่ตรวจไม่พบและ ไม่ได้รับการรักษา โดยส่วนหนึ่งมาจากอุปสรรคในการ เข้าถึงการดูแลอย่างเหมาะสม ขาดต้นทุนและความ พร้อมในการให้บริการ การมีทัศนคติเชิงลบต่อการขอ ความช่วยเหลือ ขาดแนวทางการพัฒนาศักยภาพ นักกีฬาที่ถูกต้อง รวมทั้งความกลัวต่อผลที่ตามมาจากการ เข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต เช่น สูญเสียโอกาส การเป็นนักกีฬา (Purcell et al., 2023)

การให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการ ตนเองทั้งในชีวิตประจำวันและภายในสนามกีฬาให้ สอดคล้องกันจะช่วยจัดการความเครียดและลดความ วิดกกังวลได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ (Pawalee, 2020) รวมถึงการสนับสนุนความต้องการ ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของนักกีฬาสามารถ ช่วยเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตให้กับนักกีฬา ระดับอุดมศึกษา (Vento et al., 2021) จากการ ศึกษาวิจัยที่ผ่านมาแสดงข้อมูลระดับคุณภาพชีวิต ของนักกีฬาต่างๆ เช่น นักกีฬายาวชนสังกัดโรงเรียน กีฬา (กิตติพัทธ์ และ ธีรตา, 2560) และนักกีฬายิงปืน ในประเทศไทย มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง (ปรุฑ, 2559) นักกีฬายูนิโตสุทิมชาติไทยมีคุณภาพ ชีวิตระดับมาก (อารีวรรณ, 2565) รวมถึงผลการศึกษา ที่พบว่าความสุขของนักศึกษาทั่วไปในภาพรวมอยู่ ระดับมาก โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข คือ การ รู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ ตนเอง และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน (Srchai, Mattayakorn, & Tansakul, 2022) ทั้งนี้จากการศึกษา ที่ผ่านมามีการกล่าวหาทำให้ทราบข้อมูลคุณภาพชีวิต ของนักกีฬาและความสุขของนักศึกษาทั่วไป ซึ่งยังไม่ สามารถอธิบายความสัมพันธ์ได้อย่างชัดเจนถึงระดับ คุณภาพชีวิตกับระดับดัชนีความสุขของนักศึกษาที่มี สถานะนักกีฬา ทั้งที่ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ และมีแนวโน้มเกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางกีฬา ดังที่

Rezvani-dehaghani et al. (2023) พบว่าความสุข ผลสัมฤทธิ์การเรียน ความคิดสร้างสรรค์ ทัศนคติ และ ความสำเร็จของนักกีฬามีความสัมพันธ์กัน จากที่ กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาความแตกต่างของ ดัชนีชี้วัดความสุขกับระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา อุดมศึกษา และเปรียบเทียบความแตกต่างของ ประสบการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาระหว่างชนิด กีฬา และระดับดัชนีชี้วัดความสุข เพื่อนำไปสู่การ ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตระดับเหมาะสมกับดัชนีชี้ วัดความสุขของนักกีฬาอุดมศึกษา รวมถึงทราบข้อมูล พื้นฐานการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา และดัชนีชี้วัด ความสุขของนักกีฬาบุคคลและทีม

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความแตกต่างของดัชนีชี้วัด ความสุขกับระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬาอุดมศึกษา และเปรียบเทียบความแตกต่างของประสบการณ์ ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาระหว่างชนิดกีฬา และ ระดับดัชนีชี้วัดความสุขของนักกีฬาอุดมศึกษา

อุปกรณ์และวิธีการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาที่ เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 50 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม สำเร็จรูป G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.2 โดยอ้างอิง ผลการวิจัยของ Freitas et al. (2023) กำหนดขนาด อิทธิพล (effect size f^2) ที่ 0.06 กำหนดอำนาจการ ทดสอบ (power of the test) ที่ 0.95 และกำหนดความ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการคำนวณใช้ กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 310 คน เก็บตัวอย่างเพิ่ม ร้อยละ 5 จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้น 332 คน ใน การนี้ ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling) ร่วมกับการกำหนดโควตา (quota sampling) เพื่อให้ได้นักกีฬาทีมและบุคคลจำนวน เท่ากัน คือ 166 คนกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)

พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย โดย สุวัฒน์ (2545) ใช้เวลาในการตอบประมาณ 10 นาที จำนวน 26 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพด้านร่างกายมีผลต่อชีวิตประจำวัน (ข้อ 2 3 4 10 11 12 และ 24) ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง (ข้อ 5 6 7 8 9 และ 23) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น (ข้อ 13 14 และ 25) และด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต (ข้อ 15 16 17 18 19 20 21 และ 22) การคิดคะแนนข้อคำถามเชิงบวก 23 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 3 4 และ 26 แต่ละข้อมีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ข้อคำถามเชิงบวก 23 ข้อ (1 = ไม่เลย 2 = เล็กน้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก และ 5 = มากที่สุด) ข้อคำถามเชิงลบ 3 ข้อ (5 = ไม่เลย 4 = เล็กน้อย 3 = ปานกลาง 2 = มาก และ 1 = มากที่สุด) (ข้อ 1 และ 26 เป็นตัวชี้วัดหมวดคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม จึงไม่จัดรวมอยู่ในรายด้าน) เกณฑ์คะแนน แบ่งออกเป็น คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (26 – 60 คะแนน) คุณภาพชีวิตกลาง ๆ (61 – 95 คะแนน) และคุณภาพชีวิตดี (96 – 130 คะแนน) (สุวัฒน์, 2545)

แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุติย่อ ฉบับภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.90 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก โดยคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.60 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ส่วนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.81 0.70 และ 0.85 ตามลำดับ จัดอยู่ในระดับเกณฑ์ยอมรับได้ถึงดี (Nunnally, 1978)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators: THI – 15) ของ Mongkol *et al.* (2001) ใช้เวลาในการตอบประมาณ 5 นาที ประกอบด้วย 15 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ 0 หมายถึง ไม่เลย ถึง 3 หมายถึง มากที่สุด การให้คะแนน มีดังนี้ กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วย ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15 แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้ 0 = ไม่เลย 1 = เล็กน้อย 2 = มาก 3 = มากที่สุด กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วย ข้อ 3, 8, 12 แต่ละข้อให้คะแนน

ดังนี้ 3 = ไม่เลย 2 = เล็กน้อย 1 = มาก 0 = มากที่สุด เกณฑ์คะแนน แบ่งออกเป็น ความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good) (33 - 45 คะแนน) ความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair) (27 - 32 คะแนน) และความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor) (26 คะแนน)

แบบวัดดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.85 อยู่ในเกณฑ์ระดับดี (Nunnally, 1978)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

จัดส่งเอกสารใบโฆษณาประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้สนใจที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยแจกเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยเพื่ออ่านและพิจารณาตัดสินใจเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครวิจัย หากสนใจเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครวิจัย ติดต่อกลับมายังผู้วิจัยตามช่องทางดังแจ้งไว้ในเอกสารประชาสัมพันธ์ เพื่นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ เก็บข้อมูลการวิจัย ในวันเก็บข้อมูลการวิจัย หากยินยอมเป็นอาสาสมัครวิจัยให้ลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครวิจัยอย่างอิสระ โดยมีความเป็นส่วนตัวในการตัดสินใจ จากนั้นสแกน QR Code เพื่อตอบแบบสอบถามการวิจัยแบบออนไลน์ ใช้เวลาในการตอบประมาณ 20 นาที ขณะทำแบบสอบถามหากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ตลอดเวลา การวิจัยนี้เก็บข้อมูล 1 ครั้ง

การศึกษานี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ ใบรับรองเลขที่ 086/2567

การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อตรวจสอบปัญหาการวิจัย ดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรม R version 4.2.1 และ RStudio Desktop ทำการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ และร้อยละ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (nonparametric statistics) เนื่องจากพบว่าการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ โดยใช้วิธีทดสอบ Pearson's Chi-squared test, Wilcoxon rank sum test และ Fisher's exact test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผล

ผู้ตอบแบบสอบถามฯ จำนวน 332 คน อายุระหว่าง 18 – 27 ปี (เฉลี่ย 20.30 ± 1.48 ปี) ผลการเรียนรู้เฉลี่ย 3.04 ± 0.53 (คะแนนเต็มระดับ 4) แบ่งออกเป็น 21 กีฬาบุคคล จำนวน 166 คน ได้แก่ กรีฑากอล์ฟ ขี่ม้า ครอสเวิร์ด คาราเต้ เทควันโด เทนนิส

เทเบิลเทนนิส บริดจ์ แบดมินตัน บันจี้สไลด์ เปตอง ฟันดาบสากล มวยสากลสมัครเล่น ยิงปืน ยูยิตสู วูวี่น้ำ หมากกระดาน โอเรียนเตียร์ เอแม็ท และฮับกีโด และ 10 กีฬาทีม จำนวน 166 คน ได้แก่ คอร์ทบอล ซอฟท์บอล เซปักตะกร้อ บาสเกตบอล ฟุตซอล ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ลีลาศ วอลเลย์บอล และอีสปอร์ต (Table 1)

Table 1 Sociodemographic characteristics of participants

Variables	Sport type		P	Levels of happiness indicators			P
	Individual n = 166	Team n = 166		Less than the average person (poor) n = 42	Equal to the average person (fair) n = 120	More than the average person (good) n = 170	
Gender			0.9991				0.774 ¹
Male	83 (50%)	83 (50%)		21 (50%)	57 (48%)	88 (52%)	
Female	83 (50%)	83 (50%)		21 (50%)	63 (53%)	82 (48%)	
Age (Years)	20.37 (1.60)	20.24 (1.35)	0.686 ²	20.22 (1.24)	20.35 (1.46)	20.29 (1.56)	0.857 ²
Grade Point Average (GPA)	3.05 (0.52)	3.02 (0.54)	0.642 ²	2.96 (0.52)	3.08 (0.54)	3.03 (0.52)	0.343 ²
Level of GPA			0.977 ¹				0.826 ¹
2.00 - 2.50	30 (18%)	32 (19%)		9 (21%)	22 (18%)	31 (18%)	
2.51 - 3.00	46 (28%)	48 (29%)		14 (33%)	30 (25%)	50 (29%)	
3.01 - 3.50	55 (33%)	52 (31%)		10 (24%)	40 (33%)	57 (34%)	
3.51 - 4.00	35 (21%)	34 (20%)		9 (21%)	28 (23%)	32 (19%)	

n (%); Mean (SD), 1Pearson's Chi-squared test, 2Wilcoxon rank sum test

จาก Table 1 พบว่าข้อมูลทั่วไปของนักกีฬามืออาชีพและทีม ประกอบด้วย เพศ อายุ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) โดยมีอายุเฉลี่ย 20.37 ± 1.60 ปี และ 20.24 ± 1.35 ปี ผลการเรียนรู้เฉลี่ย 3.05 ± 0.52 และ 3.02 ± 0.54 ตามลำดับ นักกีฬาบุคคลและทีมส่วนใหญ่มีช่วงผลการเรียนรู้เฉลี่ย 3.01 – 3.50 เมื่อจำแนกกลุ่มตามระดับดัชนีชี้วัดความสุข พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) โดยนักกีฬาที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป มีค่าเฉลี่ย อายุ 20.22 ± 1.24 ปี ซึ่งใกล้เคียงกับนักกีฬาที่มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป ซึ่งมีค่าเฉลี่ย อายุ

20.35 ± 1.46 และ 20.29 ± 1.56 ปี ตามลำดับ ด้านผลการเรียนรู้ พบว่านักกีฬาที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของผลการเรียนรู้ 2.96 ± 0.52 ซึ่งต่ำกว่านักกีฬาที่มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป (3.08 ± 0.54) และระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป (3.03 ± 0.52) เล็กน้อย เมื่อพิจารณาการแจกแจงช่วงผลการเรียนรู้ระหว่างระดับดัชนีชี้วัดความสุข พบว่านักกีฬาที่มีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไปมีแนวโน้มผลการเรียนรู้เฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.01 - 3.50 ซึ่งมากกว่านักกีฬาที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 34 เทียบกับร้อยละ 24)

Table 2 Data of sports training and competition experiences, categorized by sport type and happiness indicators levels

Variables	Sport type		p	Levels of happiness indicators			p
	Individual n = 166	Team n = 166		Less than	Equal to the	More than	
				the average	average	the average	
				person (poor)	person	person	
			n = 42	(fair)	(good)		
				n = 120	n = 170		
Training 3 months before the competition (hrs./week)	12.47 (5.18)	13.39 (5.15)	0.161 ²	13.43 (4.77)	12.18 (4.81)	13.34 (5.48)	0.093 ²
Training 3 months before the competition			<0.001 ¹				0.536 ¹
7 - 10 hrs./week	86 (52%)	49 (30%)		14 (33%)	55 (46%)	66 (39%)	
11 - 12 hrs./week	36 (22%)	58 (35%)		13 (31%)	35 (29%)	46 (27%)	
13 - 19 hrs./week	19 (11%)	41 (25%)		8 (19%)	20 (17%)	32 (19%)	
20 - 30 hrs./week	25 (15%)	18 (11%)		7 (17%)	10 (8.3%)	26 (15%)	
Experience competing in top-level sports events			0.038 ¹				0.061 ¹
Never	26 (16%)	16 (9.6%)		10 (24%)	11 (9.2%)	21 (12%)	
Regional level	25 (15%)	35 (21%)		7 (17%)	16 (13%)	37 (22%)	
National level	69 (42%)	84 (51%)		19 (45%)	64 (53%)	70 (41%)	
International level	46 (28%)	31 (19%)		6 (14%)	29 (24%)	42 (25%)	
Experience competing in the University Games of Thailand			0.021 ³				0.858 ¹
Never	67 (40%)	94 (57%)		17 (40%)	55 (46%)	89 (52%)	
1 time	48 (29%)	36 (22%)		12 (29%)	31 (26%)	41 (24%)	
2 times	39 (23%)	25 (15%)		8 (19%)	26 (22%)	30 (18%)	
3 times	8 (4.8%)	10 (6.0%)		4 (9.5%)	6 (5.0%)	8 (4.7%)	
4 times	4 (2.4%)	1 (0.6%)		1 (2.4%)	2 (1.7%)	2 (1.2%)	
Experience competing in youth or public sports events			0.010 ¹				0.364 ¹
Never	32 (19%)	20 (12%)		10 (24%)	15 (13%)	27 (16%)	
1-2 years	32 (19%)	33 (20%)		11 (26%)	24 (20%)	30 (18%)	
3-4 years	39 (23%)	47 (28%)		11 (26%)	32 (27%)	43 (25%)	
5-6 years	20 (12%)	39 (23%)		6 (14%)	25 (21%)	28 (16%)	
7-9 years	43 (26%)	27 (16%)		4 (9.5%)	24 (20%)	42 (25%)	

n (%); Mean (SD), ¹Pearson's Chi-squared test, ²Wilcoxon rank sum test, ³Fisher's exact test

จาก Table 2 พบว่าประสบการณ์ฝึกซ้อม
และเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาบุคคลและทีม

เมื่อคิดเป็นจำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ พบว่าไม่แตกต่างกัน
โดยมีค่าเฉลี่ย 12.47±5.18 และ 13.39±5.15

ตามลำดับ หากนำข้อมูลจำนวนการฝึกซ้อมมาจำแนกออกเป็นกลุ่มพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยนักกีฬาบุคคลและทีม มีการฝึกซ้อม 7-10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 52 และ ร้อยละ 30 ตามลำดับ ในทางกลับกันพบว่านักกีฬาทีม มีการฝึกซ้อม 13-19 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25 และ 20-30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 11 เมื่อเทียบกับนักกีฬาบุคคล มีการฝึกซ้อมเพียงร้อยละ 11 และร้อยละ 15 ตามลำดับ ในส่วนประสบการณ์แข่งขันที่เกี่ยวข้องกับระดับรายการแข่งขันสูงสุด การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย และการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระดับเยาวชนและประชาชน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยนักกีฬาทีม

มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬารายการระดับชาติสูงกว่านักกีฬาบุคคล (ร้อยละ 51 และร้อยละ 42) ขณะที่นักกีฬาบุคคลไม่มีประสบการณ์เข้าร่วมแข่งขันฯ มากกว่านักกีฬาทีม (ร้อยละ 16 และร้อยละ 9.6) นักกีฬาบุคคลมีประสบการณ์เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 1 ครั้ง มากกว่านักกีฬาทีม (ร้อยละ 29 และร้อยละ 22) แต่นักกีฬาทีมมีประสบการณ์แข่งขัน 3-4 ปี (ร้อยละ 28) และ 5-6 ปี (ร้อยละ 23) มากกว่านักกีฬาบุคคล ร้อยละ 23 และร้อยละ 12 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาตามระดับดัชนีชี้วัดความสุข พบว่าประสบการณ์ฝึกซ้อมและการเข้าร่วมแข่งขันกีฬากับระดับดัชนีชี้วัดความสุข ไม่แตกต่างกัน

Table 3 Quality of life and happiness indicators scores classified by sport type and levels of happiness

Scores	Sport type		p	Levels of happiness indicators			p
	Individual n = 166	Team n = 166		Less than	Equal to the	More than	
				the average	average	the	
				person (poor)	person	average person	
			n = 42	(fair) n = 120	(good) n = 170		
QOL: Physical domain	25.59 (4.00)	25.87 (3.71)	0.475 ²	21.88 (2.80)	24.28 (3.00)	27.71 (3.43)	<0.001 ²
QOL: Psychological domain	22.39 (3.53)	22.42 (3.76)	0.774 ²	18.98 (2.62)	21.17 (2.88)	24.12 (3.38)	<0.001 ²
QOL: Social relationships domain	10.93 (2.01)	11.02 (2.05)	0.999 ²	9.12 (1.25)	10.20 (1.58)	11.98 (1.90)	<0.001 ²
QOL: Environment domain	30.50 (4.53)	31.17 (4.96)	0.180 ²	25.71 (3.86)	28.63 (3.40)	33.66 (3.80)	<0.001 ²
QUL: Overall	96.43 (12.82)	97.52 (13.29)	0.464 ²	81.62 (8.78)	90.93 (8.80)	105.05 (10.50)	<0.001 ²
Happiness indicators	33.13 (6.05)	33.11 (6.16)	0.760 ²	23.36 (2.67)	29.63 (1.59)	38.00 (3.61)	<0.001 ²

QOL = Quality of Life, Mean (SD), ²Wilcoxon rank sum test

จาก Table 3 พบว่านักกีฬาบุคคลและทีมมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่าง โดยนักกีฬาบุคคลและทีมมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เท่ากับ 25.59 ± 4.00 และ 25.87 ± 3.71 คะแนน คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เท่ากับ 22.39 ± 3.53 และ 22.42 ± 3.76

คะแนน คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เท่ากับ 10.93 ± 2.01 และ 11.02 ± 2.05 คะแนน และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม เท่ากับ 30.50 ± 4.53 คะแนน และ 31.17 ± 4.96 คะแนน ตามลำดับ นอกจากนี้พบว่านักกีฬาบุคคลและทีมมีดัชนีชี้วัดความสุขไม่แตกต่าง โดยนักกีฬาบุคคลและทีมมี

คะแนนเฉลี่ยดัชนีชี้วัดความสุข เท่ากับ 33.13 ± 6.05 และ 33.11 ± 6.16 คะแนน

เมื่อจำแนกตามระดับดัชนีชี้วัดความสุข (น้อยกว่า เท่ากับ และมากกว่าคนทั่วไป) พบว่ามีคะแนนคุณภาพชีวิตทุกด้าน และคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) โดยคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มีคะแนนเฉลี่ยความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 21.88 ± 2.80 คะแนน ความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 24.28 ± 3.00 และ 27.71 ± 3.43 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 18.98 ± 2.62 คะแนน ต่ำกว่าระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 21.17 ± 2.88 และ 24.12 ± 3.38 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 9.12 ± 1.25 คะแนน ต่ำกว่าระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 10.20 ± 1.58 และ 11.98 ± 1.90 คะแนน

ตามลำดับ และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 25.17 ± 3.86 คะแนน ต่ำกว่าระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 28.63 ± 3.40 และ 33.66 ± 3.80 คะแนน ตามลำดับ สำหรับ คุณภาพชีวิตโดยรวม พบว่ามีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 81.62 ± 8.78 คะแนน ขณะที่นักกีฬาที่มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 90.93 ± 8.80 และ 105.05 ± 10.50 คะแนน ตามลำดับ

ระดับดัชนีชี้วัดความสุขระหว่างความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับคนทั่วไป และมากกว่าคนทั่วไปของนักกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) โดยนักกีฬาที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 23.36 ± 2.67 คะแนน ขณะที่นักกีฬาที่มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป เท่ากับ 29.63 ± 1.59 และ 38.00 ± 3.61 คะแนน

Table 4 Quality of life and happiness indicators levels scores classified by sport type

Scores	Sport type		p	Levels of happiness indicators			p
	Individual n = 166	Team n = 166		Less than the average person (poor) n = 42	Equal to the average person (fair) n = 120	More than the average person (good) n = 170	
QOL: Physical domain			0.501 ¹				<0.001 ¹
Fair	103 (62%)	97 (58%)		38 (90%)	94 (78%)	68 (40%)	
Good	63 (38%)	69 (42%)		4 (9.5%)	26 (22%)	102 (60%)	
QOL: Psychological domain			0.473 ³				<0.001 ³
Poor	3 (1.8%)	5 (3.0%)		2 (4.8%)	4 (3.3%)	2 (1.2%)	
Fair	88 (53%)	77 (46%)		35 (83%)	75 (63%)	55 (32%)	
Good	75 (45%)	84 (51%)		5 (12%)	41 (34%)	113 (66%)	
QOL: Social relationships domain			0.224 ¹				<0.001 ³
Poor	8 (4.8%)	3 (1.8%)		4 (9.5%)	5 (4.2%)	2 (1.2%)	
Fair	89 (54%)	99 (60%)		35 (83%)	85 (71%)	68 (40%)	
Good	69 (42%)	64 (39%)		3 (7.1%)	30 (25%)	100 (59%)	
QOL: Environment domain			0.649 ¹				<0.001 ¹
Fair	63 (38%)	59 (36%)		34 (81%)	67 (56%)	21 (12%)	
Good	103 (62%)	107 (64%)		8 (19%)	53 (44%)	149 (88%)	
QOL: Overall			0.912 ¹				<0.001 ¹
Fair	77 (46%)	76 (46%)		39 (93%)	80 (67%)	34 (20%)	
Good	89 (54%)	90 (54%)		3 (7.1%)	40 (33%)	136 (80%)	
Happiness indicators			0.376 ¹				
Poor	19 (11%)	23 (14%)					
Fair	66 (40%)	54 (33%)					
Good	81 (49%)	89 (54%)					

QOL = Quality of Life, n (%), ¹Pearson's Chi-squared test, ³Fisher's exact test

จาก Table 4 พบว่าระดับคุณภาพชีวิตของ นักกีฬาบุคคลและทีมทุกด้านไม่แตกต่างกัน โดย นักกีฬาบุคคลและทีมมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ระดับดี ร้อยละ 38 และ 42 ตามลำดับ คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจระดับดีร้อยละ 45 และร้อยละ 51 ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม ระดับดีร้อยละ 42 และร้อยละ 39 คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

ระดับดี ร้อยละ 62 และร้อยละ 64 ทั้งนี้พบว่านักกีฬา บุคคลและทีมมีคุณภาพชีวิตโดยรวมระดับดีเท่ากัน คือ ร้อยละ 54 นอกจากนั้นพบว่าระดับดัชนีชี้วัด ความสุขของนักกีฬาบุคคลมีระดับความสุขมากกว่า คนทั่วไป ร้อยละ 49 ขณะที่นักกีฬาทีม ร้อยละ 54

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับ คุณภาพชีวิตกับระดับดัชนีชี้วัดความสุขของนักกีฬา

อุดมศึกษา พบว่าระดับคุณภาพชีวิตกับระดับดัชนีชี้วัดความสุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยนักกีฬาที่มีคุณภาพชีวิตโดยรวม มีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป ความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 80 ร้อยละ 33 และร้อยละ 7.1 ตามลำดับ จำแนกออกเป็น นักกีฬาที่มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายระดับดี มีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป ความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 60 ร้อยละ 22 และร้อยละ 9.5 ตามลำดับ นักกีฬาที่มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจระดับดี มีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป ความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 66 ร้อยละ 34 และร้อยละ 12 ตามลำดับ นักกีฬาที่มีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป ความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 59 ร้อยละ 25 และร้อยละ 7.1 ตามลำดับ และนักกีฬาที่มีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป ความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 88 ร้อยละ 44 และร้อยละ 19 ตามลำดับ

วิจารณ์

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักกีฬามวยปล้ำและทีมที่กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษามีระดับผลการเรียน ระดับคุณภาพชีวิต และระดับดัชนีชี้วัดความสุขไม่แตกต่างกัน โดยทั้งนักกีฬามวยปล้ำและทีมที่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ระดับดี และมีระดับดัชนีชี้วัดความสุขมากกว่าคนทั่วไป จึงกล่าวได้ว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมีส่วนช่วยสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามวยปล้ำและทีม ซึ่งมีการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาควบคู่กับการเรียน สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักกีฬาทีมและบุคคลมีความสุข มีความพึงพอใจ มีคุณภาพชีวิต (Siadat & Keikha, 2013) และความฉลาดทางอารมณ์ (Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari, & Enayati, 2011) ไม่แตกต่างกัน เป็นไปได้ว่านักกีฬาในระดับอุดมศึกษามีช่วงอายุ และอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมของการจัดระบบการศึกษาล้ำยุคถึง

กัน แม้ว่าปัจจัยพื้นฐานในด้านความแตกต่างของเพศ อายุ และระดับผลการเรียนเฉลี่ย ยังไม่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของระดับดัชนีชี้วัดความสุข แต่หากพิจารณาช่วงผลการเรียนเฉลี่ยพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 32) ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยค่อนข้างสูง (3.01-3.50) มีแนวโน้มระดับดัชนีชี้วัดความสุขมากกว่าคนทั่วไป โดยการออกกำลังกายและฝึกซ้อมกีฬาสม่ำเสมอของนักกีฬามวยปล้ำและทีม (ระยะเวลาเฉลี่ย 12.93 ± 5.18 ชั่วโมง/สัปดาห์) สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการศึกษาและการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว สร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเอง การออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับโปรตีนนิวโรโทรฟิก (neurotrophic) ในสมองช่วยพัฒนาเซลล์ระบบประสาท และสร้างความยืดหยุ่นของระบบประสาท ส่งผลต่อการเพิ่มการเรียนรู้และหน่วยความจำ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังส่งเสริมการปล่อยสารเซโรโทนินซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2564)

นอกจากนั้น จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถศึกษาเล่าเรียนควบคู่กับการเล่นกีฬาได้อย่างดี โดยมีผลการเรียนเฉลี่ย เท่ากับ 3.04 ± 0.53 แสดงให้เห็นว่าระดับดัชนีชี้วัดความสุขมีความเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ดังนั้นหากมีกระบวนการจัดการศึกษาเหมาะสม ผู้เรียนสามารถเรียนและทำคะแนนสอบได้ดีจะช่วยให้มีระดับดัชนีชี้วัดความสุขมากขึ้น และมีแนวโน้มดีต่อการมีความสุขในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับ Rezvani-dehaghani *et al.* (2023) พบว่าความสุข ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิดสร้างสรรค์ และทัศนคติ และความสำเร็จของนักกีฬามีความสัมพันธ์กัน (Rezvani-dehaghani, Afrooz, & Mousavi, 2023) การมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามวยปล้ำและทีมมีผลทางอ้อมต่อการลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Bang, Chang, & Kim, 2024) การมีกิจกรรมทางกายผ่านการเล่นกีฬา เช่น ยูโด ฟุตบอล วอลเลย์บอล แฮนด์บอล และบาสเกตบอล ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับและคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กและวัยรุ่น (Rosa *et al.*, 2021) รวมถึง Srichai *et al.* (2022) พบว่าความสุข

เป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยนักศึกษาที่มีความสุขจะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นในชีวิต (Srichai *et al.*, 2022)

จากผลการศึกษาพบว่าชนิดกีฬาต่างกันอาจมีระดับคุณภาพชีวิตเหมือนกัน เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของ Paweł *et al.* (2021) พบว่าชนิดกีฬาไม่ได้เป็นตัวทำนายคุณภาพชีวิตที่สำคัญ หากเป็นนักกีฬาระดับสูงที่มีการฝึกซ้อมและแข่งขันสม่ำเสมอ โดยพบว่าปัจจัยกำหนดคุณภาพชีวิตของนักกีฬาขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพมากกว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม (Paweł, Cezary, & Dariusz 2021) แต่อย่างไรก็ตามพบว่าคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม มีความสัมพันธ์กับระดับดัชนีชี้วัดความสุข โดยนักกีฬาที่มีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป มีแนวโน้มมีคุณภาพชีวิตดีทุกด้าน แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักกีฬามีสุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตดี มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี รวมถึงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีแนวโน้มนำไปสู่การมีความสุขในการใช้ชีวิต กนกอร (2565) พบว่าสมดุลชีวิตในด้านตนเองและครอบครัว และด้านการทำงานและสังคม กับความสุขของนักกีฬาอาชีพมีความสัมพันธ์กัน (กนกอร, 2565) สอดคล้องกับ Ruanphet *et al.* (2023) พบว่าความสัมพันธ์ทางสังคมคือครอบครัวและเพื่อนสามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษาได้ร้อยละ 38.0 (Ruanphet, Khamanek, Ngomsangad, Hiranwetchayakun, & Siriluk Suwannawong, 2023) สำหรับปัจจัยแวดล้อมทางกีฬาในด้านประสบการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขันระหว่างนักกีฬามืออาชีพและทีมแตกต่างกัน โดยนักกีฬาที่มีแนวโน้มชั่วโมงการฝึกซ้อม (11 -19 ชม./สัปดาห์) และเข้าร่วมแข่งขันระดับภาคและระดับชาติมากกว่านักกีฬามืออาชีพ แต่อย่างไรก็ตามพบว่าปัจจัยแวดล้อมทางกีฬาในด้านประสบการณ์ฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันส่งผลต่อระดับดัชนีชี้วัดความสุขของนักกีฬาไม่แตกต่างกัน โดยสรุปจากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพนักกีฬา ควรให้ความสำคัญ

กับการสนับสนุนการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อเพิ่มระดับดัชนีชี้วัดความสุขของนักกีฬาที่มีสถานะนักกีฬาทั้งชนิดกีฬามืออาชีพและทีมในลักษณะเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

ระดับดัชนีชี้วัดความสุขขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยรวม โดยนักกีฬามืออาชีพและทีมมีประสบการณ์ฝึกซ้อมและประสบการณ์แข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- กนกอร ธรรมแสง. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ*, 48(2), 146-155.
- กรมสุขภาพจิต. (2564, 8 กันยายน). *ว่ายน้ำ กีฬาฝึกสมองและฟื้นฟูความจำ*. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31064>
- กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม. (2567). *ภาวะสังคมไทย Mental Health ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง*. ใน สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (บ.ก.), *รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาส 1/2567* (น.18-22). https://www.nesdc.go.th/wordpress/wp-content/uploads/2025/06/2567_q1_001_report.pdf
- กิตติพัทธ์ รุ่งชมคำ และธิดา ภาสะวนิช. (2560). การศึกษาภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน. *วารสารวิชาการ สถาบันการศึกษา*, 9(2), 83-96. <http://digital.nlt.go.th/dlib/files/original/b48a4fda137ee3241b9107d614f87fd3.pdf>
- ปรุภูมิ วรยุทธการ. (2559). *คุณภาพชีวิตของนักกีฬายิงปืนในประเทศไทย*. *วารสารบัณฑิตศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 9(2.1), 70-78.

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล. (2545). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI). กระทรวงสาธารณสุข.
- อารีวรรณ จันทรศรี. (2565). คุณภาพชีวิตของนักกีฬา ยูยิตสูทีมชาติไทย [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- Bang, H., Chang, M., & Kim, S. (2024). Team and individual sport participation, school belonging, and gender differences in adolescent depression. *Children and Youth Services Review*, 159. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107517>
- Freitas, P. H. B., Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. D. S., Abreu, M. N. S., Paula, W. D., & Cardoso, C. S. (2023). Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31(e3885), 1-13. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3885>
- Ghafari, M., Nadi, T., Bahadivand-Chegin, S., & Doosti-Irani, A. (2022). Global prevalence of unmet need for mental health care among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 36, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.008>
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249-254.
- Limsuwan, N. (2020). Mental development. <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/06242014-1920>
- Mongkol, A., Huttapanom, W., Chetchotisakd, P., Chalookul, W., Punyoyai, L., & Suvanashiep, S. (2001). Happiness and mental health in the context of the Thai society. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 46(3), 227-332.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Pawalee, P. (2020). *Conditions and guidelines for athlete development through sports science principles for the excellence of the sports office in the National Sports University (Northern campus)*. [Master's degree, Naresuan University]. NU Intellectual Repository. <http://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/4057>
- Pawel, F. N., Cezary, K., & Dariusz, B. (2021). Quality of Life Determinants in Professional Athletes. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 2221-2229. <https://doi.org/10.2147/prbm.S336527>
- Purcell, R., Henderson, J., Tamminen, K. A., Frost, J., Gwyther, K., Kerr, G., Walton, C. C. (2023). Starting young to protect elite athletes' mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 57, 439-440.

- Rezvani-dehaghani, M., Afrooz, G., & Mousavi, M. K. V. (2023). Investigating the relationships of spiritual happiness, academic achievement, creativity, and social attitudes with young professional athletes' success (developing a model of mental health and sports achievements). *Journal of Psychological Science*, 22(126), 1053-1068. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.126.1053>
- Rosa, C. C., Tebar, W. R., Oliveira, C. B. S., Farah, B. Q., Casonatto, J., Saraiva, B. T. C., & Christofaro, D. G. D. (2021). Effect of Different Sports Practice on Sleep Quality and Quality of Life in Children and Adolescents: Randomized Clinical Trial. *Sports Medicine - Open*, 7(1), 83. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00376-w>
- Ruanphet, K., Khamanek, S., Ngomsangad, Y., Hiranwichayakun, A., & Siriluk Suwannawong. (2023). Factors affecting happiness among students attending Western University, Buriram campus. *Regional Health Promotion Center* 9, 17(3), 797-810.
- Siadat, S. A., & Keikha, A. (2013). A comparative study of happiness factors among women athletes of individual and team sports (a case study). *International Journal of Sport Studies*, 3(1), 86-92.
- Srichai, N., Mattayakorn, K., & Tansakul, J. (2022). Factors Influencing Students' Happiness on Prince of Songkla University, Trang Campus. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*, 10(1), 177-191.
- Thammasaeng, K., Vongjaturapat, N., Thongkhambanchong, S., & Janesawang, D. (2022). Relationship between work-life balance and work happiness of professional athletes. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 48(2), 145-156.
- Vento, K., Miller, M. N., Graff, C., Olono, C., Bryant, J., & Lynch, H. (2021). Quality of life is lowest among female athletes at the community college compared to University sport levels. *Journal of Amateur Sport*, 7(2), 51-66.
- World Health Organization. (2024). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>