

## บทความวิจัย

## แนวทางการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

## มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง

เพ็ญพักตร์ หนูผุด<sup>1</sup>, สุกัญญา ฤทธิงาม<sup>2</sup>, ธวัชน์ ช่วยบำรุง<sup>2</sup>, ประสาร ทองเอื้อ<sup>3</sup> และนัฐรชวรรณ ทองตั้ง<sup>3</sup><sup>1</sup> คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ<sup>2</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ<sup>3</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

Received: 28 July 2021 / Revised: 19 October 2023 / Accepted: 31 December 2023

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** 1) เพื่อประเมินผลสถานะการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง และ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

**วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากสุ่มแบบจำเพาะเจาะจง จำนวน 80 คน จากประชากรที่เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ทั้งหมดจำนวน 538 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินข้อมูลสถานะการดูแลสุขภาพ แบบประเมินรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ 4 ด้าน แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus Group) เพื่อประเมินประสิทธิภาพรูปแบบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความถี่ เพื่อสรุปเป็นความเรียง

**ผลการวิจัย** นักศึกษาเป็นเพศชาย 50 คน ร้อยละ 62.50 เพศหญิง 30 คน ร้อยละ 37.50 อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21-22 ปีมากที่สุดร้อยละ 55 ผลการศึกษาสถานะการดูแลสุขภาพของนักศึกษามีความคิดเห็นว่ามหาวิทยาลัยมีสถานที่ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย และพบว่า

นักศึกษามีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ในส่วนของด้านการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านการมีที่นั่งทานอาหาร มีน้ำดื่มสะอาด มีการใช้ช้อนกลาง มีความรู้ด้านการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ มีความรู้ด้านการสูบบุหรี่ และด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับดีเช่นกัน

**สรุปผลการวิจัย** ผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารลด ละเลิกบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ ในรูปแบบที่หลากหลายตรงตามความต้องการของนักศึกษาให้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยจึงควรสนับสนุนให้นักศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้อง และอาจารย์ที่ปรึกษา คิด ออกแบบ และจัดดำเนินกิจกรรมภายใต้องค์กรผู้นำนักศึกษาที่ร่วมมือกันทุกระดับ เช่น สาขาวิชา ชมรม คณะ จนถึงระดับสโมสรนักศึกษาในแต่ละวิทยาเขต และระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่รักการดูแลสุขภาพที่ดีและยั่งยืนต่อไป

**คำสำคัญ:** รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ / สถานะการดูแลสุขภาพ / นักศึกษา / มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

## ORIGINAL ARTICLE

## GUIDELINES ON THE DEVELOPMENT OF HEALTH PROMOTION MODEL OF STUDENTS IN THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY, TRANG CAMPUS

Penpak Noopud<sup>1</sup>, Sukanya Ritngam<sup>2</sup>, Thanawat Chuaibamrung<sup>2</sup>,  
Prasan Tongoau<sup>3</sup> and Natassawan Thongtang<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Health and Sports Science, Thaksin University

<sup>2</sup> Thailand National Sports University, Bangkok Campus

<sup>3</sup> Thailand National Sports University, Trang Campus

Received: 28 July 2021 / Revised: 19 October 2023 / Accepted: 31 December 2023

---

**Abstract**

**Purpose** This study aimed at to 1) evaluating the healthcare status of students in Thailand National Sports University Trang Campus, and 2) developing the health promotion model of students in Thailand National Sports University, Trang Campus.

**Methods** Eighty students were selected by purposive sampling method from the population of 538 students in Thailand National Sports University, Trang Campus. The research instruments were the evaluation form of the respondent's health care status, the evaluation form of the health promotion model. Moreover, the data were collected by the interview and the focus group to evaluate the effectiveness of the health promotion model. The data were analyzed using the percentage, the mean score, the standard deviation.

**Results** The results found that students 62.50 percent of males and females 37.50 percent. The average age was 21-22 years old around 55 percent. Moreover, the University have adequate exercise places and sports facilities and students also

have knowledge about exercising at a good level. On eat and clean water to drink when they eat, they use serving spoons. Moreover, they have a good knowledge about consuming fruit and vegetables, smoking and drinking alcohol at a good level.

**Conclusion** In summary, knowledge should be given about the formats of activities to promote exercise. reduce food consumption, quit smoking and drinking alcohol in a type variety that optimum to the student needs significantly. For this reason, university administrators should encourage students, related people and advisors to organize activities by collaborative student leadership organizations at all levels, such as majors, clubs, faculties, and student clubs at each campus and university. This may result in students continuing to have behaviors that good and sustainable health care.

**Key word:** Health promotion model / Healthcare Status / Students / Thailand National Sports University, Trang Campus

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคนยังเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าสูง เพราะคนเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดงาน งานที่มีคุณภาพต้องเกิดจากคนที่มีคุณภาพจะต้องพัฒนาคนเพื่อพัฒนาประเทศยุคทุนนิยมที่องค์กรทุกประเภทต้องพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันควบคู่ไปกับคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังที่สูงขึ้นของบุคลากร องค์กรจำนวนมากจึงหันมาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภายใต้แนวคิดองค์กรสุขภาวะ ซึ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพการทำงานควบคู่ไปกับความสุขของบุคลากร หากจะกล่าวถึงแนวคิด “องค์กรสุขภาวะ” (Healthy organization) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เพิ่งมีการกล่าวถึงในประเทศไทยเป็นระยะเวลาไม่นานแต่ในปัจจุบันแนวคิดองค์กรสุขภาวะได้แทรกซึมเข้าไปอยู่ในองค์กรจำนวนมากของประเทศไทย โดยได้ให้ความสำคัญและมีการดำเนินการพัฒนาสุขภาวะขององค์กรทั้งการจัดโครงสร้างพื้นฐานและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะรวมถึงนโยบายการดูแลบุคลากรและครอบครัว การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อรูปแบบการทำงานของบุคลากรแต่ละตำแหน่งโดยเฉพาะอุตสาหกรรมการผลิต การจัดตั้งและให้บริการสถานที่ออกกำลังกายในที่ทำงาน การทำบุญร่วมกันในวันสำคัญทางศาสนา การจัดงานวันคล้ายวันเกิดให้บุคลากรหรือการชักชวนบุคลากรออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคม เป็นต้น การที่จะผลักดันองค์กรไปสู่ความมีสุขภาวะและมีความยั่งยืนนั้นต้องใช้งบประมาณ เวลา และการดำเนินการต่างๆ อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาองค์กรสุขภาวะด้วยการทำกิจกรรมแบบวันต่อวัน คงไม่สามารถรักษาความมีสุขภาวะในองค์กรไว้ได้อย่างยั่งยืน การดำเนินโครงการในลักษณะนี้ผู้รับผิดชอบหลักจึงต้องอาศัยการคิดและวางแผนเชิงกลยุทธ์ โดยการผสมผสานความร่วมมือจากบุคลากรทุกคนทุกระดับในองค์กร (Donruedee Suwankiri (2007);

Potchanan Niramitichaiyanon, Jitsuda Limkriangkrai, and Direk Manmana (2012)

หลักสูตรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พุทธศักราช 2548 ได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรตามพระราชบัญญัติสถาบัน ให้มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จัดการศึกษาใน 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ ซึ่งแต่ละ คณะวิชาจะมีสาขาวิชาที่เปิดการเรียนการสอนตามความศักยภาพและความเหมาะสมของแต่ละ วิทยาเขต ซึ่งในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีนโยบายให้แต่ละวิทยาเขต จัดการศึกษาให้มีประสิทธิภาพตามวิสัยทัศน์ ปรัชญา และพันธกิจของสถาบัน ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์เฉพาะด้านเฉพาะทางอย่างมีคุณภาพ โดยจัดการศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิที่สำนักงานการอุดมศึกษากำหนด แล้ว ยังต้องจัดประสบการณ์เพิ่มเติม ให้เหมาะกับปรัชญา อัตลักษณ์ และเอกลักษณ์ของสถาบันที่กำหนดและเป็นนโยบายร่วมกัน

ในระดับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ นักศึกษาต้องได้รับความรู้ความเข้าใจและเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสุขภาพ จัดการศึกษาตามกรอบของพันธกิจของสถาบันคือ การปฏิบัติตนให้เหมาะสมในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ต้องเป็นครูผู้สอน เยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพต้องเป็นผู้นำด้านสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์เป็นผู้นำ ด้านนันทนาการการท่องเที่ยว การจัดการกีฬา จากนโยบายและมาตรการด้านการส่งเสริมสุขภาพและกีฬา ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ จะมีบางส่วนที่มักจะเป็นผู้เรียนไม่สนใจการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น นักศึกษา

จาก คณะศิลปศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติควรได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ Jariyawat Khompayak (2006) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือปัจจัยได้แก่ ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ภาวะสุขภาพ Thasane Witutheerasarn (2002) พบว่า บุคลากรร้อยละ 50 มีภาวะโภชนาการปกติ และเริ่มอ้วนถึงอ้วน ดังนั้น หากมีการนำความรู้ประสบการณ์มาบูรณาการในการพัฒนาในการดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การป้องกันโรคเพื่อให้ นักศึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดูแลสุขภาพได้อย่างแท้จริง การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการใช้กระบวนการให้ความรู้กระบวนการกลุ่มกับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง เกิดเป็น แผนปฏิบัติการบูรณาการการดูแลสุขภาพตามหลักในการพัฒนา นักศึกษา จะเป็นบุคลากร ที่มีสุขภาพดีแล้วยังมีคุณภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและสามารถนำแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำไปสอนนักเรียนและดูแลด้านสุขภาพแก่ชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรังมีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านการให้ความรู้ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีเครือข่ายทางสุขภาพแก่บุคลากร ฉะนั้น นักศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรังจะต้องมีกิจกรรมที่ควรเป็นต้นแบบในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้จัดทำวิจัยนี้ขึ้น

### วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานะการดูแลสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ขอบเขตของการวิจัย

การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง โดยเน้นการพัฒนา รูปแบบที่ต่อยอดจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ให้กับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรังที่ จัดการศึกษาทั้ง 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ได้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 321 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 136 คน คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 81 คน ทั้งหมด จำนวน 538 คน ทำการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของทาโรยามาเนที่ความคลาดเคลื่อน 10 เปอร์เซนต์ (Taro Yamana, 1967) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 83 คน ในการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างมาทำการศึกษาจริงจำนวน 80 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) จากประชากรที่เป็น นักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจาก คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 40 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 20 คน และจากคณะศิลปศาสตร์จำนวน 20 คน รวม จำนวน 80 คน

### ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

คณะวิจัยดำเนินการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เป็นการวิจัยที่มีการผสมผสานการวิจัยแบบเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### ขั้นเตรียมการ

1.1) ศึกษาข้อมูลนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง เป็นกรอบแนวคิด การจัดการศึกษา

1.2) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี กรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

1.3) ทำหนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นทีปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการทำเครื่องมือการวิจัยและจัดทำเครื่องมือ วิเคราะห์เครื่องมือ

1.4) ทำหนังสือถึงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง เพื่อขอเก็บข้อมูลกับนักศึกษา

1.5) นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการให้ความยินยอมและสมัครใจเข้าร่วมตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์ด้วยความสมัครใจ จำนวน 80 คน

#### ขั้นดำเนินการ

2.1) ดำเนินการจัดเก็บข้อมูล โดยใช้แบบประเมินข้อมูลสถานะการดูแลสุขภาพของนักศึกษา เพื่อประเมินผลสถานะการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

2.2) จัดประชุม อบรม ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยง โดยคณะผู้วิจัยเชิญวิทยากรต้นแบบจากผู้เชี่ยวชาญของสาธารณสุขด้านการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จากหน่วยงานต่างๆ สังกัดสาธารณสุข จำนวน 8 คน มาร่วมในการจัดการความรู้ เพื่อจัดทำรูปแบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1) คณะผู้วิจัยนำเสนอบริบทเบื้องต้นจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน จากการเก็บข้อมูลจากแบบประเมินรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจำนวน 4 ด้าน มาสังเคราะห์และจัดทำข้อมูลเป็นประเด็นเพื่อใช้ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 5 คนประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 คน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจำนวน 3 คน เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่มีความถูกต้องชัดเจนตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

2.1.2) ผู้วิจัย ดำเนินกิจกรรมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) จาก ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 9 คนประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจำนวน 6 คน โดยไม่ซ้ำกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อยืนยันรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา กลุ่มเป้าหมายโดยการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกำหนดเป้าหมายของการดูแลสุขภาพร่วมกัน

2.1.3) วิเคราะห์เพื่อทบทวนเนื้อหา นำไปปรับปรุง แก้ไข รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรังตามข้อเสนอแนะจากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อให้มีความสมบูรณ์ และจัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรังครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบประเมินข้อมูลสถานะภาพการดูแลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. แบบประเมินรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 21 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 14 ข้อ และด้านการสูบบุหรี่ จำนวน 5 ข้อ

3. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ใช้สำหรับสัมภาษณ์กลุ่มย่อย (Focus Group) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อทำการสังเคราะห์บทสนทนาเพื่อหา ปรับปรุง แก้ไข รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง เพื่อให้มีความสมบูรณ์ และจัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และด้านการสูบบุหรี่

#### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำเครื่องมือแบบประเมินรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพไปให้คณะผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรง

2. นำเครื่องมือมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเพื่อตรวจสอบดัชนีของความสอดคล้องกัน IOC (Index of Item-Objective Congruence ) มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.66

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบประเมินรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และด้านการสูบบุหรี่ ในกระบวนการ การส่งเสริมสุขภาพบูรณาการ และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มาประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

(In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups) ผู้บริหาร ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องกับงานในความรับผิดชอบ ร่วมกันให้ข้อมูล เพื่อทำการสังเคราะห์บทสนทนาเพื่อหา ปรับปรุง แก้ไข รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง ด้วยตัวนักวิจัยและทีมผู้ช่วยนักวิจัยเอง เพื่อรวบรวมข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียดังกล่าว นำข้อมูลมาวิเคราะห์

**การวิเคราะห์ข้อมูล** วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในแต่ละส่วน ดังนี้

1. ทำการวิเคราะห์สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ 4 ด้าน จากนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง มาหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups) ทำการวิเคราะห์ และสรุปเป็นความเรียง

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**1. ปัจจัยที่เป็นส่วนสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 80 คน เพศชาย 50 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 เพศหญิง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ช่วงอายุ 19-20 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 36.25 อายุ 21-22 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 อายุ 23-25 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75 ศาสนาอิสลาม จำนวน 25 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.25 สังกัดคณะ

ศึกษาศาสตร์ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 50 คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 25 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 25 นักศึกษาไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 98.75 ไม่สูบบุหรี่ 78 คน คิดเป็นร้อยละ 97.50 ไม่เคยตรวจร่างกายประจำปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 ไม่เคยตรวจระดับความดันโลหิต จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75

**2. ผลการประเมินสถานะการดูแลสุขภาพและรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ** นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรังทั้ง 4 ด้านสรุปความเรียงได้ดังนี้

2.1) **ด้านการบริโภคอาหาร** นักศึกษามีปัจจัยด้านการบริโภคอาหารที่สำคัญ คือมหาวิทยาลัยมีโรงอาหารสำหรับบุคลากร จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 30 โรงอาหารในมหาวิทยาลัยมีที่นั่งเพียงพอสำหรับบุคลากร จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 มหาวิทยาลัยส่งเสริมให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75 มหาวิทยาลัยของมีบริการน้ำดื่มที่สะอาดเพียงพอ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 61.25 และพบว่า นักศึกษารู้ว่าอาหารเกี่ยวกับการกินผักผลไม้เป็นประจำทุกวันช่วยป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง และการกินอาหารที่มีรสหวานจัดทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 91.00 อยู่ในระดับมาก

2.2) **ด้านการออกกำลังกาย** นักศึกษามีความคิดเห็นว่า มหาวิทยาลัยมีสถานที่ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อการออกกำลังกายจำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 98.75 กิจกรรมที่นักศึกษาใช้ออกกำลังกายมากที่สุดคือ เล่นตะกร้อ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 76.25 รองลงมาคือเล่นฟุตบอล จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 58.75

และตัวนักศึกษาเองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 86.25 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หากทำเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที ต่อเนื่องกันจะทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 85 การออกกำลังกายเป็นการทดยึดกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 83.75

2.3) **ด้านการสูบบุหรี่** นักศึกษามีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (เฉพาะผู้สูบบุหรี่) เป็นประจำ คือ ทานสูบบุหรี่ในบ้าน หอพัก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 และพบว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ คือ สารนิโคตินในบุหรี่ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 80 การอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่เป็นประจำ นานๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 75 คนที่มีประวัติสูบบุหรี่เป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งปอดจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 อยู่ในระดับมาก

2.4) **ด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** นักศึกษามีปัจจัยการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คือ ไม่ดื่ม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 63.75 ดื่ม จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 36.25 ดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 58.62 และพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คือ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ หรือ ยาแดงเหล้า ทำให้เสี่ยงต่อการ





อวัยวะต่างๆ อวัยวะที่พบมะเร็งได้บ่อยคือ หลอดอาหาร กระเพาะ ตับ และตับอ่อน สุดท้ายคือให้พยายามเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### อภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ทั้ง 4 ด้าน ได้ดังนี้

**ด้านการบริโภคอาหาร** อาหารมีความสำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้นมนุษย์ทุกคนควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ การรับประทานอาหารครบทุกมื้อเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้าสำคัญที่สุด ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและอารมณ์ การเผาผลาญเพิ่มขึ้น จึงต้องการอาหารมากขึ้น ความต้องการพลังงานและสารอาหารโปรตีนในวัยรุ่นพบว่าสูงสุด เมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ ภาวะโภชนาการของวัยรุ่นจะเป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง มีความคิดเห็นว่า ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดรับประทานอาหารไขมันสูง เคี้ยวอาหารสลับ และอาหารปิ้งย่าง ทอด จากร้านอาหารภายนอกอาจเกิดการปนเปื้อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Rujira Duangsong (2007) พบว่า การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการบริโภคอาหารไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้านหรืออาหารสำเร็จรูป โดยการซื้อจากร้านอาหารแผงลอยอันอาจเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารพิษ ตลอดจนสุขลักษณะของผู้ประกอบอาหารได้ทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเกิดโรค สอดคล้องกับ Kesara Chaonahuaytako and Jarapan Chuencharoen (2007) พบว่า ประชาชน

หมู่ที่ 9 ต.นครประطم อําเภอมะนัง จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านบริโภคอยู่ในระดับปานกลางสำหรับนักศึกษาความรู้ด้านอาหาร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น จากสื่อต่างๆ ที่วิสื่อติดตามหลายทาง ทำให้ทราบว่า การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนมากมาย เช่น ขนมผสมสีย้อมผ้า ปลาเค็ม ฉีดสีดีที่ ปลาสดแช่ฟอร์มาลีน ผักมีสารพิษตกค้าง สิ่งเหล่านี้ถ้าไปสะสม ในร่างกายระยะหนึ่ง เมื่อมีการสะสมมากขึ้นจะทำให้ร่างกายเกิดการผิดปกติ และสอดคล้องกับ Siripaisam Yimprasert (2017) ที่พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

**ด้านการออกกำลังกาย** การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะต่างๆ และศักยภาพในการทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่านักศึกษาควรเพิ่มความฟิตของร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เช่น การเล่นตะกร้อ ฟุตบอล บันจี้กระโดดน้ำ เต้นแอโรบิก ซึ่งทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น ขจัดความเครียด และทำให้อารมณ์ดี ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Rattanawadee Na Nakhon (2008) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามจุดมุ่งหมาย โดยมีการทำงานของระบบต่างๆ ช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ และคงสภาพอยู่ได้ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับ Somnuek Kaewwilai (2010) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ Kran Panyo (2012) สรุปว่า การ

ออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน มีสังคมกลุ่ม หรือชุมชนออกกำลังกาย และมีสติปัญญา คือทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งสมองเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความจำดี ทำให้สามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้รวดเร็ว และสอดคล้องกับ Chatsakorn Kongcheewasakul (2014) พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ Kamtorn Pramsopee (2016) การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น กระดูกหนาขึ้น และแข็งแรง เอ็นและข้อต่อของร่างกาย มีความเหนียวและหนาขึ้น ทำให้มีความสามารถการเคลื่อนไหวได้เต็มวงการเคลื่อนไหว

**ด้านการสูบบุหรี่** บุหรี่มีสารนิโคตินและสารพิษต่างๆ ทำให้เกิดปอดอักเสบ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ไอเรื้อรัง ซึ่งทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง แต่ก็ยังมีนักศึกษาสูบบุหรี่ในระดับหนึ่งทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า บุหรี่หาซื้อง่าย เป็นสิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย และพบมากที่สุดกับผู้สูบบุหรี่ช่วงอายุ 15-19 ปี ซึ่งอยู่ในระดับมัธยมปลาย ทั้งมหาวิทยาลัย และสอดคล้องกับ Aparat Ingkhapakorn (2014) ที่พบว่า นิสิตชายระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ในระดับสูง มีทัศนคติที่ดีและปานกลางต่อการสูบบุหรี่ในจำนวนที่เท่าๆ กัน นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ดีต่อการสูบบุหรี่ร้อยละ 64 และสอดคล้องกับ Niyom Channuan and Palakorn Suebsamran (2016) อายุ เพศ ทัศนคติ เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่และ

บุคลากรในครอบครัวที่สูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักศึกษา ต้องการให้จัดเขตพื้นที่การสูบบุหรี่ จัดกิจกรรมรณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง และต้องการจัดกิจกรรมช่วยเหลือกันเพื่อดำเนินงานให้สอดคล้องกับความต้องการในการแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของบุคลากรและนักศึกษา

**ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มมากๆ และต่อเนื่องอาจทำให้เกิดโรคจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่พบบ่อย คือ โรคตับแข็ง และอุบัติเหตุที่มีสาเหตุมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ที่ดื่มเป็นระยะเวลานานๆ ต่ออวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ มีผลเสียต่อดับ และตับแข็งเรื้อรัง พบมากในเพศชายสูงกว่าเพศหญิงสอดคล้องกับ Rujira Duangsong (2007) จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีพฤติกรรมในการดื่มลดลง ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากการได้เห็น ผลจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วเกิดอุบัติเหตุ เกิดโรคต่างๆ จากสื่อต่างๆ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ สอดคล้องกับ Rujira Duangsong (2007) ซึ่งมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประชาสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลแปรเปลี่ยนไป เนื่องจากผลที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม นักศึกษาเชื่อว่า การจัดกิจกรรมจากการรับรู้ด้วยตนเอง จะทำให้เกิดความเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมใหม่ได้ และถ้าทำแล้วจะเกิดผลลัพธ์ในทางที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม และการดื่มสุรานานๆ นั้น ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยรับรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องมีความสัมพันธ์กับการรับประทานยาตาม

แพทย์สั่ง ซึ่งเป็นโทษจากการดื่มสุรา เป็นต้น ซึ่งการดื่มสุราเป็นปัญหาจากพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราเป็นพฤติกรรมเสี่ยง และเป็นปัญหาสำคัญของคนที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ

**ด้านพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ** นักศึกษามีพฤติกรรมในการส่งเสริม การดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น อาจจะเนื่องมาจากภาวะการณ์เสียชีวิตของคนเราจากสื่อดิจิทัลต่างๆ จากรายการทีวี และจากสิ่งแวดล้อม ทำให้นักศึกษามีความไม่ประมาทต่อการดูแลสุขภาพ และจากการศึกษาในรายวิชาทางสุขศึกษา ทำให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Good (2011) พฤติกรรมภายในเป็นปฏิกิริยาภายในตัวบุคคลทั้งเป็นรูปธรรม และนามธรรม พฤติกรรมภายในไม่สามารถสัมผัสหรือวัดได้ จะทราบก็ต่อเมื่อแสดงพฤติกรรมออกมาความสามารถในการแสดงออกเพื่อสุขภาพ ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตนและทักษะ ชับเน้นเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถสังเกตและวัดได้ ควรสร้างเสริมสุขภาพ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลที่ต้องการเป็นคนมีสุขภาพดี ซึ่งแตกต่างกับ Sureerat Rongruang and Somkiat Suknuntapong (2011) พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ การรับรู้ นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ศาสนา เพศ คณะ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ค่านิยมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การได้รับข่าวสารทางด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ร้อยละ 35.95 และสุดท้ายนักศึกษาควรดำเนินการดูแลสุขภาพตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้

สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ โดยการสำรวจสถานะการดูแลสุขภาพของนักศึกษา แบบประเมินรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Indebt Interview) และการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus Group) ผู้บริหารและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องกับกิจการการดูแลนักศึกษา เพื่อประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยสรุปแนวทางการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ควรให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร ลด ละเลิกบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ที่ถูกต้อง ในรูปแบบที่หลากหลายที่ตรงตามความต้องการของนักศึกษาให้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยจึงควรสนับสนุนให้นักศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้อง และอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ร่วมกัน คิด ออกแบบ และจัดดำเนินกิจกรรมภายใต้โครงสร้างผู้นำนักศึกษาที่ร่วมมือกันทุกระดับ เช่น ในระดับสาขาวิชา ชมรม คณะ จนถึงระดับสโมสรนักศึกษาในแต่ละวิทยาเขตและระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่รักการดูแลสุขภาพที่ดีและยั่งยืนต่อไป

**ข้อเสนอแนะจากการวิจัย** ผลจากการศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง ดังนี้

1. ผู้รับผิดชอบในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรังสามารถนำผลการประเมินสถานะการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ไปใช้ในการตัดสินใจกำหนดนโยบาย และการวางแผนการดำเนินงาน

พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรังได้

2. ตอบสนองนโยบายและแนวทางการบริหารราชการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำผลการศึกษาออกเผยแพร่ให้กับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทั่วประเทศ

2. ควรจัดดำเนินการวิจัยในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอื่นๆ เนื่องจากบริบทของแต่ละวิทยาเขตต่างกัน

#### รายการอ้างอิง

Aparat Ingkhapakorn. (2014). *Knowledge, Attitudes and Smoking Behaviors among Male Undergraduate Students*, Kasetsart University, Bangkok Campus. Bangkok. Bachelor of Education, Health Education, Faculty of Education, Kasetsart University.

Chatsakorn Kongcheewasakul., et al. (2014). *Exercise Behavior for Health of Rajamangala Srivijaya University Students, Songkhla Campus*. Master Thesis. Thaksin University.

Dhanes Tuantha-em, et al. (2011). *Institute of Thailand National Development Researchers Handbook*. Bangkok. N.P.

Donruedee Suwankiri. (2007). *8 Happiness Points in Work Place*. Bangkok: Thai Health Publication.

Good. (2011). *The Processes and Models Promoting the Health Implementation of Administrative Organizations*. Bangkok: Google. (Online) From: [www.thaihed.com/dbweb/download](http://www.thaihed.com/dbweb/download)

Jariyawat Khompayak. (2006). *Factors Related to Health Promoting Behaviors of the Families in the Community, Khlong Maha Nak, Pom Prap, Sattru Phai District, Bangkok*. (Online) From: [http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board\\_posts.asp?FID=27&UID](http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=27&UID)

Kamtorn Pramsopee. (2016). *Physical and Mental Health*. [Online]. From <http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/section3.6.htm>.

Kesara Chaonahuaytak and Jarapan Chuencharoen. (2007). *Health Promoting Behaviors of People, Mueang District, Nakhon Pathom Province*. (Online). From <http://ps.npru.ac.th/health>

Kran Panyo. (2012). *Aerobic Exercise. Chiang Mai Department of Health and Wellness Promotion*. Faculty of Education, Chiang Mai University.

Niyom Channuan., and Palakorn Suebsamran. (2016). *Smoking Situations of Employees and Students of Ubon Ratchatani*. (Online) From: <https://www.google.co.th/>

Potchanan Niramitichaiyanon., Jitsuda Limkriagkrai., and Direk Manmana. (2012). *Happiness and Satisfaction in Human Resources Management in*

- Organizational Culture.* Mahidol University, Faculty of Social Sciences and Humanities.
- Rattanawadee Na Nakhon. (2008). *Physiology of Exercise.* Khon Kaen. Department of Internal Medicine. Faculty of Medicine, Khon Kaen University.
- Rujira Duangsong. (2007). *Health Management and Health Promotion.* Khon Kaen. KKU Printing.
- Somnuek Kaewwilai (2010). *Factors Affecting Exercise Behavior of Undergraduate Student in Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.* Bangkok: Faculty of Business Administration. Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.
- Siripaisarn Yimprasert. (2017). *Food Consumption Behavior of Undergraduate Students Level 1 in Rajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima.* (Online) From: <https://www.tci-thaijo.org/index.php/Ratchaphruekjournal/article/download/90783/71262>
- Sureerat Rongruang., and Somkiat Suknuntapong. (2011). *Health Promotion Behavior of Students in Prince of Songkla University, Pattani Campus.* Pattani: Prince of Songkla University.
- Yamana. Taro ( 1967) . *Statics, An Introductory Analysis*, 2<sup>nd</sup> Ed., New York: Harper and Row.