

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาใน  
กรุงเทพมหานคร



นายชโลธร เสียงใส

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

FACTORS RELATED PHYSICAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS IN BANGKOK  
METROPOLIS

The emblem of Chulalongkorn University, featuring a central sunburst with a crown on top, surrounded by a circular arrangement of rays, all resting on a decorative base.

Mr. Chalothorn Siangsai

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science

Faculty of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต

นักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

โดย

นายชโลธร เสี่ยงใส

สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุขคนธ์ทรัพย์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชรินทร์ชัย อินทிரากรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุขคนธ์ทรัพย์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์)

ชโลธร เสียงใส : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. (FACTORS RELATED PHYSICAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS IN BANGKOK METROPOLIS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, 83 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบัน อุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 460 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.86 ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุง ( $X = 7.81$ ) มีทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ( $X = 4.34$ ) และมีพฤติกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $X = 1.94$ )

2. ปัจจัยนำด้านความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางตรงกันข้าม ( $r = -0.15$ ) แต่ปัจจัยนำด้านทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ( $r = 0.12$ ) ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ( $r = 0.21, r = 0.23$ ) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ในระดับควรปรับปรุง ความรู้กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางตรงกันข้าม ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรม ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดหลักสูตรการเรียนรู้เกี่ยวกับวิชาสร้างเสริมสุขภาพให้กับนิสิตนักศึกษามากขึ้น และควรจัดสภาพแวดล้อมสำหรับการมีกิจกรรมทางกายให้นิสิตนักศึกษาให้เพียงพอและสามารถใช้งานได้สะดวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา

ปีการศึกษา 2556

ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

# # 5478420639 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS: PHYSICAL ACTIVITY / PREDISPOSING FACTOR / ENABLING FACTOR /  
REINFORCING FACTOR

CHALOTHORN SIANGSAI: FACTORS RELATED PHYSICAL ACTIVITIES OF  
UNIVERSITY STUDENTS IN BANGKOK METROPOLIS. ADVISOR: ASSOC. PROF.  
SUCHITRA SUKONTHASAB, Ph.D., 83 pp.

Factors that influence physical activities of college students. The purposes of this study were to study university students' physical activities and factors related to university students' physical activities in Bangkok. This survey research was studied the sample which consisted of 460 university students in Bangkok by using questionnaires created by the researchers. The content validity ratio of the questionnaires was 0.86, and the reliability was 0.81. The data analysis was conducted by using statistic, percentage, mean, and standard deviation. Pearson's correlation coefficient was used to determine the correlation.

The research results can be concluded as follows:

1. University students in Bangkok have an "improvement required" degree of overall knowledge about physical activities ( $X = 7.81$ ), have a "very good" attitude toward physical activities ( $X = 4.34$ ), and have an "average" overall physical activity behavior ( $X = 1.94$ ).

2. The predisposing factors of knowledge have negative correlation with the physical activity behavior ( $r = -0.15$ ). However, the predisposing factors of attitude have positive correlation with the physical activity behavior ( $r = 0.12$ ), and the enabling factors and the reinforcing factors have positive correlation with the physical activity behavior ( $r = 0.21$  and  $r = 0.23$ ) respectively.

In conclusion, college students in Bangkok still need to improve on their knowledge when it comes to physical activities. The knowledge of physic activities and the actual behaviors have an opposite relationship to each other. Enabling factors and reinforcing factors are in the same direction as the behavioral factors. Therefore, colleges should develop more physical activities-related courses and should make the learning environment more approachable.

Field of Study: Sports Science

Academic Year: 2013

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนธทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขที่เป็นประโยชน์รวมถึงความเมตตาและกำลังใจตลอดระยะเวลาการทำวิทยานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์,รองศาสตราจารย์ ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์,ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเค็อ กุลประสูติติก, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ, รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์ และ ดร.รุจน์ เลหาภักดี ที่ช่วยสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิเชียร เสียงใส คุณแม่อุมาพร เสียงใส ผู้เป็นที่รัก และเคารพอย่างยิ่ง ที่อบรมสั่งสอน ให้โอกาสทางการศึกษาและคอยให้กำลังใจมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พี่ๆ น้องๆ และนิสิตนักศึกษาที่ช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ และช่วยตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาของทุกท่าน ที่ได้กล่าว ณ ที่นี้ จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	4
ขอบเขตของการศึกษา.....	4
คำจำกัดความของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย.....	6
2. แนวคิดด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ.....	13
3. มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ.....	17
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	45
1. สรุปผลการวิจัย.....	45

2. อภิปรายผล.....	47
ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย .....	50
รายการอ้างอิง .....	51
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	83



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวในระดับต่างๆ ..... 9

ตารางที่ 2 ค่า METs โดยเฉลี่ย (กิโลแคลอรี) ในเวลา 1 ชั่วโมงต่อน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัมในกิจกรรมประเภทต่างๆ..... 10

ตารางที่ 3 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวออกกำลังกายปานกลางใช้พลังงาน 150 แคลอรี ต่อครั้ง..... 10

ตารางที่ 4 รายชื่อสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล ..... 30

ตารางที่ 5 รายชื่อสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล ..... 30

ตารางที่ 6 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง นิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศประเภทของมหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย รายรับที่ได้จากผู้ปกครอง (ต่อเดือน) และข้อมูลด้านกิจกรรมทางกายภายนอกมหาวิทยาลัย (n=460) ..... 35

ตารางที่ 7 ค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำแนกเป็นรายข้อ (n=460)..... 36

ตารางที่ 8 จำนวน และร้อยละ ของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (N=460) ..... 37

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายข้อ (n=460)..... 38

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละ ของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเป็นรายข้อ..... 39

ตารางที่ 11 จำนวนและ ร้อยละ ของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยเสริมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเป็นรายข้อ..... 41

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายข้อ (n=460)..... 42

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย44

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... 28



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสภาวะสุขภาพคนไทยได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดของสังคมทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ มีความเร่งรีบเกิดขึ้นในการใช้ชีวิตส่งผลให้บุคคลต้องประสบกับความเครียดจากโรคเรื้อรังหรือโรคไม่ติดต่อที่เกิดจากการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกายและขาดการมีกิจกรรมทางกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือดตีบ โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2554) ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันหรือทำให้ทุเลาลงได้ด้วยการควบคุมอาหารหรือการสร้างเสริมสุขภาพโดยการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายมีใจความว่า “...ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงใช้งาน มิใช่ ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีสม่ำเสมอร่างกายก็จะเจริญคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้แรงไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพ ไปก่อนวัยอันควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังน้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาใช้ปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายเป็นอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานได้โดยมีประสิทธิภาพ...” (สุขสนั่น อินทะไชย, 2548 อ้างถึงใน สุจิตตรา สุคนธ์ทรัพย์ และคณะ, 2556)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทยระหว่าง พ.ศ. 2548 ถึง พ.ศ. 2550 พบว่า คนไทยที่เผชิญโรคอ้วนสูงถึง 10.2 ล้านคน และนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้นทุกปี นอกจากนี้บุคคลที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อมีอายุเฉลี่ยลดลง ผลการสำรวจเด็กอายุระหว่าง 6 – 15 ปี พบว่าเด็กกำลังเผชิญกับภาวะโรคอ้วน ซึ่งคาดว่าอีก 10 ปีข้างหน้า 1 ใน 5 ของเด็กประถมศึกษาจะเป็นโรคอ้วน และจากการสำรวจประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบภาวะความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 21.4 พบความชุกของโรคเบาหวานเท่ากับ 6.9 หรือประมาณ 3.5 ล้านคน นอกจากนี้ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปยังประสบกับภาวะน้ำหนักเกินและมีแนวโน้มอ้วนเพิ่มมากขึ้น อันมีสาเหตุหลัก 2 สาเหตุ คือจากการบริโภคน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกายและการขาดการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย จากงานวิจัยของ วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์ และคณะ (2549) พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 1-2 วัน นิสิตนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่า นิสิตนักศึกษาชาย และ นิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 28.6 ในขณะที่ นิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาของเอกชนที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 32.6 นิสิตนักศึกษาสถาบัน

ของรัฐมีความคิดเห็นเห็นว่าหลักสูตรการเรียนรายวิชาพลศึกษาที่มีความเพียงพอในการออกกำลังกายของร่างกายแล้ว และสถาบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้นักศึกษาได้ใช้งานอย่างเพียงพอ ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวเป็นไปในทางตรงกันข้าม กับนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาชายมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากกว่านิสิตนักศึกษาหญิง ส่วนหนึ่งมาจากความคิดที่ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของผู้ชาย ผู้หญิงไม่ควรทำหรือไม่ทำก็ได้ โดยอาจจะใช้กิจกรรมอย่างอื่นแทนได้ เช่น การทำงานบ้าน การทำงานสวน ซั้วของ เดินขึ้นบันได ฯลฯ และจากงานวิจัยของ ศิวะ พลนิล (2555) พบว่า พฤติกรรมขาดการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอของประชาชนส่วนใหญ่เนื่องมาจาก 3 เหตุผลหลักๆ คือ ไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่เอื้อต่อกิจกรรม และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้ทำการสำรวจประชากรทั่วประเทศในปี พ.ศ. 2546 ถึง ปี พ.ศ. 2550 พบว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นเพียง ร้อยละ 0.6 คือจากเดิม 29.0 เป็น 29.6 ซึ่งถือว่ายังมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ปี พ.ศ. 2545 ถึงปี พ.ศ. 2549 ที่ได้ตั้งเป้าหมายให้ประชาชนทั่วประเทศมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายร้อยละ 60 ของประชาชนทั่วประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554) ดังนั้น ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550 – 2555 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจึงให้ความสำคัญในการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับประชาชนเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นความคิดที่จะออกกำลังกาย สามารถรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนมากที่สุด เพื่อเป็นการ สร้างเสริมสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจพร้อมทั้งช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง (ฉลอง อภิวงค์, 2554) ที่ทำให้รัฐบาลต้องเสียค่ารักษาพยาบาลให้กับประชาชนในการดูแลรักษาถึงปีละ 175,000 ล้านบาท และยังคงเสียบุคลากรจำนวนมากที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต

กฏบัตรโทรอนโต ได้เสนอให้แต่ละประเทศสนับสนุนนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชน มีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่ อันก่อให้เกิดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุให้ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตถึงปีละ 3 ล้านคน การขาดการมีกิจกรรมทางกายยังส่งผลให้ประชากรในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เสียชีวิตไปแล้วกว่า 35 ล้านคน ข้อมูลดังกล่าวทำให้แต่ละประเทศต้องปรับแนวคิดเพื่อลดอัตราการเสียชีวิตของประชาชนภายในประเทศจากที่ต้องรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังเนื่องมาจากการขาดการมีกิจกรรมทางกายมาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ ให้ประชาชนลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง โดยแต่ละประเทศต้องกำหนดนโยบายให้เข้ากับบริบท และวัฒนธรรมของประเทศ พร้อมสร้างกรอบการลงมือปฏิบัติโดยให้หลักการสำหรับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพทางกายเน้นกลุ่มประชาชนเป็นหลัก ดังนี้ 1) การใช้ยุทธศาสตร์เชิงรุกกับกลุ่มประชากรที่กำลังเผชิญปัญหา 2) ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในทุกระดับและภาคส่วน 3) ส่งเสริมการมีทางเลือกเพื่อสุขภาพให้กับประชาชน 4) ให้ความสำคัญกับ การสร้างปัจจัยแวดล้อม 5) ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม 6) สนับสนุนให้เป็นแนวทางการปฏิบัติตลอดชีวิต นอกจากนี้การกำหนดนโยบายกิจกรรมทางกาย ที่ชัดเจนยังต้องเน้นอีก 2 เรื่องใหญ่ๆ คือ 1) การสร้างความรู้ให้กับ

บุคลากรในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีกิจกรรมทางกายเพื่อให้บุคลากรรับรู้ถึงประโยชน์ และโทษจากการมีหรือขาดกิจกรรมทางกาย 2) การสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่เหมาะสมกับการมีกิจกรรมทางกาย เช่น ออกแบบพื้นที่เอื้อต่อการเดิน การปั่นจักรยาน และการสร้างสภาพแวดล้อม ฯลฯ เพื่อให้บุคลากรทุกคนสามารถเข้าถึงและลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม (วิลาสินี อดุลยานนท์, 2553)

สถาบันอุดมศึกษาเป็นอีกหนึ่งองค์กรที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีคุณภาพ ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาไม่ควรให้ความสำคัญเพียงเรื่องการศึกษาแก่นิสิตนักศึกษา เพื่อให้มีการพัฒนาทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ต้องพัฒนานิสิตนักศึกษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน นิสิตนักศึกษาควรเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีสภาพจิตใจที่ดี นั้นหมายถึงสถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้นิสิตนักศึกษาทุกคน โดยการสร้างและปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการอยู่อาศัยอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน สถาบันอุดมศึกษาต้องบูรณาการเรื่องสุขภาพเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนและการศึกษาวิจัย ให้ฝังลึกอยู่ในวัฒนธรรม โครงสร้าง กระบวนการ รวมทั้งการเชื่อมโยงการพัฒนามหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพกับการพัฒนาสังคมและชุมชนทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย จึงจะส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีทั้งการเป็นคนเก่ง เป็นคนดี มีความสุข มีสุขภาพดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สุรียา เสถียรกิจอำไพ, 2551)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นง่ายนัก ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีอยู่หลายวิธี แต่ละวิธีก็มีแนวคิดหลักการแตกต่างกันออกไป เพราะพฤติกรรมของคนโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเกิดจากสาเหตุหลายสาเหตุประกอบเข้าด้วยกัน ดังนั้น การปลูกฝังหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในประชาชน จะเกิดขึ้นได้หรือไม่และเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับ 3 ประการด้วยกัน คือ ปัจจัยนำที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรม (Predisposing Factor) ปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Enabling Factor) และปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Reinforcing Factor) (ธนวรรธ อิมสมบุญ, 2529 อ้างถึงในสุจิตรา สุนทรทรัพย์, 2545) จากการศึกษาของ ทศนันท์ กาบแก้ว (2549) ซึ่งสอดคล้องกับ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า ปัจจัยนำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต นักศึกษา นอกจากนี้ จากการศึกษาของ ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545) ยังพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกายเนื่องมาจาก ไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัลลภ คำลือ (2543) ที่พบว่า สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก ยังมีไม่เพียงพอ และนโยบายมหาวิทยาลัยด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของบุคคลประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับสถาบันอุดมศึกษาหรือองค์กรต่างๆ ที่สนใจนำไปวางแผน ปรับปรุง สร้างเสริมโครงการส่งเสริมสุขภาพให้นิสิตนักศึกษารายในสถาบันได้มีกิจกรรมทางกาย เพื่อเป็นการส่งเสริม

สุขภาพให้สมบูรณ์และแข็งแรง สามารถที่จะเป็นกำลังหลักพัฒนาองค์กรและประเทศชาติต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

### ขอบเขตของการศึกษา

งานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะการมีกิจกรรมทางกายที่เกิดขึ้นภายในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาของภาครัฐ และเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

### คำจำกัดความของการวิจัย

**กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)** หมายถึง กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ไม่ได้มีรูปแบบเฉพาะ เช่น การเดินจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่ง การใช้จักรยานในการเดินทางในมหาวิทยาลัย และการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น และการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ที่เกิดขึ้นภายในมหาวิทยาลัย

**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการกิจกรรมทางกาย** หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้นิสิตนักศึกษา มีกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย ปัจจัยนำ (Predisposing Factor) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)

**ปัจจัยนำ (Predisposing Factor)** หมายถึง ประสบการณ์หรือการเรียนรู้ของตนเองที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ความรู้ และทัศนคติ

**ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor)** หมายถึง นโยบาย หลักสูตรการเรียนการสอน สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ช่วยตอบสนองกับความต้องการในการแสดงออกทางพฤติกรรมต่อการกิจกรรมทางกาย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่นิสิตนักศึกษาสามารถใช้งานหรือเข้าใช้บริการได้

**ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)** หมายถึง สิ่งที่มาช่วยกระตุ้นหรือมาเป็นแรงช่วยขับเคลื่อน ให้เกิดพฤติกรรมนั้นๆ ได้แก่ กิจกรรมของคณะ กลุ่มหรือเพื่อนร่วมกิจกรรม แรงจูงใจอื่นๆ ได้แก่ การชี้แนะ ชักจูง การกระตุ้น การสนับสนุน การมอบรางวัล ฯลฯ

**นิสิตนักศึกษา** หมายถึง นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาประจำปีการศึกษา 2554 ของมหาวิทยาลัยภาครัฐ และเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางให้สถาบันอุดมศึกษาปรับสภาพแวดล้อม และเพิ่มโครงการหรือกิจกรรมให้นิสิตนักศึกษาได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้สถาบันอุดมศึกษา นำไปวางแผน ปรับปรุง สร้างเสริม บูรณาการ  
โครงการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและการเรียนการสอน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
  - ความหมายกิจกรรมทางกาย
  - ความหนักของกิจกรรมทางกาย
  - ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับการสร้างเสริมสุขภาพ
2. แนวคิดด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ
3. มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

##### ความหมายกิจกรรมทางกาย

เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ (เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ, 2549 อ้างถึงในสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารเพื่อสุขภาพ, 2555 ) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายว่า กิจกรรม ทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญต่อไปนี้คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ (Ischemic Stroke) โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหกล้มในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนี้ ยังลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล กิจกรรม ทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยซึ่งแบ่งกิจกรรมทางกายเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-Related Physical Activity) โดยประเมินจากพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง หรือ เดิน และประเภทของงานที่ทำ โดยดูจากลักษณะการออกแรงในการทำงานร่วมกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน (เป็นชั่วโมงและนาที) ต่อวันและจำนวนวันต่อสัปดาห์ โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้

2. กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด ไปทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่รถจักรยานเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่นๆ เช่น การขับรถยนต์ไปโดยสารยานพาหนะอื่นๆ ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณาร่วมกับระยะเวลาที่ใช้เดินหรือขี่จักรยานไปในแต่ละวันและเป็นจำนวนวันต่อสัปดาห์

3. กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาที้นอกเหนือเวลาทำงานและการเดินทาง เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่งๆ



นอนๆ อ่านหนังสือ การทำสวน หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น เต้นแอโรบิก การวิ่ง เล่นเทนนิส และ การออกกำลังกายระดับปานกลาง เช่น เดินเร็วๆ ว่ายน้ำ ฯลฯ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ว่า กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อที่ทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานเพิ่มมากขึ้นจากภาวะ ปกติหรือขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้ 4 ประเภทตามบริบทการกระทำ ดังนี้ (วิลาสินี อดุลยานนท์, 2553)

1. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Activity) เช่น หาบขนมขาย ขนของ ขึ้นลง ถีบสามล้อ เกี่ยวข้าว ฯลฯ

2. การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนามในบริเวณบ้าน (Household Activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดกระจก ล้างขัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้/ผลไม้/ผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง ดายหญ้า ฯลฯ

3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ

4. การทำกิจกรรมในเวลาว่างหรืองานอดิเรก (Leisure Time Activity) เช่น กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) การเล่นกีฬา (Competitive Sport) การออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนร่างกาย (Exercise / Exercise Training)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ว่าเป็นการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติหรือขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น 4 ประเภท ตามบริบทที่กระทำ ดังนี้ (รัตนาวดี ทองสุทธิ, 2553)

1. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Activity) เช่น หาบขนมขาย ขนของ ขึ้นลง ถีบสามล้อ เกี่ยวข้าว ฯลฯ

2. การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนาม ในบริเวณบ้าน (Household Activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดถูกระจก ล้างขัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้/ผลไม้/ผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง ดายหญ้า ฯลฯ

3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation Activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ

4. การทำกิจกรรมในเวลาว่างหรืองานอดิเรก (Leisure Time Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ วิ่ง/วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำการเล่นกีฬาต่างๆ ฯลฯ ทั้งนี้การทำกิจกรรมในเวลาว่างยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก 3 ประเภท ได้แก่

1.4.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ

1.4.2 การเล่นและการแข่งขันกีฬา (Competitive Sports)

1.4.3 การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise/Exercise Training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริม

สมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดิน จ้ำ วิ่ง/วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก กระเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน ฯลฯ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะพบว่ารูปแบบกิจกรรมอาจจะซ้ำซ้อนกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ และบริบทที่กระทำกิจกรรมนั้นดังนั้นกิจกรรมทางกายอาจกล่าวได้ว่า เป็นการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล เช่น การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การทำงานบ้าน/งานสวน การทำงาน ประกอบอาชีพ การทำกิจกรรมยามว่าง ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวร่างกายโดยกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้ได้ออกแรงและใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานโรคหลอดเลือด โรคอ้วน ความดันโลหิตที่จะเป็นผลทำให้เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายช่วยส่งเสริมให้ประชาชนภายในประเทศมีสุขภาพดีและช่วยรัฐลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง

### ความหนักของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวหรือการทำงานของโครงสร้างกล้ามเนื้อซึ่งมีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก เมื่อมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุหลักทำให้ประชาชนเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554)

กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย แบ่งได้ 3 ลักษณะด้วยกัน

1. การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำงาน โดยประเมินจากการทำงานและดูจากลักษณะการออกแรงในการทำงานร่วมกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานคิดเป็นชั่วโมงหรือนาทีต่อวัน และวันต่อสัปดาห์ เช่น ยืน นั่ง หรือเดินและการทำงานต่างๆ เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวร่างกายในการเดินทางในชีวิตประจำวัน โดยเน้นความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่จักรยานตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป โดยคิดเป็นชั่วโมงหรือนาทีต่อวัน และวันต่อสัปดาห์ เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาว่างจากการทำงาน เช่น การดูโทรทัศน์ การนั่งๆ นอนๆ อ่านหนังสือ ทำงานบ้าน/งานสวน รวมทั้งการออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถแบ่งระดับความหนักของกิจกรรมได้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ความหนักระดับเบา คือ ระดับที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง  
2. ความหนักระดับปานกลาง คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำงาน

3. ความหนักระดับหนัก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีรูปแบบมีแบบแผนในการเคลื่อนไหว มีการทำสิ่งนั้นซ้ำๆ โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการออกแรงมีอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นเฉลี่ย 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

### ตารางที่ 1 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวในระดับต่างๆ

ระดับการเคลื่อนไหว ร่างกาย	ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกาย		
	การทำงาน	กิจกรรมในชีวิตประจำวัน	การออกกำลังกาย
ใช้กำลังหรือออกแรง อย่างหนัก	การยกของหนักงาน ก่อสร้าง ขุดดิน ทำนา ทำสวน ทำไร่ ผ่าฟัน ตัดหญ้า		เดินแอโรบิก ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ ชกมวย บาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่งเหยาะๆ
ใช้กำลังหรือออกแรง ปานกลาง	เดินไปมาในที่ทำงาน ทำครัว ภูบ้าน ล้างรถ เช็ดกระจก ตัดหญ้า	เดินไปทำงาน หรือขี่จักรยานไม่น้อยกว่า 10 นาที	เดินเร็วๆ ตีกอล์ฟ ตีเทนนิสคู่ ฝึกโยคะ ว่ายน้ำ เล่นโบว์ลิ่ง
ใช้กำลังน้อย	นั่งหรือยืน โดยมีการ เดินน้อยกว่า 10 นาที ในแต่ละครั้ง	เดินทางโดยการใช้รถ โดยสาร	นั่งหรือนอนเล่น

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554

#### ปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้สำหรับกิจกรรมและกีฬา

การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย สามารถคำนวณพลังงานที่ใช้ในกิจกรรมต่างๆ จากน้ำหนักตัว ระดับความหนักเบาและเวลาที่ใช้ โดยมีหน่วยเป็นกิโลแคลอรี หรือแคลอรี เราสามารถจะประเมิน การใช้พลังงานได้จากค่า METs โดยสามารถคำนวณได้จากสูตรต่อไปนี้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554)

$$\text{พลังงานที่ใช้ไป (กิโลแคลอรี)} = 0.0175 \times \text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)} \times \text{เวลาที่ทำกิจกรรม (นาที)} \times \text{METs}$$

ค่า METs คือ หน่วยสมบูรณที่ใช้บอกปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการใช้ในการให้พลังงานเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยเทียบกับค่าความต้องการออกซิเจนของร่างกายในขณะที่พักโดย 1 METs มีค่าเท่ากับปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการในขณะที่พัก คือ เท่ากับ 3.5 มิลลิลิตรออกซิเจน/กิโลกรัม/นาทีและสามารถเทียบกิจกรรมที่ทำ ซึ่งร่างกายมีการใช้ออกซิเจนในระดับต่างๆ กันวัดเป็นค่า METs ได้ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

ตารางที่ 2 ค่า METs โดยเฉลี่ย (กิโลแคลอรี) ในเวลา 1 ชั่วโมงต่อน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัมในกิจกรรมประเภทต่างๆ

กิจกรรม	กิโลแคลอรี/ชั่วโมง/ น้ำหนัก (กก.)	กิจกรรม	กิโลแคลอรี/ชั่วโมง/ น้ำหนัก (กก.)
พิมพ์ดีดไฟฟ้า	1.5	นอนหลับ	0.9
นั่งเขียนหนังสืออ่านหนังสือ	1.8	นั่งรับประทานอาหาร	1.2
ยืน	1.2	ปรุงอาหาร	2.5
เดินด้วยความเร็วปานกลาง	3.5	ซักผ้า	2.0
เดินในที่ทำงาน	3.0	รีดผ้า	2.3
เดินจ่ายของ	2.3	กวาดพื้น	2.5
เดินขึ้นบันได	5.0	ทำความสะอาดบ้าน	3.5
เดินลงบันได	3.0	ตัดหญ้า	5.5
วิ่งเหยาะๆ	7.0	ตัดเย็บเสื้อผ้า	2.5
เต้นแอโรบิกแรงกระแทกต่ำ	5.0	เดินรำ	4.5
ขี่จักรยาน	4.0	ว่ายน้ำเบาปานกลาง	8.0

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546

ตารางที่ 3 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวออกกำลังกายปานกลางใช้พลังงาน 150 แคลอรี ต่อครั้ง

กิจกรรมการเคลื่อนไหว	ระยะเวลา (นาที)	ความหนักระดับ
ล้าง และเช็ดขัดรถยนต์	45 - 60 นาที	เบา ใช้เวลานาน
เช็ดถูบ้าน หน้าต่าง	45 - 60 นาที	เบา ใช้เวลานาน
กระโดดเชือก	15	หนัก ใช้เวลาน้อย
เดินขึ้นบันได	15	หนัก ใช้เวลาน้อย

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546

จากความหนักของกิจกรรมทางกาย จึงสรุปได้ว่า ความหนักของกิจกรรมทางกายสามารถแบ่งระดับความหนักของกิจกรรมได้ 3 ระดับ ได้แก่ ความหนักระดับเบา ความหนักระดับปานกลาง และความหนักระดับหนัก ซึ่งสามารถวัดได้จากประเภทของงานกับระยะเวลาในการปฏิบัติ

**ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับการส่งเสริมสุขภาพ**

กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมสุขภาพ โดยการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหววันละอย่างน้อย 150 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ จะช่วยป้องกันภาวะเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน ยกตัวอย่างเช่น การรำไทชิ (ใช้พลังงาน 4.0METs) ในผู้ที่มีน้ำหนัก 60

กิโลกรัม ต้องรำไทชีประมาณ 35 นาที จึงจะใช้พลังงาน 147 กิโลแคลอรี จะมีผลทำให้สุขภาพดี การทำกิจกรรมทางกายสามารถสะสมได้ใน 1 วัน เช่น การเดินเร็ว การเดินขึ้นบันได สะสมให้ได้อย่างน้อย 150 กิโลแคลอรีต่อวันจะมีผลดีต่อสุขภาพ แต่หากใช้เพื่อการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ ความหนักในปริมาณนี้ยังไม่พอเพียงควรเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วยการทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6.0 METs) ต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ จะได้สมรรถภาพทางกายที่เรียกว่า แอโรบิกฟิตเนส ทำให้หัวใจและปอดนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขณะทำงานหนักได้ดีขึ้น ผู้ที่มีแอโรบิกฟิตเนสดีจะไม่เหนื่อยง่ายสามารถเดินขึ้นเดินลงบันได เดินขึ้นทางลาด ออกแรงหนัก เช่น การยกของหนักได้โดยไม่เหนื่อย หรือล้าเร็วเกินไป (วรรณะ ชลาชนเดชะ, 2550)

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับการส่งเสริมสุขภาพได้กลายเป็นประเด็นระดับโลก โดยกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวหรือขยับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง เดิน เล่นกีฬาและไม่จำเป็นว่าการทำกิจกรรมทางกายจะต้องทำเฉพาะที่หรือสถานออกกำลังกายเท่านั้น และในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการใช้ชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไปเป็นการนั่งอยู่กับที่ เล่นคอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์หรือการใช้มือถือ เครื่องเล่นแบบพกพานั่งเล่นครวละนานๆ ไม่ได้มีการขยับร่างกายซึ่งสิ่งนี้เป็นเรื่องที่น่าวิตกเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น ประเด็นสำคัญคือจะทำอย่างไรให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังหรือโรคไม่ติดต่อต่างๆ ที่คร่าชีวิตประชากรในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ไปแล้วกว่า 35 ล้านคน (ผู้จัดการออนไลน์, 2553)

กัญบัตรโตรอนโต ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อสุขภาพว่า กิจกรรมทางกายเป็นการส่งเสริมให้ประชากรมีสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตรวมถึงช่วยป้องกันโรค ซึ่งการจะทำให้ประชากรมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นควรมีการดำเนินการในด้านต่างๆ ดังนี้ (วิลาสินี อุดุลยานนท์, 2553)

1. ด้านนโยบาย การสร้างนโยบายที่เอื้อให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง จะเป็นการลดต้นทุนการให้บริการทางสุขภาพ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคเรื้อรังและยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีทางสังคม

2. ด้านสิ่งแวดล้อม การวางผังเมือง การออกแบบ และการพัฒนาเมืองใหม่มุ่งลดการใช้ยานยนต์สร้างความเท่าเทียมเรื่องการเดินทางมวลชนจะช่วยให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น และเป็นการช่วยลดมลพิษทางอากาศซึ่งมีผลต่อสุขภาพประชาชน

กัญบัตรโตรอนโต ได้กล่าวถึง องค์ประกอบ 9 องค์ประกอบ ที่เป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสำเร็จ ในด้านการวางแผน ซึ่งองค์การควรนำไปปรับปรุงให้เหมาะสมกับหน่วยงานของตน ดังนี้ (วิลาสินี อุดุลยานนท์, 2553)

1. ใช้ยุทธศาสตร์ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ซึ่งมีประชากรทั้งประเทศเป็นกลุ่มเป้าหมายรวมทั้งประชากรเฉพาะกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่กำลังเผชิญกับสภาวะที่เป็นปัญหาและอุปสรรค

2. นำแนวทางเรื่องความเป็นธรรม มาผสมผสานเพื่อเพิ่มความเท่าเทียมทางสังคม และลดการขาดโอกาสเข้าถึงการมีกิจกรรมทางกาย

3. ให้ความสำคัญกับปัจจัยทางสภาพแวดล้อม สังคมและปัจเจกบุคคล ซึ่งมีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ

4. ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมืออย่างยั่งยืนในการปฏิบัติในทุกระดับตั้งแต่ระดับประเทศ ระดับภูมิภาคและระดับท้องถิ่น ซึ่งครอบคลุมทุกภาคส่วนเพื่อผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

5. พัฒนาศักยภาพและสนับสนุนการฝึกอบรมการทำวิจัยการนำนโยบายและแผนสู่การปฏิบัติ การประเมินผล และการเฝ้าระวัง

6. ใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายตลอดช่วงชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและพัฒนาการของเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุและครอบครัว

7. ขับเคลื่อนและผลักดันเพื่อให้ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจและชุมชนเพิ่มพันธะสัญญาทางการเมืองและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อเป็นการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย

8. ยุทธศาสตร์ที่ใช้ควรคำนึงถึงวัฒนธรรมควรปรับให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของบริบทและทรัพยากรของชุมชน

9. ส่งเสริมการมีทางเลือกเพื่อสุขภาพของประชาชน โดยทำให้ทางเลือกในชีวิตเอื้อต่อสุขภาพนั้นและเป็นทางเลือกที่ปฏิบัติได้ง่าย

นอกจากนี้กฎบัตรโทรอนโต ยังมีกรอบการลงมือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมเพิ่มเติมอีก 4 ด้าน แต่ความเชื่อมโยงของกฎบัตรโทรอนโตที่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาามีเพียง 2 ด้าน คือ

ด้านที่ 2 นำเสนอนโยบายที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย

การที่จะประสบความสำเร็จในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนในภาครัฐ และสังคมจำเป็นต้องมีการอบนโยบายและสิ่งแวดล้อมในการออกกฎระเบียบที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย ตัวอย่างของนโยบายกฎระเบียบที่สนับสนุนกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของสถาบันอุดมศึกษา มีดังนี้

ข้อ 1) นโยบายมีความชัดเจน มีวัตถุประสงค์ชี้ชัดว่าต้องการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อ 2) นโยบายการการออกแบบพื้นที่เพื่อเอื้อต่อการเดิน การปั่นจักรยานขนส่งสาธารณะ การกีฬา และกิจกรรมนันทนาการต่างๆ จะต้องเน้นโอกาสการเข้าถึงอย่างเท่าเทียมและปลอดภัย

ข้อ 3) นโยบายการให้เงินอุดหนุน สร้างแรงจูงใจ จะช่วยสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายช่วยลดอุปสรรคได้

ข้อ 4) นโยบายองค์กรที่สนับสนุนโครงการพื้นฐานที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมรูปแบบการเดินทางที่ต้องออกแรงทั้งไปและกลับจากที่ทำงาน

ข้อ 5) นโยบายการศึกษาที่สนับสนุนหลักสูตรกิจกรรมทางกายภาคบังคับที่มีคุณภาพ เช่น การเดินไปกลับโรงเรียน กิจกรรมทางกายในระหว่างวันและสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ที่เอื้อต่อสุขภาพ

ข้อ 6) นโยบายการกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ และระบบการจัดสรรงบประมาณที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชนทุกคน

ข้อ 7) การรณรงค์ทางการตลาดเพื่อสังคมและการสื่อสารมวลชนจะเพิ่มแรงสนับสนุนจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชน

ด้านที่ 3 การปรับเปลี่ยนบริการและการสนับสนุนทุนเพื่อยกระดับความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

ประเทศต่างๆ ส่วนใหญ่ที่จะลงมือปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจะต้องปรับลำดับความสำคัญเรื่องสุขภาพที่เน้นกิจกรรมทางกาย โดยปรับทิศทางการให้บริการและการสนับสนุนทุนสามารถให้ประโยชน์หลายประการรวมถึงสุขภาพที่ดีขึ้น อากาศที่สะอาด ลดความแออัดของการจราจรที่ติดขัด ประหยัดเงิน และทำให้เกิดความเชื่อมโยงทางสังคมมากขึ้นตัวอย่างการลงมือปฏิบัติของหลายๆ ประเทศที่สอดคล้องกับสถาบันอุดมศึกษา มีดังนี้

ข้อ 1) ระบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญแก่หลักสูตรกิจกรรมทางกายภาคบังคับซึ่งเน้นกีฬาที่ไม่มุ่งเพื่อการแข่งขันและพัฒนาการฝึกอบรมด้านกิจกรรมทางกายแก่ครูพลศึกษา

ข้อ 2) แผนกิจกรรมทางกายที่มุ่งเน้นกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม โดยไม่คำนึงถึงระดับทักษะแต่เน้นที่ความสนุกสนาน

ข้อ 3) ให้โอกาสนักเรียนที่จะมีกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉงในระหว่างชั่วโมงการเรียนการสอนในช่วงพักช่วงอาหารกลางวันและหลังเลิกเรียน

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับการส่งเสริมสุขภาพอาจกล่าวได้ว่า การมีกิจกรรมทางกาย จะช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ โดยกิจกรรมทางกายจะช่วยเผาผลาญแคลอรีส่วนเกินของร่างกายหรือเผาผลาญไขมันและสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายไม่ต้องการเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต เป็นต้น กิจกรรมทางกายที่ช่วยให้สุขภาพดีไม่ได้จำเพาะแค่กิจกรรมการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงกิจกรรมการที่ร่างกายได้กระทำในแต่ละวันไม่ว่ากิจกรรมนั้นจะมีการเคลื่อนไหวหรือมีการออกแรงของกล้ามเนื้อมากนักน้อยเพียงใดก็นับว่าเป็นกิจกรรมทางกาย เมื่อมีการทำกิจกรรมนั้นเป็นเวลามากขึ้นหรือนานขึ้นร่างกายก็จะมีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น

## 2. แนวคิดด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ

การที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องหนึ่งเรื่องใด ตามปกติไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นง่ายนัก การให้ความรู้แต่เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องที่ต้องการได้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนมีอยู่หลายวิธี แต่ละวิธีก็มีแนวคิดหลักการแตกต่างกันออกไป เพราะพฤติกรรมของคนโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเกิดจากสาเหตุหลายสาเหตุประกอบเข้าด้วยกัน ดังนั้น การปลูกฝังหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในประชาชน จะเกิดขึ้นได้หรือไม่และเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับ 3 ประการด้วยกัน คือ ปัจจัยนำที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรม (Predisposing Factor) ปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Enabling Factor) และปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Reinforcing Factor) (ธนวรรธ อิมสมบุญ, 2529 อ้างถึงในสุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, 2545) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factor) เป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล โดยตรง ซึ่งอยู่ในลักษณะของความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติ การเกิดหรือการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยนำให้อยู่ในระดับที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่แรกเริ่มของการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะได้รับมาจากผู้ปกครองและสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัวหรือจากสังคมสิ่งแวดล้อมต่างๆ ไป

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลต่างๆ ได้มีการใช้อุปกรณ์ตลอดจนสิ่งต่างๆ ที่เป็นส่วนประกอบของพฤติกรรมอย่างเพียงพอ และมีโอกาสที่จะใช้บริการหรืออุปกรณ์รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่และจัดหาไว้ให้อย่างทั่วถึง ตัวอย่างเช่น ปัจจัยสนับสนุนของพฤติกรรมสุขภาพในด้านการดูแลสุขภาพรักษาสุขภาพของตนเอง ได้แก่ สถานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชนและโอกาสที่จะใช้บริการต่างๆ เหล่านั้น การที่จะให้คนเกิดพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดได้ ก็จะต้องมีถังขยะและระบบเก็บรวบรวมขยะให้ทั่วถึงหรือการที่จะทำให้ชาวบ้านในชนบทมีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับโภชนาการได้อย่างเหมาะสมก็จำเป็นต้องมีแหล่งอาหารหรือแหล่งผลิตอาหารในท้องถิ่นให้เพียงพอเป็นปัจจัยสนับสนุน

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) เป็นปัจจัยที่สำคัญนอกเหนือไปจากปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมในที่นี้ได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากการกระทำของบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานทั้งในด้านสุขภาพทางตรงและทางอ้อม ตัวอย่างเช่น การปลุกฝังหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องต่างๆ ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กและเยาวชน ปัจจัยเสริมที่สำคัญ ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง พี่ น้อง ครู บุคลากรอื่นๆ ในโรงเรียนและกลุ่มเพื่อนนักเรียนด้วยกัน รวมทั้งบุคคลที่เป็นสิ่งแวดล้อมในสังคมภายนอกบ้านและโรงเรียนด้วย บุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อการปลุกฝังหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแง่ของการอบรมสั่งสอน การกระตุ้นเตือน การชักจูง การเป็นตัวอย่างที่ดี การดูแลกวดขัน รวมทั้งการส่งเสริมให้เกิดการกระทำหรือการปฏิบัติในลักษณะที่เหมาะสม สำหรับกลุ่มเป้าหมายในชุมชนก็เช่นกัน ปัจจัยเสริมที่สำคัญ ได้แก่ ครอบครัว เครือญาติ เพื่อนๆ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล ตลอดจนบุคลากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จะมีบทบาทในการชี้แนะชักจูงสนับสนุน กระตุ้นเตือน และจูงใจให้เกิดการกระทำหรือพร้อมที่จะกระทำในสิ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพหรือพฤติกรรมสุขภาพตามเป้าหมาย

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของ ปัจจัยนำปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ดังต่อไปนี้ (กองสุศึกษา, 2555)

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลหรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจ (Preference) ของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยซึ่งเป็นองค์ประกอบของปัจจัยนำได้แก่ ความรู้ทัศนคติความเชื่อค่านิยมและการรับรู้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ (Socio - Economic Status) และอายุ เพศ ระดับการศึกษา ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อการวางแผนโครงการทางสุศึกษาด้วยเหตุผลต่อไปนี้

ก. ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญ ที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้อาจไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเสมอไป ถึงแม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและความรู้



เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ จะต้องมียปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย

ข. การรับรู้หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านมาทางประสาทสัมผัส ส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมาเป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการผสมกันระหว่างประสาทสัมผัสชนิดต่าง ๆ และความคิด ร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ค. ความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องเป็นจริงให้ความไว้วางใจ เช่น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ของ Becker (Green 1980: 72) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นอยู่กับความเชื่อใน 3 ด้าน คือ ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคหรือได้รับเชื้อโรค ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็อันตรายต่อสุขภาพ และความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่จะได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง

ง. ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเองเช่นผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพแต่ขณะเดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่จะนำมาใช้วางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

จ. ทศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างจะคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคลวัตถุ การกระทำความคิดความรู้สึกดังกล่าวมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ชุมชนรวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆได้และความสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่างๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา ฯลฯ นอกจากนั้นสิ่งที่สำคัญ คือ การหาได้ง่าย (Available) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility) ดังนั้น ปัจจัยเอื้อจึงเป็นสิ่งช่วยให้การแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติหรือพฤติกรรมสุขภาพจะได้รับการสนับสนุนหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับปัญหาในแต่ละเรื่อง เช่น การดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนหรือสถานศึกษาในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียน ปัจจัยเสริมที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อนนักเรียน ครู อาจารย์ หรือบุคคลในครอบครัว เป็นต้น ปัจจัยเสริมอาจช่วยการกระตุ้นเตือนด้วยการให้รางวัล คำชมเชย การยอมรับ การเอาเป็นแบบอย่าง การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้นๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเองและอิทธิพลของบุคคลต่างๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์โดยอาจจะช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ก็ได้

เบญจมาศ สุขศรีเพ็ญ (2550) ได้ให้ความหมายของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ดังต่อไปนี้

ปัจจัยนำ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลหรือประชากรที่ติดตัวกับบุคคลเหล่านั้นมาก่อนแล้ว เช่น ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ ฯลฯ

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง คุณลักษณะของสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม ทักษะส่วนบุคคลและทรัพยากรที่จะช่วยเกื้อกูลให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ปัจจัยเสริม หมายถึง รางวัลหรือผลตอบแทนหรือการได้รับการลงโทษภายหลังที่ได้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา การเสริมแรงจะได้รับจากครอบครัว เพื่อน ครู บุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข หรือสื่อมวลชน เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดเป็นพฤติกรรมถาวร

ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ (ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ, 2541 อ้างถึงใน ทวีศิลป์ ศรีอักษร, 2551) ได้ให้ความหมายของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ดังต่อไปนี้

ปัจจัยนำ หมายถึง ความรู้ ทักษะ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ของบุคคล หรือประชาชนซึ่งมีอิทธิพลให้เกิดแรงจูงใจ

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง สถานที่ สภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบเหล่านี้อาจเป็นได้ทั้งด้านบวกและลบ

ปัจจัยเสริม หมายถึง การกระตุ้น เตือน ยกย่อง ชมเชย แนะนำ ให้กำลังใจหรือการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

อัจฉรา บุราคม (อัจฉรา บุราคม, 2553 อ้างถึงใน ภคพงศ์ วิเศษสินธุ์: 2553) ได้กล่าวถึงแนวคิดด้านปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพว่า PRECEDE – PROCEED Model เป็นแบบจำลอง เกี่ยวกับแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ปัจจัยด้านสังคมปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และอีกหลายๆ ปัจจัยเพื่อให้เกิดพฤติกรรมอันพึงประสงค์ เป้าหมายหลักของ PRECEDE – PROCEED Model คือ ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ (Outcome) มากกว่าปัจจัยนำเข้า (Inputs) จะมีการพิจารณาผลลัพธ์ก่อนวางแผนแล้วจึงพิจารณาถอยหลังหรือย้อนกลับซึ่งมีหลักการอยู่ 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1) หลักการมีส่วนร่วม หมายถึง หลักการมีส่วนร่วมที่ได้ประยุกต์มาจากทฤษฎีของ Paulo Freire (ทฤษฎีการพัฒนาชุมชนและแบบจำลองการสร้างเสริมพลังงาน) ซึ่งทุกภาคส่วนจะต้องมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา/พัฒนา กำหนดแนวทางและการดำเนินงานแก้ปัญหา

2) บทบาทที่สำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดสุขภาพและพฤติกรรมของประชาชน เช่น การเมือง สภาพแวดล้อมและความไม่เสมอภาคทางสังคม

กรอบแนวคิด PRECEDE ประกอบไปด้วย 4 ระยะ (ศศิธร พลายชุม, 2551 อ้างถึงใน ภคพงศ์ วิเศษสินธุ์, 2553) ดังนี้

ระยะที่ 1 การประเมินสังคม (Social Assessment)

ระยะที่ 2 การประเมินภาวะสุขภาพหรือปัญหาการเจ็บป่วย ด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม (Behavioral, Epidemiological and Environment Assessment)

ระยะที่ 3 การวิเคราะห์ทางการศึกษาและนิเวศวิทยา (Education & Ecological Assessment) เป็นการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม จำแนกได้ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัย (Predisposing Factor) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)

ระยะที่ 4 การประเมินการบริหารงานนโยบายและการวางแผน (Administrative, Policy Assessment and Intervention Alignment)

กรอบแนวคิด PROCEED ประกอบไปด้วย 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 5 การดำเนินการตามแผน (Implementation)

ระยะที่ 6 การประเมินผลกระบวนการ (Process Evaluation)

ระยะที่ 7 การประเมินผลกระทบ (Impact Evaluation)

ระยะที่ 8 การประเมินผลลัพธ์ (Outcome Evaluation)

โดยการวิจัยในระยะที่ 1 – 2 ช่วยให้สามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการและสำเร็จตามแผนงานหรือโครงการ

ในการวิเคราะห์ทางการศึกษาและนิเวศวิทยา เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติหรือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ การศึกษาจากปัจจัยนำปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่ทำให้นิสิตนักศึกษาเพิ่มการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพภายในสถาบันอุดมศึกษา

แนวคิดด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ จึงสรุปได้ว่า การที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น การให้ความรู้แต่เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องที่ต้องการได้ เนื่องจากพฤติกรรมของคนโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเกิดจากสาเหตุหลายสาเหตุประกอบเข้าด้วยกัน ดังนั้น การปลูกฝังหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในประชาชน จะเกิดขึ้นได้หรือไม่และเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับ ความรู้ ทักษะ ทักษะที่เป็นปัจจัยเริ่มต้นให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องอาศัยปัจจัยเสริมด้านสภาพแวดล้อมจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพจะคงอยู่หรือลดลงก็จำเป็นจะต้องอาศัยปัจจัยเสริมที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้น ปัจจัยทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมาก

### 3. มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ

ปัจจุบันสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพผ่านทางสถาบันอุดมศึกษาไปแล้ว 53 แห่งแบ่งเป็นมหาวิทยาลัยรัฐ 8 แห่งมหาวิทยาลัยเอกชน 12 แห่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 9 แห่งและมหาวิทยาลัยราชภัฏ 24 แห่งโดยก่อนที่จะมีการดำเนินการนั้น ทุกแห่งจะต้องวิเคราะห์ปัญหาในมหาวิทยาลัยและชุมชนโดยรอบส่งมายังสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อพิจารณาให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ

จากผลการวิเคราะห์ภาพรวม พบว่า ประเด็นปัญหาสำคัญที่พบมากที่สุดได้แก่

1. อุบัติเหตุ โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด
2. สุราและบุหรี่
3. โภชนาการ
4. สภาพแวดล้อม

การจะนำมหาวิทยาลัยไปสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์แบบนั้นทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังและต้องทำด้วยความเต็มใจจึงจะบรรลุผลสำเร็จได้ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่จะช่วยยกระดับสุขภาพของชาวอุดมศึกษาและสังคมรอบรั้วมหาวิทยาลัยให้ดียิ่งขึ้น

(เพื่อพรรณน จิตตะเสนีย์, 2551) การพัฒนาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งให้บุคลากรมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี หากทุกอย่างที่กล่าวมาดีสถาบันการศึกษาก็จะเป็น สถานศึกษาที่เอื้อต่อการให้ความรู้และพัฒนาทักษะด้านร่างกายให้แก่นิสิตนักศึกษา

แนวทางของการพัฒนาให้เป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ จึงประกอบด้วย

1. ผลักดันให้มีนโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะในมหาวิทยาลัย
2. พัฒนานักศึกษา อาจารย์ ผู้บริหาร และบุคลากร ให้มีความรู้และคุณลักษณะทาง จิต

เพื่อนำสู่การเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

3. จัดระบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่สร้างเสริมสุขภาพ
4. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
5. สนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
6. พัฒนาศูนย์ของมหาวิทยาลัยให้มีศักยภาพในการดำเนินงานการสร้างเสริม

สุขภาพอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ได้กำหนดองค์ประกอบของ นโยบายและหลักสูตรบริหารการศึกษ าวัดนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2554)

วิสัยทัศน์สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) (สำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2554)

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาขับเคลื่อนอุดมศึกษาเพื่อชั้นนำสังคมไทยให้ก้าวไกลสู่นานาชาติ (สกอ., 2554)

ปรัชญาการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา

การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษามีการมุ่งเน้นพัฒนาบัณฑิตเพื่อตอบสนองความต้องการกำลังคน ของประเทศตามมาตรฐานวิชาการและวิชาชีพให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อมมีสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพที่ดี มีความสามารถสูงและเป็นทรัพยากรที่พึงประสงค์ของสังคมได้แก่ เป็นคนเก่ง เป็นคนดี มีความสุข สุขภาพดี (สุริยา เสถียรกิจอำไพ, 2551)

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาจึงได้กำหนดเป้าหมายหลักของการวางแผนนโยบาย จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ให้คำนึงถึงในการผลิตและพัฒนาากำลังคนของชาติในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยการบูรณาการการเรียนการสอนให้เข้ากับการมีสุขภาพที่ดีของนิสิตนักศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมของบุคลากรประเทศในการก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 และเป็นรากฐานในการพัฒนาประเทศในอนาคต (สุเมธ แยม่นุ่น, 2554) อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2554) มหาวิทยาลัยจึงต้องมีบทบาทในการศึกษาเพื่อพัฒนาสติปัญญา ทักษะ ความสามารถของคน และการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคให้แก่บุคลากรและนิสิตนักศึกษาทุกคน โดยการสร้างและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การทำงาน การศึกษา เล่าเรียน และการอยู่อาศัยอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน สามารถบูรณาการเรื่อง สุขภาพเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนและการศึกษาวิจัยให้ฝังลึกอยู่ในวัฒนธรรมโครงสร้าง กระบวนงาน รวมทั้งการเชื่อมโยง การพัฒนามหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพกับการพัฒนาสังคมและ

ชุมชนทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยตามกฎบัตรเอเชีย - ปาซิฟิก พ.ศ. 2550 ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (พนัส พลฤษสุนันท์, 2550)

1. มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับ นักศึกษาบุคลากรต่างๆ ของมหาวิทยาลัยและครอบครัว โดยการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อ สุขภาพการทำงานการเรียนการศึกษา และการอยู่อาศัย นอกจากนี้มหาวิทยาลัยยังสามารถบูรณาการ เรื่องสุขภาพเข้ากับกระบวนการเรียนการสอน การทำวิจัยและพัฒนา และการบริการชุมชน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญในการสร้างสุขภาพของชุมชนทั้งในและนอกรั้ว มหาวิทยาลัย และถือว่าเป็นความรับผิดชอบอย่างหนึ่งของมหาวิทยาลัยในปัจจุบัน (Corporate Social Responsibility, CSR)

2. กำหนดให้มีเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพขึ้น คือ Asia - Pacific Network of Healthy Universities โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้สุขภาพเป็นนโยบายและวาระสำคัญ ของการศึกษาในระดับสูง (Policy and Learning Agenda) โดยมีมาตรการ 4 ข้อ ดังนี้

2.1 สร้างภาวะผู้นำและพันธะสัญญาด้านสุขภาพ (Leadership and Commitment)

2.2 สร้างนวัตกรรมและเครือข่าย (Innovation and Partnership Building)

2.3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (Knowledge Exchange and Sharing Experience)

2.4 พัฒนาศักยภาพทรัพยากรบุคคล และสร้างความผูกพัน (Capacity Building and Active Engagement)

3. เครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพนี้ จะสนับสนุนทุนเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาบุคลากรของมหาวิทยาลัย รวมถึงชุมชนและสิ่งแวดล้อม โดยทุกมหาวิทยาลัยจะดำเนินการ ตามวัตถุประสงค์ (Agenda for Action) 8 เรื่อง หรือ 6 กลุ่มองค์ประกอบ คือ

3.1 พัฒนานโยบายและแผนการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องทั่วทั้ง มหาวิทยาลัย (Health Promoting Policies and Planning)

3.2 พัฒนาสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Supportive Physical Environment)

3.2.1 ให้เอื้อต่อสุขภาพ ความปลอดภัย การอยู่อาศัย การเรียนการสอน และการทำงานของนักศึกษาและบุคลากรทุกคน (Create Healthy Working, Learning, Safe Living Environments)

3.2.2 ดูแลสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างต่อเนื่อง

3.3 สร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนสุขภาพและคุณภาพชีวิต (Supportive Social Environment)

3.4 เชื่อมโยงการสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยกับชุมชน (University in The Wider Community)

3.5 พัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพของบุคคล (Building Personal Health Skill)

3.5.1 สนับสนุนการเผยแพร่ข่าวสารสุขภาพ การศึกษาอบรมด้านสุขภาพ เพื่อพัฒนาคนและสังคม พร้อมทั้งส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต (Information, Education and Communication for Health)

3.5.2 บูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพ และเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องในหลักสูตรต่างๆ และงานวิจัยทั้งที่เป็นเอกเทศและสหสาขาวิชา (Academic Development: Curricula and Research)

3.6 จัดให้มีบริการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษาและบุคลากร (Health Services)

หลักการของมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promoting Universities, HPU) มี 2 ประเด็นสำคัญได้แก่ (พนัส พงษ์สุนันท์, 2550)

1. บูรณาการสุขภาพเข้ากับวัฒนธรรม กระบวนการ โครงสร้างและนโยบายของมหาวิทยาลัยการสร้างเสริมสุขภาพโดยการยึดพื้นที่เป็นฐาน (Setting Approach) เช่น โรงเรียน เมือง โรงพยาบาล สถานที่ทำงาน และมหาวิทยาลัยจะเน้นที่การพัฒนาสถานที่เหล่านั้นให้มีสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพ สังคมและเศรษฐกิจที่ดี ที่เอื้อต่อการอยู่อาศัย การเรียนรู้ การทำงาน การเล่น การพักผ่อนหย่อนใจ ฯลฯ ทั้งนี้จะต้องมีการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในทุกๆ มิติ และสิ่งที่สำคัญยิ่งยวด คือ ต้องมีการพัฒนาคน และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนในสถานที่นั้นๆ อย่างเข้มแข็งด้วย ดังนั้นการพัฒนามหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพจึงมีคำสำคัญใช้เป็นหลักการ 2 คำคือการพัฒนาสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาศักยภาพคนเพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองและขยายต่อไปสู่ครอบครัว องค์กร และชุมชนโดยสามารถปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตประจำวัน

2. ดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนทั่วทั้งองค์กร โดยต้องคำนึงถึงความเสมอภาค (Equity) และการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การทำงาน การศึกษา เรียนรู้และการอยู่อาศัย คือ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การศึกษา การทำงานและการอยู่อาศัย การบูรณาการเรื่องสุขภาพกับกิจกรรมทุกอย่างของมหาวิทยาลัยและการพัฒนาความเชื่อมโยงกับบริบทอื่นๆ และชุมชนโดยฝังตัวอยู่ในระบบคุณค่าทางสังคมและวัฒนธรรมขององค์กร ได้แก่ การมีส่วนร่วม (Participation) การพัฒนาที่บูรณาการทุกด้าน (Holism) ความเสมอภาคของทุกฝ่ายทุกคน (Equity) การร่วมมือใจมีข้อผูกพันร่วมกันของทุกฝ่าย (Consensus) การร่วมมือกันทำงาน (Inter Discipline Collaboration) และการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อเนื่อง (Sustainability)

มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ จึงสามารถสรุปได้ว่า มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับนักศึกษาบุคลากรต่างๆ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งการทำงาน การเรียนการศึกษา และการอยู่อาศัย มหาวิทยาลัยยังสามารถบูรณาการเรื่องสุขภาพเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้บัณฑิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### งานวิจัยในประเทศ

มนต์ดวงพัฒน์ อุ๋นพรมมี (2554) วิจัยเรื่อง “ กิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา:การศึกษาด้วยแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความสมดุลของการตัดสินใจ และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model) ของ Dr. James O. Prochaska ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อยมากกว่า 6 เดือน รองลงมาคือ ชั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงสู่การมีกิจกรรมทางกาย และชั้นเตรียมพร้อมสู่การมีกิจกรรมทางกาย มีเพียง 5 คนที่รายงานว่าอยู่ในขั้นก่อนเกิดความตระหนักและขั้นเกิดความตระหนักที่จะมีกิจกรรมทางกาย นักศึกษาพยาบาลรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางค่อนข้างมาก ( $\bar{X} = 2.91, SD = 0.50$ ) ปัจจัยที่นักศึกษาใช้ในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่เป็นปัจจัยด้านบวก เช่นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสำหรับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า เทคนิคที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบ่อยที่สุด 3 อันดับแรกคือการประเมินผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ( $\bar{X} = 4.07, SD = 0.66$ ) การปลดปล่อยทางสังคม ( $\bar{X} = 3.96, SD = 0.53$ ) และการใช้วิธีการกระตุ้นพฤติกรรม ( $\bar{X} = 3.89, SD = 0.71$ ) ส่วนเทคนิควิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้น้อยที่สุด 3 อันดับสุดท้าย ได้แก่ การควบคุมจัดการสิ่งกระตุ้น ( $\bar{X} = 2.10, SD = 0.71$ ) การปลุกจิตสำนึก ( $\bar{X} = 2.56, SD = 0.69$ ) และการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ( $\bar{X} = 2.84, SD = 0.85$ ) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ พบว่า ความสมดุลของการตัดสินใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับการมีกิจกรรมทางกาย ( $p < 0.05$ ) แสดงให้เห็นว่ามีนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ใช้เหตุผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ในการตัดสินใจมีกิจกรรมทางกาย มากกว่านักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มกำลังเตรียมพร้อมสู่การมีกิจกรรมทางกาย เทคนิคที่ใช้เพื่อรักษาระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือเพื่อเลื่อนระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่นักศึกษาใช้บ่อยที่สุด ได้แก่ การใช้เทคนิคการปลุกจิตสำนึก (Consciousness Raising) ( $p = 0.025$ ) การใช้การประเมินผลลัพธ์ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง (Self Reevaluation) ( $p = 0.005$ ) การใช้เทคนิคการใช้เงื่อนไขในทางตรงกันข้าม (Counter Conditioning) ( $p = 0.015$ ) และ การใช้เทคนิคการกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Control) ( $p = 0.011$ )

สุภารัตน์ พุทธอด, ฉัตรนภา จันทระเสนา, และสุพัตรา อเนกพร (2553) วิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล ” พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ด้านปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การเป็นสมาชิกชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ระยะเวลาการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง และการได้รับการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับต่ำ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ ค่านิยมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัย

เอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การเป็นสมาชิกชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือสุขภาพ ระยะเวลาการเดินทาง ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนนโยบายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน การได้รับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

สมนึก แก้ววิไล (2552) วิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ” ผลการศึกษาพบว่า นิสิต นักศึกษามีระดับความรู้ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมในการมีพฤติกรรมทางกายในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับสูง นิสิตนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน เรียนคณะต่างกันจะมีความพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การรับรู้สุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ทัศนัท กาบแก้ว (2549) วิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ” ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.378 ส่วนปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล

วิภาวดี ลิ้มสวัสดิ์ และคณะ (2549) วิจัยเรื่อง “ การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ” การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนิสิตนักศึกษาชายและหญิง ระหว่างสถาบันศึกษาของรัฐและสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาโดยภาพรวมมีการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเป็นจำนวนมากพอสมควร (คิดเป็นร้อยละ 70.9) ด้วยระดับความหนักที่เหมาะสม นิสิตนักศึกษามีการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาในระดับความถี่ที่ต่ำกว่าข้อกำหนด โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายเล่นกีฬา



เพียง 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ และประเภทของกิจกรรมคือ การเดิน การเดินเร็ว วิ่ง โดยใช้สถานที่ภายในสถาบันเป็นส่วนใหญ่เวลาที่ออกกำลังกายอยู่ในช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น.

2. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาระหว่างนิสิตนักศึกษาชายและหญิง พบว่า นิสิตนักศึกษาชายลงทะเบียนเรียนรายวิชากิจกรรมกีฬาร้อยละ 77.6 กิจกรรมที่ทำมากที่สุด คือ การเล่นฟุตบอล ในขณะที่นิสิตนักศึกษาหญิงลงทะเบียนเรียนร้อยละ 64.3 กิจกรรมที่นิยม คือ การเดิน/การเดินเร็ว/วิ่ง สำหรับปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมทางกายหรือพฤติกรรมการออกกำลังกาย นิสิตนักศึกษาชายมีความคิดว่าการชมกีฬามีส่วนทำให้ออกกำลังกายมากขึ้นและกีฬาประเภทที่มีการแข่งขันจะทำให้กิจกรรมน่าสนใจมากขึ้นถึงจะไม่ว่างก็จะพยายามหาเวลาออกกำลังกายอยู่เสมอเป็นจำนวนมากกกว่านิสิตนักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนนิสิตนักศึกษาหญิงมีความคิดว่าการออกกำลังกาย/การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมของเพศชายและสามารถใช้กิจกรรมอื่นๆ แทนได้ เช่น ทำงานบ้าน ทำงานสวน ซั้วของ เดินขึ้นบันได เป็นต้น เป็นจำนวนมากกกว่านิสิตนักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ระหว่างสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชน พบว่า นิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีจำนวนร้อยละ 28.6 ในขณะที่นิสิตนักศึกษาสถาบันเอกชนมีจำนวนร้อยละ 32.6 ทั้งนี้ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย นิสิตนักศึกษาสถาบันของรัฐคิดว่าหลักสูตรการศึกษามีชั่วโมงเรียนเพียงพอกับความต้องการ และสถาบันมีส่วนในการส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยจัดให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอับความต้องการเป็นอย่างดี เป็นจำนวนมากกกว่านิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาของเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) วิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ” ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

5. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

6. การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

ชิน ศิริรักษ์ (2547) วิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ” ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก และนักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) วิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร ” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร โดยใช้นักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครทั้ง 6 แห่ง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี ตัวแปร เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สังกัดคณะ ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546) วิจัยเรื่อง “ พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ” ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.49 มีการออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลยร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8 สายการเรียนพลศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 71.7 มากกว่าสายการเรียนอื่นๆ ผู้มีผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ต่ำมาก (3.50-4.00) มีการออกกำลังกายเพียงพอน้อยที่สุดร้อยละ 17.4 การศึกษานี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันมีความแตกต่างกันในเรื่องทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมสายการเรียน เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ส่วนโรคประจำตัว ภูมิแพ้ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ ความเพียงพอในการใช้จ่ายฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ในพฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง

จำเนียร สุ่มแก้ว (2545) วิจัยเรื่อง “ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานครตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร 13 สถาบัน 7 สังกัด รวมทั้งสิ้น 700 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 623 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 89.0 ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภาการศึกษาไทยมีความรู้และเจตคติดีที่สุดใน และนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมีการปฏิบัติดีที่สุดใน 2. นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้และเจตคติต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม สภาการศึกษาไทย และนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีการปฏิบัติน้อยกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545) วิจัยเรื่อง “ แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ” ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย เนื่องจาก ไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544) วิจัยเรื่อง “ พฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ” ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครมากที่สุด ร้อยละ 61.19 เป็นชาย ร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 ประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

สุธี คำคง (2544) วิจัยเรื่อง “ พฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง ” มีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และอายุ โดยออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความเพลิดเพลิน
2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง
3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้ แรงงานก่อสร้าง
4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย
5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

พัลลภ คำลือ (2543) วิจัยเรื่อง “ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ ” ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ปัจจัยด้านการเรียนรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
- 2) ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
- 3) ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 4) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 5) นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
- 6) การบริหารจัดการด้านการออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
- 7) สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกควมสะดวกยังมีไม่เพียงพอ

#### งานวิจัยต่างประเทศ

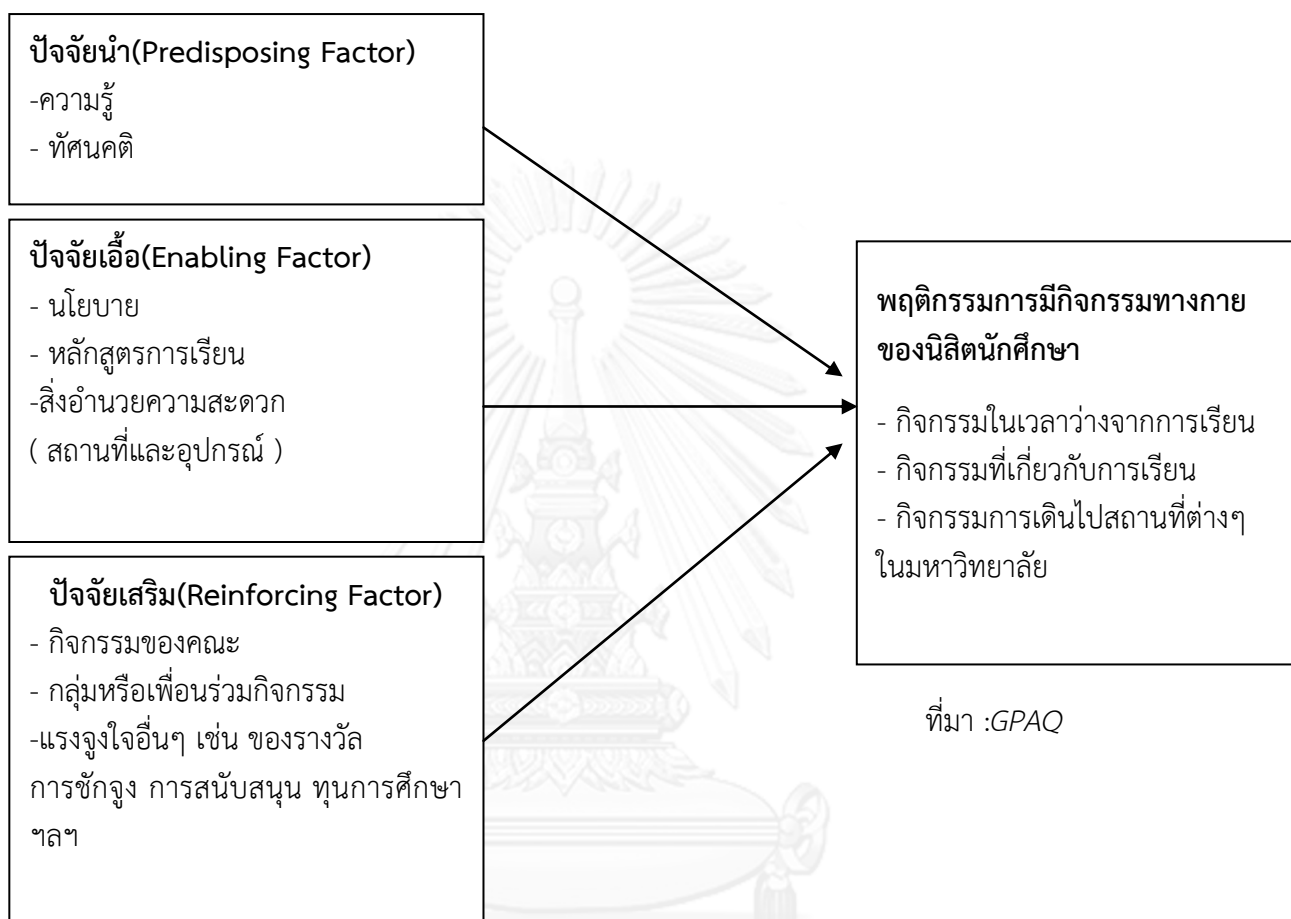
Daskapan et al (2006) วิจัยเรื่อง “ การรับรู้อุปสรรคของการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่ม นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 303 คน ในประเทศตุรกี ” ผลการวิจัยพบว่า อุปสรรคที่มาจาก ภายนอกสำคัญกว่าอุปสรรคที่มาจากในตัวนักศึกษาเอง การรับรู้อุปสรรคการมีกิจกรรมทางกายของ นักศึกษา มีลักษณะความคล้ายคลึงกับอุปสรรคของการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษาไทย อุปสรรค ที่ทำให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกายลดลง คือ ไม่มีเวลาเนื่องจากตารางเรียนแน่น ผู้ปกครองเน้น ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและไม่มีเวลาเนื่องจากภารกิจภายในของครอบครัว

Raustorp et al (2005) วิจัยเรื่อง “ กิจกรรมทางกายมีผลต่อรูปร่างและความรู้สึกที่ดีต่อ ร่างกายนิสิตนักศึกษา ” ผลการวิจัยพบว่า การเพิ่มความรู้และทัศนคติในทางบวกเกี่ยวกับกิจกรรมทาง กายให้กับนิสิตนักศึกษา จะทำให้นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการมีกิจกรรม ทางกายสามารถรับรู้ได้ว่ากิจกรรมทางกายทำให้สุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อตัวผู้ปฏิบัติ

Matsumoto et al (2004) วิจัยเรื่อง “ ประเภทของแรงจูงใจที่เป็นปัจจัยให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการออกกำลังกาย ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของแรงจูงใจที่ เป็นปัจจัยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีแรงจูงใจ ในตนเองจะส่งผลทำให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงจูงใจในระดับเหมาะสม มักจะออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยไม่เป็นไปตามรูปแบบที่ถูกต้อง ในกลุ่มที่ได้รับแรงจูงใจจากภายนอก จะมีการออกกำลังกายในลักษณะสั้นๆ เมื่อแรงจูงใจหมดก็จะหยุดออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มที่ไม่มี แรงจูงใจก็จะออกกำลังกายเพียงไม่กี่ครั้งก็จะเลิกและไม่กลับมาออกกำลังกายอีกเลย

Buckworth et al (2004) วิจัยเรื่อง “ ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และพฤติกรรมที่นิ่งอยู่กับที่ในนักศึกษา ” กลุ่มตัวอย่างจำนวน 493 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชาย เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง และนักศึกษา จะใช้เวลาส่วนมากไปกับการดูทีวี/วิดีโอและการใช้คอมพิวเตอร์ นักศึกษาที่อายุน้อยจะมีกิจกรรมที่ทำ มากที่สุดคือการใช้คอมพิวเตอร์ ในขณะที่นักศึกษาที่อายุน้อยโดยภาพรวมจะมีกิจกรรมทางกาย มากกว่าพฤติกรรมนิ่งอยู่กับที่ นอกจากนั้นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับเพศระหว่างพฤติกรรมอยู่กับที่ และพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหว การเข้าถึงและ การสนับสนุน ต้องพิจารณาการออกแบบการจัด กิจกรรมเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา

จากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องเห็นได้ว่า มีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีกิจกรรมหรือ พฤติกรรมทางกายที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ เช่น เพศ ความรู้ ทัศนคติ ระดับชั้นปี สถานศึกษา พฤติกรรมหรือกิจกรรมทางกาย แรงสนับสนุนและแรงกระตุ้นทางสังคม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ ศึกษาความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ตามทฤษฎี PRECED – PROCEED Model ว่า ปัจจัยต่างๆมีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เป็นการสร้างเสริมสุขภาพหรือไม่



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Sampling) และใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาประจำปีการศึกษา 2556 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 460,241คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2555)

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาประจำปีการศึกษา 2556 การกำหนดกลุ่มตัวอย่างได้จากสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูตร, 2538)

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

โดยที่

เมื่อ  $n$  แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง  
 $N$  แทน จำนวนประชากรเป้าหมายทั้งหมด  
 $e$  แทน ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

จากสูตรของทาโร่ ยามาเน่ ที่มีความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 5 หรือ 0.05 จะได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร} \quad n &= \frac{46,0241}{1 + 460,241(0.05)^2} \\ &= 399.65 \approx 400 \text{ คน} \end{aligned}$$

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

จากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน ผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 460 คน คิดเพิ่มเป็นร้อยละ 15 เพื่อให้ครอบคลุมพื้นที่ในการศึกษา

การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling) ดังนี้  
 ขั้นตอนที่ 1. แบ่งสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ 21 แห่ง และสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 26 แห่ง

ขั้นตอนที่ 2. ผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเพื่อเป็นการคัดเลือกสถาบันอุดมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยใช้สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ 10 แห่ง และสถาบันเอกชน 10 แห่ง

ขั้นตอนที่ 3. กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มโดยบังเอิญ (Accidental Sampling) สถาบันละ 23 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง 460 คน กำหนดให้มีจำนวนเพศชายและหญิงใกล้เคียงกันดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ตารางที่ 4 รายชื่อสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล**

ชื่อสถาบัน	กลุ่มตัวอย่าง
1. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	23
2. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	23
3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี	23
4. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	23
5. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	23
6. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	23
7. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	23
8. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	23
9. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง	23
10. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	23
รวม	230

**ตารางที่ 5 รายชื่อสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล**

ชื่อสถาบัน	กลุ่มตัวอย่าง
1. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ	23
2. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	23
3. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต	23
4. มหาวิทยาลัยศรีปทุม	23
5. มหาวิทยาลัยสยาม	23
6. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	23
7. มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์	23
8. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	23
9. มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต	23
10. มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี	23
รวม	230

ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 460 คน แบ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ 230 คน และสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 230 คน



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็นสามส่วน รายละเอียดดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

**ตอนที่ 2** แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายลักษณะของคำตอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดได้ 0 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ (Bloom et al.,1956) ดังนี้

คะแนนมากกว่าร้อยละ 80 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดีมาก

คะแนนระหว่างร้อยละ 60 – 80 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง

คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับควรปรับปรุง

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย โดยคำถามมีลักษณะที่แสดงค่านิยมทางบวก และแสดงค่านิยมทางลบ โดยใช้รูปแบบการวัดตามการให้คะแนนของลิเคิร์ต สเกล (Likert Scale) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

	ค่านิยมทางบวก	ค่านิยมทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผลคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์แบ่งคะแนนแปลผลค่านิยม โดยใช้สูตรความกว้างของอันตรภาคชั้นมีดังนี้ (ศิริวรรณ ชอบธรรมสกุล, 2551)

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับไม่ดีที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับไม่ดี

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

กลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับดีมาก

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย คำถามมีลักษณะคำตอบถูก - ผิด (True – False Items) ให้เลือกคำตอบ มีและไม่มี โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มี/เหมาะสม ให้คะแนนเท่ากับ 1

ไม่มี/ไม่เหมาะสม ให้คะแนนเท่ากับ 0

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

เกณฑ์ค่าเฉลี่ย	ระดับปัจจัยเอื้อ
> 74 %	มีมาก / เหมาะสมมาก
47 - 74 %	ปานกลาง / พอมีบ้าง/เหมาะสม
< 47 %	มีน้อย/ไม่เหมาะสม

**ตอนที่ 5** แบบสอบถามปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย คำถามมีลักษณะคำตอบถูก - ผิด (True - False Items) ให้เลือกคำตอบ มีและไม่มี โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มี/ใช่ ให้คะแนนเท่ากับ 1

ไม่มี/ไม่มี ให้คะแนนเท่ากับ 0

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

เกณฑ์ค่าเฉลี่ย	ระดับปัจจัยเสริม
> 74 %	มีมาก
47 - 74 %	ปานกลาง / พอมีบ้าง
< 47 %	มีน้อย

**ตอนที่ 6** แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้รูปแบบการวัดตามการให้คะแนนของลิเคิร์ต สเกล (Likert Scale) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุดปฏิบัติมากปฏิบัติปานกลางปฏิบัติน้อยปฏิบัติน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

	คะแนนด้านบวก	คะแนนด้านลบ
ปฏิบัติมากที่สุด คือ ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์	= 4 คะแนน	= 0 คะแนน
ปฏิบัติมาก คือ ปฏิบัติ 5 - 6 วันต่อสัปดาห์	= 3 คะแนน	= 1 คะแนน
ปฏิบัติปานกลาง คือ ปฏิบัติ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์	= 2 คะแนน	= 2 คะแนน
ปฏิบัติน้อย คือ ปฏิบัติ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์	= 1 คะแนน	= 3 คะแนน
ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ ไม่ปฏิบัติเลย	= 0 คะแนน	= 4 คะแนน

การแปลผลคะแนนการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์แบ่งคะแนนแปลผลการปฏิบัติ โดยใช้สูตรความกว้างของอันตรภาคชั้นมีดังนี้ (ศิริวรรณ ชอบธรรมสกุล, 2551)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 0.80 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด  
 คะแนนเฉลี่ย 0.81 - 1.60 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย  
 คะแนนเฉลี่ย 1.61 - 2.40 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง  
 คะแนนเฉลี่ย 2.41 - 3.20 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับมาก  
 คะแนนเฉลี่ย 3.21 - 4.00 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ดังนี้ (Hinkle D. E. 1998, p.118)  
ค่า r ระดับของความสัมพันธ์

0.90 - 1.00	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก
0.70 - 0.90	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
0.50 - 0.70	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
0.30 - 0.50	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
0.00 - 0.30	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

### วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรม ศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีกิจกรรมทางกาย
2. กำหนดขอบเขตเนื้อหาของคำถามในแบบสอบถาม เพื่อให้ครอบคลุมในเรื่องที่ศึกษาและมีลักษณะที่ทุกคนสามารถให้ข้อเท็จจริงได้ และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน
3. สร้างแบบทดสอบความรู้และสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 6 ตอนดังนี้
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
  - ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
  - ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
  - ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย
  - ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย
  - ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
4. นำแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเรียบร้อยแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาเพื่อขอรับคำแนะนำในการปรับแก้ไขให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดการวิจัย
5. นำแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงตามโครงสร้างโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence, IOC) โดยค่าที่ได้ต้องมีค่าที่ใกล้เคียง 1 มากที่สุด ผู้วิจัยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.6 ขึ้นไป (ประคอง กรรณสูต, 2542) แบบสอบถามฉบับนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบความรู้เท่ากับ 0.68 แบบสอบถามทัศนคติเท่ากับ 0.71 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อเท่ากับ 0.98 แบบสอบถามปัจจัยเสริมเท่ากับ 0.96 แบบสอบถามพฤติกรรมเท่ากับ 0.96 และดัชนีความสอดคล้องในภาพรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.86
6. นำแบบสอบถามไปทำการทดสอบ (Try - Out) กับนิสิต นักศึกษา ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยแบบทดสอบความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ใช้วิธีของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน 20 (Kuder - Richardson 20) (บรรดล สุขปิติ, 2548) ผู้วิจัยกำหนดค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.7 และแบบสอบถามทัศนคติ แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach)

(ประคอง กรรณสูต, 2535) โดยผู้วิจัยกำหนดค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.7 โดยแบบทดสอบความรู้ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.72 และแบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายด้วยการหาค่าความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าเท่ากับ 0.86 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเท่ากับ 0.79 แบบสอบถามปัจจัยเสริมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเท่ากับ 0.78 และแบบสอบถามด้านพฤติกรรมได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและดำเนินการเก็บด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บแบบสอบถาม ไปยังสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือให้ผู้วิจัยสามารถเข้าไปเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยขอความร่วมมือจากนิสิตนักศึกษาสถาบันที่อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อช่วยตอบแบบสอบถามให้ และคอยให้คำแนะนำข้อคำถามที่นิสิตนักศึกษาไม่เข้าใจในประโยคคำถามหรือประโยคคำตอบของเนื้อหาของแบบสอบถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์
3. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 เดือน ระหว่างเดือน สิงหาคม – กันยายน 2556

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ประเภทของมหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย ค่าใช้จ่ายที่ได้รับในแต่ละเดือน ประเภทของกิจกรรมที่ชอบปฏิบัติ และข้อมูลมหาวิทยาลัย นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลด้านปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายนำข้อมูลที่ได้ วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
3. ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และแรงจูงใจ นำข้อมูลที่ได้ วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
4. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย นำข้อมูลที่ได้วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
5. หาค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ด้วย สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนา เพื่อศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 460 คน ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 460 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยายเป็นลำดับตามวัตถุประสงค์ โดยแบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ปัจจัยนำเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 3 ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 4 ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 6 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง นิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศประเภทของมหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย รายรับที่ได้จากผู้ปกครอง (ต่อเดือน) และข้อมูลด้านกิจกรรมทางกายภายนอกมหาวิทยาลัย (n=460)

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	266	57.83
หญิง	194	42.17
<b>ประเภทของมหาวิทยาลัย</b>		
สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ	230	50.00
สถาบันอุดมศึกษาของเอกชน	230	50.00
<b>ที่พักอาศัย</b>		
บ้าน	205	44.57
หอพักมหาวิทยาลัย	90	19.57
หอพักเอกชน	152	33.04
อื่นๆ	13	2.82
<b>รายรับที่ได้จากผู้ปกครอง (ต่อเดือน)</b>		
ต่ำกว่า 8,000 บาท	206	44.78
8,000 – 10,000 บาท	122	26.52
10,001 – 12,000 บาท	56	12.18
สูงกว่า 12,000 บาท	76	16.52

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สถานที่ออกกำลังกายภายนอกมหาวิทยาลัย		
มี	202	43.91
ไม่มี	258	56.09
กลุ่มเพื่อนออกกำลังกายภายนอกมหาวิทยาลัย		
มี	175	38.04
ไม่มี	285	61.96
กิจกรรมงานบ้าน งานสวน		
ทำ	232	50.43
ไม่ทำ	228	49.57
กิจกรรมเวลาว่าง ดูทีวี ทำการบ้าน เล่นคอมฯ นั่งคุยกัน		
ใช่	368	80.00
ไม่ใช่	92	20.00
ใช้เวลาว่างเดินห้างสรรพสินค้า		
ใช่	271	58.91
ไม่ใช่	189	41.09

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายมากกว่า เพศหญิงโดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 57.83 เพศหญิง ร้อยละ 42.17 แบ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และสถาบันอุดมศึกษาของเอกชน เท่ากันร้อยละ 50.00 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ที่บ้าน ร้อยละ 44.57 มีรายรับที่ได้จากผู้ปกครองต่อเดือนต่ำกว่า 8,000 บาท มากที่สุด ร้อยละ 44.78 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 56.09 ไม่มีกลุ่มเพื่อนร่วมกิจกรรม ร้อยละ 61.96 ทำงานบ้าน งานสวน ร้อยละ 50.43 ใช้เวลาว่างดูทีวี ทำการบ้าน เล่นคอมพิวเตอร์ นั่งคุยกัน ร้อยละ 80.0 และใช้เวลาว่างเดินห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 58.91

## ตอนที่ 2 ปัจจัยนำ

### 2.1 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ตารางที่ 7 ค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำแนกเป็น รายชื่อ (n=460)

คำถาม	จำนวนผู้ตอบ	
	ถูก	ผิด
1. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> สัญญาณเตือนว่าท่านมีน้ำหนักเกิน	46.52	53.48
2. กิจกรรมใดที่นักศึกษาควร <u>หลีกเลี่ยง</u> มากที่สุด	60.00	40.00
3. กรมอนามัยได้กำหนดให้ประชาชนควรมีกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	75.00	25.00

อย่างน้อยวันละกี่นาที		
ตารางที่ 7 (ต่อ)		
4. กิจกรรมใดช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินของร่างกายได้มากที่สุด	71.74	28.26
5. ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด <u>ไม่ถูกต้อง</u>	60.87	39.13
6. ท่านควรอบอุ่นร่างกายกี่นาทีก่อนออกกำลังกาย	31.52	68.48
7. ระดับความหนักของกิจกรรมสามารถวัดได้โดยวิธีใด	71.96	28.04
8. อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจสามารถคำนวณได้จากสูตรใด	24.13	75.87
9. การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งทำงาน การนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ จะทำให้เสี่ยงต่อโรคประเภทใด	52.17	47.83
10. กิจกรรมทางกายประเภทใดที่สามารถทำได้ทุกวันและเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักจนเกินไป	43.48	56.52
11. กิจกรรมประเภทใดที่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ทั้งหมด	49.78	50.22
12. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย <u>มากที่สุด</u>	61.52	38.48
13. นิสิตนักศึกษาควรเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างไร	53.48	46.52
14. ข้อความต่อไปนี้ <u>ไม่ถูกต้อง</u>	55.87	44.13
15. เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าคนปกติ	22.83	77.17

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาตอบข้อความด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ กรมอนามัยได้กำหนดให้ประชาชนควรมีกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอย่างน้อยวันละกี่นาทีที่ตอบถูก ร้อยละ 75.00 ความหนักของกิจกรรมสามารถวัดได้โดยวิธีใดที่ตอบถูก ร้อยละ 71.96 และกิจกรรมใดช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินของร่างกายได้มากที่สุดที่ตอบถูก ร้อยละ 71.74 ส่วนข้อความด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่ตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าคนปกติที่ตอบผิด ร้อยละ 77.17 อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจสามารถคำนวณได้จากสูตรใดที่ตอบผิด ร้อยละ 75.87 และท่านควรอบอุ่นร่างกายกี่นาทีก่อนออกกำลังกาย ที่ตอบผิด ร้อยละ 68.48 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวน และร้อยละ ของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (N=460)

รายการ	ระดับความรู้	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	ควรปรับปรุง	248	53.91
	ปานกลาง	170	36.96
	ดีมาก	42	9.13

$\bar{X}$  = 7.81 SD = 2.89

จากตารางที่ 8 พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง ( $\bar{X} = 7.81, SD=2.89$ ) โดยนิสิตนักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับ ควรปรับปรุง ร้อยละ 53.91 มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.96 และมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดีมาก ร้อยละ 9.13

## 2.2 ทักษะคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยทักษะคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร  
จำแนกเป็นรายชื่อ (n=460)

รายการ	$\bar{X}$	แปลผล
1. การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพดี	4.53	ดีมาก
2. การเดินขึ้นลงบันไดช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	4.12	ดี
3. นิสิตนักศึกษาควรออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง	4.20	ดี
4. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	4.18	ดี
5. การเดินวันละ 10,000 ก้าว มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	3.89	ดี
6. การใช้จักรยานเดินทางภายในมหาวิทยาลัยช่วยให้สุขภาพดี	3.96	ดี
7. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	4.03	ดี
8. การเดินเรียนระหว่างคณะต่างๆ ทำให้สุขภาพแข็งแรง	3.87	ดี
9. การเรียนในมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องเรียนวิชาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	3.84	ดี
10. การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับนิสิตนักศึกษาทุกคน	4.15	ดี
11. นิสิตนักศึกษาควรสร้างเสริมสุขภาพด้วยการว่ายน้ำ เล่นกีฬา ปั่นจักรยาน มากกว่าการนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ การนอนดูโทรทัศน์	4.17	ดี
12. นิสิตนักศึกษาที่ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถเลือกกิจกรรมการเดิน การปั่นจักรยานแทนการออกกำลังกายหนักๆ ได้	4.13	ดี
13. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	4.38	ดีมาก
14. ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย	4.18	ดี
15. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำงานได้นานกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย	4.26	ดีมาก
<b>รวม</b>	<b>4.12</b>	<b>ดี</b>

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาที่มีทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายภาพรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 4.12$ ) ทักษะคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดีมาก 3 อันดับแรก คือ การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพดี ( $\bar{X} = 4.53$ ) การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยทำให้ระบบไหลเวียนเลือด



ระบบหายใจ และช่วยทำให้กล้ามเนื้อ หัวใจแข็งแรง ( $\bar{X} = 4.38$ ) และผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำงานได้นานกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.26$ )

### ตอนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละ ของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเป็นรายข้อ

รายการ	มี/ใช่			ไม่มี/ไม่ใช่/ไม่ทราบ		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ
<b>สิ่งอำนวยความสะดวก</b>						
1. มหาวิทยาลัยมีสระว่ายน้ำ	163	35.4	ปานกลาง	297	64.5	น้อย
		3	กลาง		7	
2. มหาวิทยาลัยมีสนามกลางแจ้ง	371	80.6	น้อย	89	19.3	มาก
		5			5	
3. มหาวิทยาลัยมีช่องทางจักรยาน	160	34.7	ปานกลาง	300	65.2	น้อย
		8	กลาง		2	
4. มหาวิทยาลัยมีทางเดินคลุมหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคาร	269	58.4	ปานกลาง	191	41.5	น้อย
		8	กลาง		2	
5. มหาวิทยาลัยมีโรงยิมส์สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	358	77.8	มาก	102	22.1	น้อย
		3			7	
6. ภายในมหาวิทยาลัยมีแนวต้นไม้ตามทางเดิน	349	75.8	มาก	111	21.1	น้อย
		7			3	
7. มหาวิทยาลัยมีลานออกกำลังกายเอนกประสงค์	301	65.4	ปานกลาง	159	34.5	น้อย
		3	กลาง		7	
8. มหาวิทยาลัยมีส่วนสุขภาพที่มีเครื่องออกกำลังกายหลากหลายประเภท	176	38.2	น้อย	284	61.7	ปานกลาง
		6			4	
9. มหาวิทยาลัยมีจักรยานให้นิสิตนักศึกษาขี่เพื่อใช้เดินทางในสถาบัน	68	14.7	น้อย	392	85.2	มาก
		8			2	
10. คณะที่ท่านศึกษาอยู่มีจักรยานให้นิสิตนักศึกษาขี่เพื่อใช้เดินทางในสถาบัน	73	15.8	น้อย	387	84.1	มาก
		7			3	
11. มหาวิทยาลัยมีห้องอาบน้ำตู้เก็บของ ให้นิสิตนักศึกษาใช้เพื่อความสะดวกในการออกกำลังกาย	226	49.1	ปานกลาง	234	50.8	ปานกลาง
		3	กลาง		7	
12. คณะที่ท่านศึกษาอยู่มีห้องอาบน้ำตู้เก็บของ ให้นิสิตนักศึกษาใช้เพื่อ	151	32.8	น้อย	309	67.1	ปานกลาง
		3			7	

ความสะดวกในการออกกำลังกาย						
13. มหาวิทยาลัยมีฟิตเนสหรือศูนย์ ออกกำลังกายสำหรับนิสิต นักศึกษาสามารถเข้าใช้ได้	236	51.3 0	ปาน กลาง	224	48.7 0	ปานกลาง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

รายการ	มี/ใช่			ไม่มี/ไม่ใช่/ไม่ทราบ		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ
<b>สิ่งอำนวยความสะดวก</b>						
14. คณะที่ท่านศึกษาอยู่มีฟิตเนสหรือ ศูนย์ออกกำลังกายสำหรับนิสิต นักศึกษาสามารถเข้าใช้ได้	142	30.8 7	น้อย	318	69.13	ปาน กลาง
<b>นโยบาย/โครงการ</b>						
15. มหาวิทยาลัยมีอาคารเรียนสูงตั้งแต่ 2 ชั้นขึ้นไปไม่มีลิฟท์โดยสาร	193	41.9 6	น้อย	267	58.04	ปาน กลาง
16. อาคารเรียนที่มีลิฟท์มีข้อจำกัดใน การใช้ลิฟท์ เช่น ล้อคชั้นเล่นคู่ 2 4 6 8	138	30.0 0	น้อย	322	70.00	ปาน กลาง
17. มหาวิทยาลัยจัดให้มีโครงการสร้าง เสริมสุขภาพให้แก่นิสิตนักศึกษา เช่น เต้นแอโรบิก โยคะ จักรง ฯลฯ	117	25.4 3	น้อย	343	74.57	มาก
18. คณะที่ท่านศึกษาอยู่จัดให้มีโครงการ สร้างเสริมสุขภาพให้แก่นิสิตนักศึกษา เช่น เต้นแอโรบิก โยคะ จักรง ฯลฯ	87	18.9 1	น้อย	373	81.09	มาก
<b>หลักสูตรการเรียน</b>						
19. มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนวิชา เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬา เป็นวิชาบังคับหรือวิชาเลือก	286	62.1 7	ปาน กลาง	174	37.83	น้อย
20. คณะที่ท่านศึกษาจัดให้มีการเรียนวิชา เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬา เป็นวิชาบังคับหรือวิชาเลือก	245	53.2 6	ปาน กลาง	215	46.74	น้อย

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษา มีกิจกรรมทางกายมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มหาวิทยาลัยมีสนามกีฬากลางแจ้ง ร้อยละ 80.65 มหาวิทยาลัยมีโรงยิมส์สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 77.39 และภายในมหาวิทยาลัย มีแนวต้นไม้ตามทางเดิน ร้อยละ 75.89 ตามลำดับ ด้านหลักสูตรการเรียนที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษา มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือ กีฬาเป็นวิชาบังคับหรือวิชาเลือก ร้อยละ 62.17 และด้านนโยบายหรือโครงการที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษา

มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ มหาวิทยาลัยมีอาคารเรียนสูงตั้งแต่ 2 ชั้นขึ้นไปไม่มีลิฟท์โดยสาร ร้อยละ 41.96

#### ตอนที่ 4 ปัจจัยเสริม

ตารางที่ 11 จำนวนและ ร้อยละ ของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยเสริมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเป็นรายข้อ

รายการ	มี/ใช่		ระดับ	ไม่มี/ไม่ใช่/ไม่ทราบ		ระดับ
	จำนวน (คน)	ร้อยละ		จำนวน (คน)	ร้อยละ	
<b>บุคคลรอบข้าง</b>						
1. อาจารย์สอนหรือกระตุ้นให้ท่าน ออกกำลังกาย	240	52.17	ปาน กลาง	220	47.83	ปาน กลาง
2. คนในครอบครัวชวนท่าน ออกกำลังกาย	317	68.91	ปาน กลาง	143	31.09	น้อย
3. ท่านมีเพื่อนชวนออกกำลังกาย	352	76.52	มาก	108	23.48	น้อย
<b>การสนับสนุนจากสถาบัน</b>						
4. อาคารเรียนติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ เดินขึ้น – ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์	269	58.48	ปาน กลาง	191	41.52	น้อย
5. มหาวิทยาลัยมีป้ายรณรงค์ให้นิสิต นักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วย การเดิน	220	47.83	ปาน กลาง	240	52.17	ปาน กลาง
6. คณะมีป้ายรณรงค์ตามอาคารเรียนให้ นิสิตนักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วย การเดิน	213	46.30	น้อย	247	53.70	ปาน กลาง
7. มหาวิทยาลัยมีป้ายรณรงค์ให้นิสิต นักศึกษาใช้จักรยานเดินทางภายใน มหาวิทยาลัย	156	33.91	น้อย	304	66.09	ปาน กลาง
8. คณะมีป้ายรณรงค์ให้นิสิตนักศึกษาใช้ จักรยานเดินทางภายในมหาวิทยาลัย	139	30.22	น้อย	321	69.78	ปาน กลาง
<b>แรงจูงใจในตนเอง</b>						
9. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่าย	249	54.13	ปาน กลาง	211	45.87	น้อย
10. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัด โปรแกรมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	222	48.26	ปาน กลาง	238	51.74	ปาน กลาง
11. นกกีฬาของมหาวิทยาลัยเป็นต้นแบบ	168	36.52	น้อย	292	63.48	ปาน

ให้ท่านออกกำลังกาย

กลาง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

รายการ	มี/ใช่			ไม่มี/ไม่ใช่/ไม่ทราบ		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ
<b>กิจกรรมกิจกรรมภายในสถาบัน</b>						
12. มหาวิทยาลัยมีชมรมกีฬาให้นิสิต นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม	267	58.04	ปาน กลาง	193	41.96	น้อย
13. คณะมีชมรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษาได้ เข้าร่วมกิจกรรม	218	47.39	ปาน กลาง	242	52.61	ปาน กลาง
14. มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมกีฬาให้นิสิต นักศึกษาได้เข้าร่วม	231	50.22	ปาน กลาง	229	49.78	ปาน กลาง
15. คณะจัดกิจกรรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษา ได้เข้าร่วม	210	45.65	น้อย กลาง	250	54.35	ปาน กลาง

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยจากบุคคลรอบข้างที่ช่วยให้ นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ ท่านมีเพื่อนชวนออกกำลังกาย ร้อยละ 76.52 ปัจจัยสนับสนุนจากสถาบันที่ช่วยให้ นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ อาคารเรียนติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้เดินขึ้น – ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ร้อยละ 58.48 ปัจจัยด้านกิจกรรมภายในสถาบันที่ช่วยให้ นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ มหาวิทยาลัยมีชมรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 58.04 และปัจจัยด้านภายในตนที่ช่วยให้ นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ร้อยละ 54.13

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร  
จำแนกเป็นรายข้อ (n=460)

รายการ	$\bar{X}$	การปฏิบัติกิจกรรม อยู่ในระดับ
1. ท่านเปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน	3.06	มาก
2. ท่านใช้จักรยานสำหรับการเดินทางภายในสถาบัน	1.49	น้อย
3. ท่านใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาคารเรียน	2.87	มาก

4. ทานเดินขึ้น – ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์	2.45	มาก
5. ทานปั่นจักรยานตามช่องทางที่มหาวิทยาลัยจัดไว้ให้	1.39	น้อย
6. ทานเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย เช่น เดินแอโรบิก โยคะ จักร	1.61	ปานกลาง

ตารางที่ 12 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	การปฏิบัติกิจกรรม อยู่ในระดับ
7. ทานเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของคณะ เช่น เดินแอโรบิก โยคะ จักร ฯลฯ	1.61	ปานกลาง
8. ทานเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	2.11	ปานกลาง
9. ทานเรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	2.06	ปานกลาง
10. ทานออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพวันละ 30 นาทีขึ้นไป	2.35	ปานกลาง
11. ทานเล่นกีฬาเป็นทีมไม่ต่ำกว่า 30 นาทีต่อวัน	2.17	ปานกลาง
12. ทานเล่นกีฬาในสนามกีฬากลางแจ้งของมหาวิทยาลัย	1.88	ปานกลาง
13. ทานว่ายน้ำในสระว่ายน้ำของมหาวิทยาลัยหรือคณะ	1.54	น้อย
14. ทานเล่นกีฬาในโรงยิมส์ของมหาวิทยาลัยหรือคณะ	1.84	ปานกลาง
15. ทานใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในสวนสุขภาพของมหาวิทยาลัย	1.77	ปานกลาง
16. ทานออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพหรือฟิตเนสของมหาวิทยาลัย หรือของคณะ	1.88	ปานกลาง
*17. ทานใช้เวลาว่างเข้าห้องสมุดหรืออ่านหนังสือ	1.59	น้อย
*18. ทานใช้เวลาว่างในการเล่นเกมนิวคอมพิวเตอร์	1.54	น้อย
19. ทานออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อซึม	2.55	มาก
*20. ทานใช้เวลาว่างนั่งพักผ่อนหรือคุยกับเพื่อนตามสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย	1.14	น้อย
<b>รวม</b>	<b>1.94</b>	<b>ปานกลาง</b>

\* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมทางกายภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.94$ ) พฤติกรรมทางกายที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ เปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน ( $\bar{X}=3.06$ ) ใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาคารเรียน ( $\bar{X} = 2.87$ ) และทานออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อซึม ( $\bar{X}=2.55$ ) ส่วนพฤติกรรมทางกายที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย 3 อันดับแรก คือ ใช้เวลาว่างนั่งพักผ่อนหรือคุยกับเพื่อนตามสถานที่

ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ( $\bar{X}$ =1.14) ปั่นจักรยานตามช่องทางที่มหาวิทยาลัยจัดไว้ให้ ( $\bar{X}$ =1.39) และใช้จักรยานสำหรับการเดินทางภายในสถาบัน ( $\bar{X}$ =1.49) ตามลำดับ

ตอนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับกิจกรรมทางกาย  
ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ของปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย

	ความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ (r)			
	ความรู้	ทัศนคติ	ปัจจัยเอื้อ	ปัจจัยเสริม
ความรู้		0.14*	0.10*	0.11*
ทัศนคติ			0.15*	0.15*
ปัจจัยเอื้อ				0.49*
ปัจจัยเสริม				
พฤติกรรม				

\*  $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนี้ ด้านความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางตรงกันข้าม ในระดับต่ำมาก ( $r = -0.15$ ,  $p = 0.00$ ) แต่ด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำมาก ( $r = 0.12$ ,  $p = 0.01$ ) ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำมาก ( $r = 0.21$ ,  $p = 0.00$ ) ( $r = 0.23$ ,  $p = 0.00$ ) ตามลำดับ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครทั้งชายและหญิงรวม 460 คน แบ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐ 10 แห่ง 230 คน สถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน 10 แห่ง 230 คน ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 460 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 เป็นเพศชาย 266 คิดเป็นร้อยละ 57.82 และเพศหญิง 194 คิดเป็นร้อยละ 42.17 โดยสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะมีดังนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

นิสิตนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงโดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 57.83 เพศหญิง ร้อยละ 42.17 แบ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและสถาบันอุดมศึกษาของเอกชน เท่ากันร้อยละ 50.00 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ที่บ้าน ร้อยละ 44.57 มีรายรับที่ได้จากผู้ปกครองต่อเดือนต่ำกว่า 8,000 บาท มากที่สุด ร้อยละ 44.78 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 56.09 ไม่มีกลุ่มเพื่อนร่วมกิจกรรม ร้อยละ 61.96 ทำงานบ้าน งานสวน ร้อยละ 50.43 ใช้เวลารวดูทีวี ทำการบ้าน เล่นคอมพิวเตอร์ นั่งคุยกัน ร้อยละ 80.0 และใช้เวลาว่างเดินห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 58.91

##### 1.2 ปัจจัยนำ

นิสิตนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับควรปรับปรุง ( $\bar{X} = 7.81$ ,  $SD = 2.89$  จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน) ร้อยละ 53.91

นิสิตนักศึกษาตอบข้อคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ กรมอนามัยได้กำหนดให้ประชาชนควรมีกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอย่างน้อยวันละกี่นาทีตอบถูก ร้อยละ 75.00 ความหนักของกิจกรรมสามารถวัดได้โดยวิธีใด ตอบถูก ร้อยละ 71.96 และกิจกรรมใดช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินของร่างกายได้มากที่สุดตอบถูก ร้อยละ 71.74 ส่วนข้อคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่ตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับแรก คือเหตุใดผู้ที่ออกกำลังกาย

กายเป็นประจำจึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าคนปกติตอบผิด ร้อยละ 77.17 อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจสามารถคำนวณได้จากสูตรใดตอบผิด ร้อยละ 75.87 และท่านควรอบอุ่นร่างกายกี่นาทีก่อนออกกำลังกาย ตอบผิด ร้อยละ 68.48 ตามลำดับ

นิสิตนักศึกษาที่มีทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายภาพรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 4.12$ ) ทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดีมาก 3 อันดับแรก คือ การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพดี ( $\bar{X} = 4.53$ ) การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดระบบหายใจ และช่วยให้กล้ามเนื้อ หัวใจแข็งแรง ( $\bar{X} = 4.38$ ) และผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำงานได้นานกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.26$ ) ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดี 3 ลำดับท้าย คือ การเรียนในมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องเรียนวิชาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ( $\bar{X} = 3.84$ ) การเดินเรียนระหว่างคณะต่างๆ ทำให้สุขภาพแข็งแรง ( $\bar{X} = 3.87$ ) และการเดินวันละ 10,000 ก้าว มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ( $\bar{X} = 3.89$ ) ตามลำดับ

### 1.3 ปัจจัยเอื้อ

มหาวิทยาลัยมีปัจจัยเอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มหาวิทยาลัยมีสนามกีฬากลางแจ้ง ร้อยละ 80.65 มหาวิทยาลัยมีโรงยิมส์สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 77.39 และภายในมหาวิทยาลัยมีแนวต้นไม้ตามทางเดิน ร้อยละ 75.89 ตามลำดับ ด้านหลักสูตรการเรียนที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนวิชาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬาเป็นวิชาบังคับหรือวิชาเลือก ร้อยละ 62.17 และด้านนโยบายหรือโครงการที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ มหาวิทยาลัยมีอาคารเรียนสูงตั้งแต่ 2 ชั้นขึ้นไปไม่มีลิฟต์โดยสาร ร้อยละ 41.96

### 1.4 ปัจจัยเสริม

ปัจจัยจากบุคคลรอบข้างที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ ท่านมีเพื่อนชวนออกกำลังกาย ร้อยละ 76.52 ปัจจัยสนับสนุนจากสถาบันที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ อาคารเรียนติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้เดินขึ้น – ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ร้อยละ 58.48 ปัจจัยด้านกิจกรรมภายในสถาบันที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ มหาวิทยาลัยมีชมรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 58.04 และปัจจัยด้านภายในตนที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ร้อยละ 54.13

### 1.5 พฤติกรรมทางกาย

นิสิตนักศึกษาที่มีพฤติกรรมทางกายภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.94$ ) พฤติกรรมทางกายที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด 3 อันดับ คือ เปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน ( $\bar{X} = 3.06$ ) ใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาคารเรียน ( $\bar{X} = 2.87$ ) และท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อซึม ( $\bar{X} = 2.55$ ) ส่วนพฤติกรรมทางกายที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย 3



อันดับ คือ ใช้เวลาว่างนั่งพักผ่อนหรือคุยกับเพื่อนตามสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ( $\bar{X}=1.14$ )  
ปั่นจักรยานตามช่องทางที่มหาวิทยาลัยจัดไว้ให้ ( $\bar{X}=1.39$ ) และใช้จักรยานสำหรับการเดินทางภายใน  
สถาบัน ( $\bar{X}=1.49$ ) ตามลำดับ

### 1.6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับกิจกรรมทางกาย

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายอย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนี้ ด้านความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย  
ไปในทิศทางตรงกันข้าม ในระดับต่ำมาก ( $r = -0.15, p = 0.00$ ) แต่ด้านทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับ  
พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำมาก ( $r = 0.12, p = 0.01$ )  
ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทาง  
เดียวกัน ในระดับต่ำมาก ( $r = 0.21, p = 0.00$ ) ( $r = 0.23, p = 0.00$ ) ตามลำดับ

## 2. อภิปรายผล

จากการศึกษาสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 นิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมทางกายอยู่ในระดับ  
ปานกลาง คือ มีพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ สอดคล้องกับ ไพบูลย์  
ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ สุธี คำคง (2544) พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความเพลิดเพลิน และสอดคล้องกับการศึกษาของนางลักษณ์ ใจฉลาด  
(2551) ที่พบว่า นิสิต นักศึกษาส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและเพื่อความ  
เพลิดเพลิน โดยการเดิน การวิ่ง เล่นกีฬาเป็นทีม และเล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ  
และมีการออกกำลังกาย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ พฤติกรรมที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับ คือ  
เปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน ใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาคารเรียน และออกกำลังกาย  
จนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อซึม อาจเนื่องมาจากเพราะ ผลจากงานวิจัยนี้พบว่า ปัจจัยเอื้อที่ส่งผลให้  
นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกาย คือ ภายในมหาวิทยาลัยมีแนวต้นไม้ตามทางเดิน จึงทำให้นิสิต  
นักศึกษาส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายโดยการเดิน ซึ่งสอดคล้องกับ วิภาวดี ลี้มิ่งสวัสดิ์ และคณะ  
(2549) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาโดยภาพรวมมีการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเป็น  
จำนวนมากพอสมควร และประเภทของกิจกรรมคือ การเดิน การเดินเร็ว วิ่ง โดยใช้สถานที่ภายใน  
สถาบันเป็นส่วนใหญ่เวลาที่ออกกำลังกาย

2.2 ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางตรงกันข้าม  
กล่าวคือ ถ้านิสิตนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายมาก พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย  
จะน้อย อาจเนื่องมาจากเพราะ นิสิตนักศึกษานັมนผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ไม่มีเวลา สอดคล้องกับ  
ประศักดิ์ สันติภาพ (2546) พบว่า ผู้มีผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ต่ำมาก (3.50-4.00) มีการออกกำลังกาย

กายเพียงพอน้อยที่สุดร้อยละ 17.4 และสอดคล้องกับ ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545) พบว่า การขาดการออกกำลังกายเนื่องจากสาเหตุหลักๆ 3 สาเหตุ คือ ไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย จึงทำให้ความรู้มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในทางตรงกันข้าม ซึ่งจากผลของงานวิจัยนี้ก็ยังพบว่า นิสิตนักศึกษา ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างกับการเข้าห้องสมุด เล่นเกมคอมพิวเตอร์ นั่งพักผ่อนหรือคุยกับเพื่อนตามสถานที่ ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้อาจเพราะการมีกิจกรรมทางกายจะส่งผลให้เกิดเหงื่อและกลิ่นตัว สอดคล้องกับ ทศนันท์ กาบแก้ว (2549) พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายหรือ พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออก กกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และสอดคล้องกับ สุดารัตน์ พุกรอด และคณะ (2553) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ ค่านิยมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่พบว่า ความรู้ เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในด้านการออกกำลังกายไม่ได้ทำให้พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนิสิต นักศึกษาเพิ่มขึ้น

2.3 ทศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ ถ้าทศนคติเพิ่มระดับมากขึ้นพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายจะเพิ่มระดับขึ้น และถ้าทศนคติลดระดับลงพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะลด ระดับลง อาจเนื่องจาก ทศนคติเป็นปัจจัยที่พื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลหรือในอีกด้าน หนึ่งปัจจัยนี้จะมีความพอใจของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ ความพอใจนี้อาจมี ผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ Raustorp et al (2005) พบว่า การเพิ่มความรู้และทศนคติในทางบวกเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ให้กับนิสิตนักศึกษา จะทำให้นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการมีกิจกรรมทาง กายสามารถรับรู้ได้ว่ากิจกรรมทางกายทำให้สุขภาพแข็งแรงมีคุณประโยชน์ต่อตัวผู้ปฏิบัติ ซึ่ง สอดคล้องกับ ชื่น ศิริรักษ์ (2547) พบว่า ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) ที่พบว่า ทศนคติที่มีต่อการออก กกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.4 ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ ถ้าปัจจัยเอื้อเพิ่มระดับมากขึ้นพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายจะเพิ่มระดับขึ้น และ ถ้าปัจจัยเอื้อลดระดับลงพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะลดระดับลง อาจเนื่องจาก ปัจจัยเอื้อ เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกในทางกายภาพและทางนโยบายที่มีความสำคัญต่อการมี พฤติกรรมของบุคคลให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆได้และสามารถที่จะใช้บริการหรือ อุปกรณ์รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ได้อย่างทั่วถึง และความสามารถเข้าถึง ซึ่งจากงานวิจัยนี้พบว่า ปัจจัย

เอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สนามกีฬากลางแจ้ง โรงยิมส์สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา และมีแนวต้นไม้ตามทางเดิน มีผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในระดับมาก ส่วนปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย และหลักสูตรมีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งจากหลักการของมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promoting Universities, HPU) พันัส พุกษ์สุนันท์ (2550) มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับนักศึกษาบุคลากรต่างๆ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งการทำงาน การเรียนการศึกษา และการอยู่อาศัย มหาวิทยาลัยยังสามารถบูรณาการเรื่องสุขภาพเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนันท์ กาบแก้ว (2549) ที่สอดคล้องกับ สุดารัตน์ พุทรอด และคณะ (2553) ที่พบว่า ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่พบว่า ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์ และคณะ (2549) ชื่น ศิริรักษ์ (2547) เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) สุธี คำคง (2544) และ Buckwirth et al (2004) ที่พบว่า ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

2.5 ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ ถ้าปัจจัยเสริมเพิ่มระดับมากขึ้นพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายจะเพิ่มระดับขึ้น ถ้าปัจจัยเสริมลดระดับลง พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะลดระดับลงเช่นกัน อาจเนื่องมาจาก ปัจจัยเสริม เป็นแรงจูงใจที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ไม่ว่าจะด้วยการให้รางวัล คำชมเชย การยอมรับ การเอาเป็นแบบอย่าง การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้นๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเองและอิทธิพลของบุคคลต่างๆ ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า แรงจูงใจที่มาจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายมากที่สุด แรงสนับสนุนจากสถาบัน แรงจูงใจภายในตน และกิจกรรมภายในสถาบันมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ มนทน์ดวงพัฒน์ อุ่นพรมมี (2554) ที่พบว่า การใช้เทคนิคการแรงกระตุ้นส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และยังพบอีกว่าแรงกระตุ้นทำให้นิสิตนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกายไปในทิศทางที่ดี และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) ที่พบว่า แรงสนับสนุนจากสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Matsumoto et al (2004) และการศึกษาของ Buckwirth et al (2004) ที่พบว่า แรงจูงใจและแรงกระตุ้น มีส่วนในการสร้างกำลังใจให้นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามที่ได้รับแรงกระตุ้นนั้นๆ กล่าวคือ แรงจูงใจมากการปฏิบัติก็จะมาก แรงจูงใจน้อยพฤติกรรมการปฏิบัติก็จะน้อยตามไป

### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. สถาบันอุดมศึกษาควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้นิสิตนักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น
2. สถาบันอุดมศึกษาควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วม เพื่อให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ขนาดของสถานศึกษาที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา
2. ศึกษาความสัมพันธ์นโยบายของสถานศึกษากับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสนับสนุนสุขภาพ.กระทรวง, ง. ก. ก., & สาธารณสุข. (2555). กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ. Retrieved 1 มิถุนายน 2555, from <http://hed.go.th>.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2556). ผลวิจัยชี้การไม่ออกกำลังกายทำให้คนตายปีละกว่า5ล้านคนทั่วโลก. Retrieved 4 มกราคม 2556, from <http://www.bangkokbiznews.com>.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และภาควิชาโภชนาการ. (2546). โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก สำหรับหญิงวัยทำงาน. Retrieved 13 มกราคม 2556, from <http://hpc12.anamai.moph.go.th>
- กองสุขศึกษา, & กรมสนับสนุน, ง. ก. ก. (2555). กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ. Retrieved 23 มิถุนายน 2555, from <http://www.hed.go.th>
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2555). การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย (Physical activity). Retrieved 6 มิถุนายน 2555, from <http://dopah.anamai.moph.go.th>.
- จำเนียร สุ่มแก้ว. (2545). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร: ครุศาสตร์ (สุขศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. (ปริญญาโท), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฉลิมพล สุทธจรรยา. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และคณะ. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. (ปริญญาโท กศ.ม), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, มกราคม-ธันวาคม.
- ทวีศิลป์ ศรีอักษร. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนันท์ กาบแก้ว. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. (ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธรรดา เก่งการพานิชและคณะ. (2547). การประชุมสัมมนาเวทีวิชาการการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- นงลักษณ์ ใจฉลาด. ( 2551). ศึกษาสภาพและความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- บรรดล สุขปิติ. (2548). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. นครปฐม: เพชรเกษมการพิมพ์.
- เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง. (2550). แบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ( PRECEDE – PROCEED Model ). Retrieved 1 มิถุนายน, 2555, from [www.gotoknow.org/posts/115416](http://www.gotoknow.org/posts/115416)
- ประคอง กรรณสูต. (2535). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ. (2541). การศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในเยาวชนไทย. คณะสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประศักดิ์ สันติภาพ. (2546). พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2553). เผยคนไทยเสี่ยงป่วยเรื้อรังเพิ่ม-เริ่มวัยรุ่นไม่ออกกำลังกาย. [ออนไลน์]. Retrieved 1 มิถุนายน, 2555, from [www.manager.co.th](http://www.manager.co.th)
- พนัส พุกษ์สุนันท์. (2555). มหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting Universities). Retrieved 1 กันยายน, 2555, from <http://hc4rb.anamai.moph.go.th>
- พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์. (2551). หนึ่งชุมชน หนึ่งศูนย์การเรียนรู้ กุญแจสำคัญสร้างชุมชนเข้มแข็ง: บ้านเมือง.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ
- ภาคพงศ์ วิเศษสินธุ์. (2553). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุนของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูงค์ แพรขาว. (2552). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาครุศึกษา. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- มนต์ดวงพัฒน์ อุ่นพรมมี. (2554). กิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา:การศึกษาด้วยแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา.
- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2553). โครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ. Retrieved 4 พฤษภาคม, 2556, from <http://www.psu.ac.th/th/node/1740>
- เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ. สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย. การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย. Retrieved 6 มิถุนายน, 2555, from <http://www.hiso.or.th>
- รัตนาวดี ทองสุทธิ. (2553). กิจกรรมทางกายคืออะไร. Retrieved 6 มิถุนายน, 2555, from <http://dopah.anamai.moph.go.th>

- รัตนาวดี ทองสุทธิ. (2555). สถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป. Retrieved 16 มิถุนายน, 2555, from <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- วรรณนะ ชลาชนเดชะ. (2555). พลังงานกับกิจกรรมทางกาย(หมอชาวบ้าน). Retrieved 23 มีนาคม, 2555, from <http://www.doctor.or.th>
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2541). การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS.
- วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์ และคณะ. (2549). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา.
- วิลาสินี อดุลยานนท์. (2553). กฎบัตรโทรอนโต้เพื่อกิจกรรมทางกาย. ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดกิจการปฏิบัติ. Retrieved 16 มิถุนายน, 2555, from <http://globalpa.org.uk>
- วิไลวรรณ วิภาจักษณ์กุล. (2551). การประเมินหลักสูตรของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ศศิธร พลายนุช. (2551). ปัจจัยเกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดาของมารดาวัยรุ่น. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริพร มยะกุล. (2551). ความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา.
- ศิริวรรณ ขอบธรรมสกุล. (2551). ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ทุนอุดหนุนการวิจัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิวัช พลนิล. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคใต้. Retrieved 6 มกราคม, 2556, from <http://globalpa.org.uk>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ สุขภาพคนไทย 2554. นครปฐม.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สมบูรณ์ ขอสุข. (2553). กระบวนการเรียนรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนและภาคีเครือข่าย. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนสุขภาพ( สสส. ).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2554). แผนหลัก สสส2554 - 2556. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2554). รายงานประจำปี2554. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2555). รายงานข้อมูลนักศึกษารวม ปีการศึกษา 2555. Retrieved 18 มิถุนายน, 2555, from <http://www.info.mua.go.th>
- สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ HISO. เก็บข่าวมาฝาก. Retrieved 8 มีนาคม, 2555, from <http://www.hiso.or.th>
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. (2545). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ และคณะ. (2556). การรวบรวมความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.กองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ.

- สุดารัตน์ พุกรอด และคณะ. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล. Retrieved 1 พฤศจิกายน, 2557, from [http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board\\_posts.asp?FID=422&UID=](http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=422&UID=)
- สุธี คำคง. (2555). ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง. Retrieved 8 มีนาคม, 2555, from <http://203.157.230.14/Hed/pso6.Htm>
- สุรียา เสถียรกิจอำไพ. (2551). กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ. Retrieved 23 มิถุนายน, 2555, from <http://www.hed.go.th>
- อัญนิการ งามเจริญ. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสุขภาพจังหวัดราชบุรี. สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

#### ภาษาอังกฤษ

- Bloom, B. S. (1956). The classification of educational goals. *College Students. Journal of American College Health.*
- Buckworth, J., Nigg, C. . (2004). *Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students: Science Direct.*
- Daskapan. A. et al. . (2005). *Acceptability, reliability, validity and responsiveness of the Turkish version of WOMAC osteoarthritis index.Middle East.Turkey.*
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. . (2005 ). *Health promotion planning: An educational and Environmental approach. Mountain View: Mayfield.*
- Green, L. W. e. a. ( 1980). *Health Education Planning : A Diagnostic Approach. California Mayfield Publishing Company.*
- Hinkle, D. E., William, W. and Stephen, G. ( 1998). *Applied Statistics for the Behavior Sciences. 4th ed. New York: Houghton Mifflin.*
- Matsumoto, H., andTakenaka, K. (2004). *Motivational Profiles and Stages of Exercise Behavior Change.DoctoralDissertation. Waseda University.*
- Raustorp, A. e. a. P. (2005). *hysical activity, body composition and physical self - esteem: a 3 - year follow - up study among adolescents in Sweden. Scandinavian Journal of Medicine &Scince in Sport.*





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

ภาคผนวก ก

แจ้งผลการผ่านการพิจารณาคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147  
ที่ จว 642/56 วันที่ 12 กันยายน 2556  
เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
  2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
  3. หนังสือแสดงความยินยอม
  4. แบบสอบถาม

ตามที่ นายโฆธร เดียงโฮ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 107.1/56 เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร (FACTORS RELATED PHYSICAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS IN BANGKOK METROPOLIS) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดเชิงแล้ววัน

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้รับรองวันที่ 8 กันยายน 2556

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ดร. นันทวี ชัยชนะวงศาโรจน์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทวี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ส่งไปให้
- ท่านและคณบดีคณะฯ
  - พิธีกร
  - คณาน
  - อารีดี
  - อารีดี
- วันที่ 12/10/56

เรียน คณบดี  
เพื่อแนบส่งเรื่องพิจารณา  
หลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
น.ส. ศรัณย์ นิตยสารภาพประกอบ  
รังสิตทอง  
ธนา 2  
12/10/56

ทราวุธ-ศิริชัยพันธ์  
19/10/56

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถานบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: cocu@chula.ac.th

COA No. 152/2556

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 107.1/56 : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษา  
สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร  
ผู้วิจัยหลัก : นายชโลธร เสือโต  
หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถานบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติ ให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  ..... ลงนาม.....   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริชา ทิศานประดิษฐ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 8 กันยายน 2556

วันหมดอายุ : 7 กันยายน 2557

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและ ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม




เลขที่โครงการวิจัย 107.1/56  
วันที่รับรอง - 8 ก.ย. 2556  
วันหมดอายุ - 7 ก.ย. 2557

## เงื่อนไข

1. เจ้าหน้าที่บริหารงานเป็นกรณีจริยธรรม หากดำเนินการกับข้อมูลการวิจัยก่อน ได้รับทราบอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อถึงเวลาส่งต่อ ชุดข้อมูลของอนุมัติใบรับรองนี้ไว้ล่วงหน้า 1 เดือน หรือจนส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. เมื่อดำเนินการวิจัยพบปัญหาในโครงการวิจัยต้องแจ้งทันที
4. วัตถุประสงค์ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารข้อมูลเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ระบุในคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่ยังข้อมูลวิจัยของมูลนิธิของคณะกรรมการฯ ต้องรายงานคณะกรรมการฯ ภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้แจ้งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งมอบรายงานขั้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-12) ฉบับสุดท้ายต่อคณะกรรมการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น ส่วนใบโครงการวิจัยที่แจ้งไว้หากมีผลวิจัยที่ส่งต่อต่อคณะกรรมการฯ ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 04-09

## ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

I. ชื่อโครงการวิจัย	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร FACTORS RELATED PHYSICAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS IN BANGKOK METROPOLIS	 เลขที่โครงการวิจัย 107-1/56
ชื่อผู้วิจัย	นายชโลธร เถืองโต ตำแหน่ง นิสิต	
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	320/53 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400	วันศึกษา - 8 ก.ย. 2556
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)	02 - 2549300 - 02	วันพิมพ์ - 7 ก.ย. 2557
โทรศัพท์มือถือ	084 - 4514097 / 085 1000589 E-mail : chalothon13@yahoo.co.th	

## เขียน ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกท่าน

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทั้งพระมหากษัตริย์ และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดครบถ้วน และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อสงสัยที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

โครงการนี้เกี่ยวข้องกับวิจัย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้ ทำโดยวิธีการสุ่มจากสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร 47 แห่ง โดยทำการคัดเลือกด้วยวิธีการจับสลาก แยกเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ 10 แห่ง และสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 10 แห่ง รวม 20 แห่ง และทำการคัดเลือกด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ในกลุ่มดังกล่าวจำนวน 480 คน ในวันที่ นิสิตนักศึกษามาเรียน

วิธีการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตัวเองหลังจากได้รับอนุญาตจากมหาวิทยาลัยแล้ว และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และรายละเอียดของข้อคำถามทั้งหมด รวมทั้งอธิบายถึงการยินยอมและสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย และทำการแจกแบบสอบถาม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน จำนวนทั้งสิ้น 95 ข้อ ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล 10 ข้อ ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย 15 ข้อ ส่วนที่ 3 ทัศนคติ 15 ข้อ ส่วนที่ 4 ปัจจัยอื่น 20 ข้อ ส่วนที่ 5 ปัจจัยเสริม 15 ข้อ และส่วนที่ 6 พฤติกรรมทางกาย 20 ข้อ ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที เป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียวและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถามก่อนส่งคืน

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงหรืออันตราย ที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

AF 04-09

ของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับมหาวิทยาลัยต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้สถาบันอุดมศึกษา นำไปวางแผน ปรับปรุง สร้างเสริม บูรณาการ โครงการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและการเรียนการสอน และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานองค์กรต่างๆ ที่สนใจนำไปวางแผน ปรับปรุง สร้างเสริม โครงการส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรได้มีกิจกรรมทางกาย

การเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ โดยมอบปากกาเป็นค่าชดเชยการเสียเวลาหลังจากตอบแบบสอบถามพร้อมทั้งแจกแผ่นพับเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของคำถามมากขึ้น ท่านสามารถปฏิเสธที่จะไม่ตอบแบบสอบถามโดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียมูลค่าประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยการตอบแบบสอบถามจะไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่าน ผู้วิจัยจะ เก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยการรายงานผลงานวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม

หากท่านมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ท่านทราบว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสาขาฯ ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccc@chula.ac.th



ศูนย์โครงการวิจัย..... 107.1/56  
วันที่รับขอ..... - 8 ก.ย. 2556  
วันที่รับขอ..... - 7 ก.ย. 2557  
วันพิมพ์.....

AF 05-09

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อ โครงการวิจัย **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร**

ชื่อผู้วิจัย **นพพร โลทร เธิ่งโต**

ที่อยู่ผู้ติดต่อ **32053 แฟลด์ 3 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400**

โทรศัพท์ **081-4574097, 085-1000589**

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มา และวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับสำเนาจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม ครอบคลุมสอบถามความรู้ ทักษะคิด ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมทางกาย ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน จำนวนทั้งสิ้น 95 ข้อ ประกอบด้วยส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล 10 ข้อ ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย 15 ข้อ ส่วนที่ 3 ทักษะคิด 15 ข้อ ส่วนที่ 4 ปัจจัยเอื้อ 20 ข้อ ส่วนที่ 5 ปัจจัยเสริม 15 ข้อ และส่วนที่ 6 พฤติกรรมทางกาย 20 ข้อ ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที จำนวน 1 ครั้ง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ซึ่งได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว



AF 05-09

ชื่อ..... (.....)  
 ผู้วิจัยหลัก


ชื่อ..... (.....)  
 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

เลขที่โครงการวิจัย 107-1/56  
 วันที่รับทุน - 8 ก.ย. 2556  
 วันครบอายุ - 7 ก.ย. 2557



(.....)  
 พงษ์





ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ และหนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรินทร์ณ์ บุญช่วยธนสิทธิ์  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขต  
บางเขน
2. รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาสาขาสุศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร.อะเค็อ กุลประสูติติก อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพและ  
สุศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ที่ ศธ ๐๕๑๑.๒๕๖๖.๖๓๕



คณะกรรมการการศึกษา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ถนนพระราม ๓ ปทุมวัน กทม. ๑๐๒๖๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรวิฑร์ณี บุญช่วยธนาศิทธิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
 ๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายชโลธร เลืองโล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๓ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธรวิทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาโดยตลอดนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ซินนหร์ชัย อธิธานกรณ)  
 คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย  
 โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐  
 โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๕๐  
 ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๘/๐๐๐๖๓.๗/ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖  
 เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
 ๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายชโลธร เสียงใส นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๓ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลสัมฤทธิ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของรองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรพิพิธ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณี คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์  
 คณบดี)

ที่ ศอ ๐๕๑๖.๒๕/๐๐๖๖๓๕



คณะวิทยาศาสตร์การศึกษาศาสตร์  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุฉันทา ศรีศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
 ๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายชโลธร เสียงใส มีระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๓ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การศึกษาศาสตร์ ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขธนทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณี คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ได้รับความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมากในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทา ศรีศิริ  
 คมปที)

หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย  
 โทร.๐-๒๕๒๔-๕๐๕๐  
 โทรสาร ๐-๒๕๒๔-๕๐๕๐



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐  
 ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔๔๐๐๖๖๖๖ วันที่ ๐๑ มิถุนายน ๒๕๕๖  
 เรื่อง ขอยื่นเงินอุดหนุนผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี สิมังสวัสดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการวิทยานิพนธ์  
 ๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายชโยธร เลืองโต นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๓ แขนงวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทวีย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณี คณะกรรมการบริหาร หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ การวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็น พระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชินนทร์ชัย อินทิวรรณ)  
 คณบดี

ที่ ศธ ๐๕๑๖.๒๔/๐๐๓๖๑๖



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๓ ปทุมวัน กทม. ๑๐๑๑๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ศร.อะเคือ กุลประสูติติก

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายชโลธร เสียงใส นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๓ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุกอนทวีทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณี คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทิวรณณ์)  
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย  
โทร.๐-๒๖๒๘-๑๐๔๐  
โทรสาร ๐-๒๖๒๘-๑๐๔๐



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่อง " ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร " ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในระดับปริญญาโท แผนกวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถามด้วยความเป็นจริง และครบถ้วน ซึ่งการให้ข้อมูลของท่านจะไม่มีผลใดๆ ต่อท่าน เพราะไม่มีการนำข้อมูลไปเปิดเผยเป็นรายชื่อบุคคล ข้อมูลของท่านทุกข้อมีความสำคัญยิ่ง ขอขอบพระคุณที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม



ชื่อโครงการวิจัย 167-1/56  
 วันที่รับรอง - 8 ก.ย. 2556  
 วันผลัดอายุ - 7 ก.ย. 2557

แบบสอบถามออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามใส่เครื่องหมาย  ลงในช่องว่าง ( ) ที่ตรงกับข้อมูลผู้ตอบ

1. ข้อมูลด้านประชากร

1.1 เพศ

- ชาย  หญิง

1.2 ประเภทของมหาวิทยาลัยที่ท่านกำลังศึกษาอยู่

- มหาวิทยาลัยรัฐ  มหาวิทยาลัยเอกชน

1.3 ที่พักอาศัย

- บ้าน  หอพัก (มหาวิทยาลัย)  
 หอพัก (เอกชน)  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

1.4 รายรับที่ได้จากผู้ปกครอง (เดือน)

- ต่ำกว่า 8,000 บาท  8,000 – 10,000 บาท  
 10,001 – 12,000 บาท  สูงกว่า 12,000 บาท

## 2. ข้อมูลด้านกิจกรรมทางกายภายนอกมหาวิทยาลัย

2.1 ท่านมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งนอกเหนือจากในมหาวิทยาลัย

- ( ) มี เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... นาทีต่อวัน  
 เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  
 ( ) ไม่มี

2.2 ท่านมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกายกลางแจ้งนอกเหนือจากในมหาวิทยาลัย

- ( ) มี เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... นาทีต่อวัน  
 เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  
 ( ) ไม่มี

2.3 เมื่ออยู่ที่บ้านท่านทำงานบ้าน งานสวน

- ( ) ทำ เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... นาทีต่อวัน  
 เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  
 ( ) ไม่ทำ

2.4 เมื่ออยู่ที่บ้านท่านใช้เวลาร่วมนอนดูโทรทัศน์ ทำการบ้าน เล่นคอมพิวเตอร์ หรือนั่งคุยกัน

- ( ) ใช่ เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... นาทีต่อวัน  
 เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  
 ( ) ไม่ใช่

2.5 ท่านใช้เวลาร่วมไปเดินซื้อของตามห้างสรรพสินค้า

- ( ) ใช่ เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... นาทีต่อวัน  
 เวลาที่ใช้ (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  
 ( ) ไม่ใช่

2.6 ท่านใช้เวลาร่วมในการทำกิจกรรมอื่น (ระบุ) .....

- ( ) ใช่ จำนวน (ระบุ) ..... นาทีต่อวัน  
 จำนวน (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  
 ( ) ไม่ใช่



เลขที่โครงการวิจัย 107-1/56  
 วันที่รับรอง - 8 ก.ย. 2556  
 วันที่หมดอายุ - 7 ก.ย. 2557

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง ระบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. ข้อใด ไม่ใช่ สัญญาณเตือนว่าท่านมีน้ำหนักเกิน
  - ( ) ก. เสื้อผ้าเริ่มคับไปไม่ได้
  - ( ) ข. ค่า BMI ( คำนวณมวลกาย ) มากกว่า 25
  - ( ) ค. ขาดการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง
  - ( ) ง. เมื่อทำกิจกรรมบางอย่าง รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ
2. กิจกรรมใดที่นักศึกษาคควร หลีกเลี่ยง มากที่สุด
  - ( ) ก. นั่งซักผ้า
  - ( ) ข. รดน้ำต้นไม้
  - ( ) ค. นั่งเล่นที่ลิฟต์
  - ( ) ง. นอนดูโทรทัศน์
3. กรมอนามัยได้กำหนดให้ประชาชนควรมีกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอย่างน้อยวันละกี่นาที
  - ( ) ก. 20 นาที
  - ( ) ข. 25 นาที
  - ( ) ค. 30 นาที
  - ( ) ง. 25 นาที
4. กิจกรรมใดช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินของร่างกายได้มากที่สุด
  - ( ) ก. เดินเล่น 30 นาที
  - ( ) ข. กวาดบ้านถูบ้าน 30 นาที
  - ( ) ค. เดินเหยโรบิก 30 นาที
  - ( ) ง. ใช้เครื่องตัดหญ้าที่บ้าน 30 นาที
5. ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด ไม่ถูกต้อง
  - ( ) ก. ผู้ที่มีสุขภาพดีไม่ต้องออกกำลังกาย
  - ( ) ข. การมีน้จืดช้วนช่วยป้องกันเชื้อหวัดอีกแสน
  - ( ) ค. ควรออกกำลังกายถึงรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
  - ( ) ง. อัตราการเต้นของหัวใจในคนปกติประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที
6. ท่านควรอบอุ่นร่างกายกี่นาทีก่อนออกกำลังกาย
  - ( ) ก. 5 นาที
  - ( ) ข. 10 นาที
  - ( ) ค. 15 นาที
  - ( ) ง. ไม่จำเป็น
7. ระดับความหนักของกิจกรรมสามารถวัดได้โดยวิธีใด
  - ( ) ก. วัดจากการมีเหงื่อซึมตามร่างกาย
  - ( ) ข. วัดจากอัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น
  - ( ) ค. วัดจากการหายใจหอบและเร็วขึ้นกว่าปกติ
  - ( ) ง. ถูกทุกข้อ



เขตโครงการวิจัย 107-1/5  
 วันขึ้นระบ - 8 ก.ย. 2556  
 วันที่ - 7 ก.ย. 2557

8. อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจสามารถคำนวณได้จากสูตรใด  
 ( ) ก. 210 - น้ำหนัก ( ) ข. 220 - น้ำหนัก  
 ( ) ค. 210 - อายุ ( ) ง. 220 - อายุ
9. การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งทำงาน การนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ จะทำให้เกิดโรคประเภทใด  
 ( ) ก. โรคอ้วน ( ) ข. โรคซึมเศร้า  
 ( ) ค. โรคความดันโลหิตสูง ( ) ง. โรคเส้นเลือดในสมองแตก
10. กิจกรรมทางกายประเภทใดที่สามารถทำได้ทุกวันและเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักจนเกินไป  
 ( ) ก. เดินช้อปปิ้ง ( ) ข. ว่ายน้ำ  
 ( ) ค. เดินขึ้นลงบันได ( ) ง. วิ่งเหยาะๆ
11. กิจกรรมประเภทใดที่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ( Aerobic Exercise ) ทั้งหมด  
 ( ) ก. ดิบบิเจอร์ชาน ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก ( ) ข. วิ่งเร็ว ขี่จักรยาน กระโดดไกล  
 ( ) ค. วิ่งมาราธอน ดิบบิเจอร์ชาน ว่ายน้ำ ( ) ง. เดินช้อปปิ้ง ขี่จักรยาน หิ้วช้อปปิ้ง
12. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย มากที่สุด  
 ( ) ก. ออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุด  
 ( ) ข. ออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของทุกวัน  
 ( ) ค. ออกกำลังกายตามความต้องการของตนเอง  
 ( ) ง. ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพของร่างกาย
13. นิสิตนักศึกษาควรเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างไร  
 ( ) ก. เลือกกิจกรรมที่น่าสนใจและตนเองถนัด  
 ( ) ข. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพเศรษฐกิจ  
 ( ) ค. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย  
 ( ) ง. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับท้องถิ่น และความต้องการของร่างกาย
14. ข้อความต่อไปนี้อยู่ในข้อใด  
 ( ) ก. การเริ่มออกกำลังกายครั้งแรกควรใช้เวลานาน  
 ( ) ข. การนอนหรือการเดินช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด  
 ( ) ค. การทำงานบ้าน 30 นาทีต่อวัน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย  
 ( ) ง. ระดับความหนักของกิจกรรมที่ปฏิบัติสามารถวัดได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ
15. เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าคนปกติ  
 ( ) ก. เพราะมีรูปร่างได้สัดส่วนกว่า  
 ( ) ข. เพราะร่างกายมีการระบายความร้อนได้ดี  
 ( ) ค. เพราะปอดแข็งแรงและมีความสามารถรับออกซิเจนได้มากกว่า  
 ( ) ง. ถูกทุกข้อ



ส่วนที่ 3 พัณศัตถ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษา

ผู้วิจัย ให้ท่านได้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับทัศนคติของท่าน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพดี					
2. การเดินขึ้นลงบันไดช่วยให้สุขภาพแข็งแรง					
3. นิสิตนักศึกษาคควรออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง					
4. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด					
5. การเดินวันละ 10,000 ก้าว มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ					
6. การใช้จักรยานเดินทางภายในมหาวิทยาลัยช่วยให้สุขภาพดี					
7. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา					
8. การเดินเรียนระหว่างคณะต่างๆ ทำให้สุขภาพแข็งแรง					
9. การเรียนในมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องเรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา					
10. การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับนิสิตนักศึกษาทุกคน					
11. นิสิตนักศึกษาคควรสร้างเสริมสุขภาพด้วยการว่ายน้ำ เล่นกีฬา ปั่นจักรยานมากกว่าการนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ การนอนดูโทรทัศน์					
12. นิสิตนักศึกษาที่ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถเลือกกิจกรรมการเดิน การปั่นจักรยานแทนการออกกำลังกายหนักๆ ได้					



สาขาโครงการวิจัย 107-1/56  
 ปีที่รับรอง - 8 ก.ย. 2556  
 วิทยานิพนธ์ - 7 ก.ย. 2557

6

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่สนใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
13. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง					
14. ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย					
15. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำงานได้มากกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย					



วันที่ตรวจทำขึ้น ..... 107.1 / 56  
 วันที่ทำเรื่อง ..... - 8 ก.ย. 2556  
 วันหมดอายุ ..... - 7 ก.ย. 2557



ส่วนที่ 4 ด้านปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย



ปีงบประมาณ: 1๐7.1/56  
ปีงบประมาณ: - ๑ พ.ย. 2556  
ปีงบประมาณ: - 7 พ.ย. 2557

ถ้ามีข้อ ให้ทำในช่องเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

1. มหาวิทยาลัยมีสระว่ายน้ำ  
( ) มี จำนวน (ระบุ).....สระ ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
2. มหาวิทยาลัยมีสนามกีฬากลางแจ้ง  
( ) มี จำนวน (ระบุ).....สนาม ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
3. มหาวิทยาลัยมีช่องทางสำหรับจักรยาน  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
4. มหาวิทยาลัยมีทางเดินคลุมหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคาร  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
5. มหาวิทยาลัยมีโรงยิมส์สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา  
( ) มี จำนวน (ระบุ).....แห่ง ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
6. ภายในมหาวิทยาลัยมีแนวต้นไม้บังแสงแดดตามทางเดิน  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
7. มหาวิทยาลัยมีลานออกกำลังกายกลางแจ้ง  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
8. มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬาเป็นวิชาบังคับหรือวิชาเลือก  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
9. คณะที่ทันศึกษาจัดให้มีการเรียนวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬาเป็นวิชาบังคับหรือวิชาเลือก  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
10. มหาวิทยาลัยมีอาคารเรียนสูงตั้งแต่ 2 ชั้นขึ้นไป ไม่มีลิฟท์โดยสาร  
( ) มีจำนวน (ระบุ).....อาคาร ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
11. อาคารเรียนที่มีลิฟท์มีข้อจำกัดในการใช้ลิฟท์ เช่น ล็อคชั้นแผ่นตู้ 2468  
( ) มีจำนวน (ระบุ).....อาคาร ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
12. มหาวิทยาลัยมีส่วนสุขภาพที่มีเครื่องออกกำลังกายหลากหลายประเภท  
( ) มีจำนวน (ระบุ).....แห่ง ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
13. มหาวิทยาลัยมีจักรยานให้นักศึกษาใช้เดินทางในสถาบัน  
( ) มี จำนวน ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
14. คณะที่ทันศึกษาอนุญาตให้นักศึกษาใช้จักรยานใช้เดินทางในสถาบัน  
( ) มี จำนวน ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ

15. มหาวิทยาลัยมีห้องอาบน้ำ สู่กับของ ให้มีนิสิตนักศึกษาใช้เพื่อความสะดวกในการออกกำลังกาย  
 มี  ไม่มี  ไม่ทราบ
16. คณะที่ผ่านศึกษาผู้มีห้องอาบน้ำ สู่กับของ ให้มีนิสิตนักศึกษาใช้เพื่อความสะดวกในการออกกำลังกาย  
 มี  ไม่มี  ไม่ทราบ
17. มหาวิทยาลัยจัดให้มีโครงการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นิสิตนักศึกษา เช่น เดินแอโรบิก โยคะ ชีงกง ฯลฯ  
 มี จำนวน (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  ไม่มี  ไม่ทราบ
18. คณะที่ผ่านศึกษาอยู่จัดให้มีโครงการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นิสิตนักศึกษา เช่น เดินแอโรบิก โยคะ ชีงกง ฯลฯ  
 มี จำนวน (ระบุ) ..... วันต่อสัปดาห์  ไม่มี  ไม่ทราบ
19. มหาวิทยาลัยมีฟิตเนสหรือศูนย์ออกกำลังกายสำหรับนิสิตนักศึกษาสามารถเข้าใช้ได้  
 มี จำนวน (ระบุ) ..... แห่ง  ไม่มี  ไม่ทราบ
20. คณะที่ผ่านศึกษาอยู่มีฟิตเนสหรือศูนย์ออกกำลังกายสำหรับนิสิตนักศึกษาสามารถเข้าใช้ได้  
 มี จำนวน (ระบุ) ..... แห่ง  ไม่มี  ไม่ทราบ



ชื่อโครงการวิจัย ..... 107-1/56  
 วันที่รับรอง ..... 8 ก.ย. 2556  
 วันอนุมัติ ..... 7 ก.ย. 2557



ส่วนที่ 5 บัญชีเสริม เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด



107-1/56  
- 8 ก.ย. 2556  
- 7 ก.ย. 2557


1. อาจารย์สอนหรือกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย  
( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ ( ) ไม่ทราบ
2. คนในครอบครัวชวนท่านออกกำลังกาย  
( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ ( ) ไม่ทราบ
3. ท่านมีเพื่อนชวนออกกำลังกาย  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
4. อาคารเรียนคิดป้ายประชาสัมพันธ์ให้เดินขึ้น - ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
5. มหาวิทยาลัยมีป้ายรณรงค์ให้นิสิตนักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
6. คณะมีป้ายรณรงค์ตามอาคารเรียนให้นิสิตนักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
7. มหาวิทยาลัยมีป้ายรณรงค์ให้นิสิตนักศึกษานำจักรยานมาขึ้นทางกายในมหาวิทยาลัย  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
8. คณะมีป้ายรณรงค์ให้นิสิตนักศึกษานำจักรยานมาขึ้นทางกายในมหาวิทยาลัย  
( ) มี ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
9. มหาวิทยาลัยมีชมรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษานำเข้าร่วมกิจกรรม  
( ) มี จำนวน (ระบุ) ..... ชมรม ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
10. คณะมีชมรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษานำเข้าร่วมกิจกรรม  
( ) มี จำนวน (ระบุ) ..... ชมรม ( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
11. มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษานำเข้าร่วม  
( ) มี จำนวน (ระบุ) ..... กิจกรรมต่อเทอม ปีละ ..... กิจกรรม  
( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
12. คณะจัดกิจกรรมกีฬาให้นิสิตนักศึกษานำเข้าร่วม  
( ) มี จำนวน (ระบุ) ..... กิจกรรมต่อเทอม ปีละ ..... กิจกรรม  
( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ
13. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย  
( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ ( ) ไม่ทราบ

10

14. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง -  
 ใช่                       ไม่ใช่                       ไม่ทราบ

15. นักกีฬาของมหาวิทยาลัยเป็นต้นแบบให้ท่านออกกำลังกาย  
 ใช่                       ไม่ใช่                       ไม่ทราบ

เลขที่โครงการวิจัย 107-1176  
 วันที่รับรอง - 8 ก.ย. 2556  
 งบประมาณ - 7 ก.ย. 2557



ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาภายในสถานศึกษา

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ไม่มีรูปแบบเฉพาะ รวมถึงการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเดินจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่ง และกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ให้ท่านใต้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน



๓๐๗.๑/๒๕  
- ๘ ก.พ. ๒๕๕๖

- ๗ ก.พ. ๒๕๕๗

ระดับการปฏิบัติ :

ปฏิบัติมากที่สุด	คือ	ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติมาก	คือ	ปฏิบัติ 5-6 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติปานกลาง	คือ	ปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติน้อย	คือ	ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ	คือ	ไม่ปฏิบัติเลยใน ๗ วันต่อสัปดาห์

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
1. ท่านเปลี่ยนอาหารเย็นด้วยการเดิน					
2. ท่านใช้จักรยานสำหรับการเดินทางภายในสถาบัน					
3. ท่านใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาหารเย็น					
4. ท่านเดินขึ้น - ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์					
5. ท่านเป็นประธานชมรมของทางที่มหาวิทยาลัยจัดไว้ให้					
6. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย เช่น เดินแอโรบิก โยคะ จักร ฯลฯ					
7. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของคณะ เช่น เดินแอโรบิก โยคะ จักร ฯลฯ					
8. ท่านเรียนวิชาบังคับที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา					
9. ท่านเรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา					
10. ท่านออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพวันละ 30 นาทีขึ้นไป					

12

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติมาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
11. ท่านเล่นกีฬาเป็นทีมไม่ต่ำกว่า 30 นาทีต่อวัน					
12. ท่านเล่นกีฬาในสนามกีฬากลางแจ้งของมหาวิทยาลัย					
13. ท่านว่ายน้ำในสระว่ายน้ำของมหาวิทยาลัยหรือคณะ					
14. ท่านเล่นกีฬาในโรงยิมหรือชมมหาวิทยาลัยหรือคณะ					
15. ท่านใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในสวนสุขภาพของมหาวิทยาลัย					
16. ท่านออกกำลังกายในสวนสุขภาพหรือฟิตเนสของมหาวิทยาลัยหรือคณะ					
17. ท่านใช้เวลาว่างเข้าห้องสมุดหรืออ่านหนังสือ					
18. ท่านใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส้อมพิวเตอร์					
19. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อซึม					
20. ท่านใช้เวลาว่างนั่งพักผ่อนหรือคุยกับเพื่อนคณาจารย์ที่ต่างๆภายในมหาวิทยาลัย					



องค์การวิจัย..... 107-1/56-3  
 วันที่รับรอง..... - 8 ก.ย. 2556  
 ระยะเวลา..... - 7 ก.ย. 2557

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นายชโลธร เสียงใส
เกิดวันที่	13 พฤษภาคม 1527
ที่อยู่ตามภูมิลำเนา	196 หมู่ที่ 7 ตำบลทับพริก อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระ 27120
ประวัติการศึกษา	จบการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนหนอง โตง ( สุรวิทยาคม ) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสุรวิทยา การ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตร บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยจันทร เกษม พ.ศ. 2551 สำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ( รัฐประศาสนศาสตร์ ) วิทยาลัยทองสุข พ.ศ. 2554 ประวัติการทำงาน - 2556 Fitness Word ตำแหน่ง Instructor พ.ศ. 2554 The Twin Tower ตำแหน่ง Instructor พ.ศ. 2554 - 2555 โรงเรียนสหวิชาการ AIMS ( เอ็มส์ ) ฝ่าย Consultant พ.ศ. 2555 - 2556 ปัจจุบันทำงานที่ กศน. ตำบลนาจะหลวย จังหวัดอุบลราชธานี พ.ศ. 2556 – ปัจจุบัน