



มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
มอบเกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นายธิตี แก้วกล้า

ได้เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัยภาคโปสเตอร์ กลุ่มด้านการศึกษา

เรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ปีการศึกษา ๒๕๕๕”

ในงานประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๕ งานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น

ในวันที่ ๑๗ - ๑๘ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

ขอให้มีความสุข ความเจริญ และนำความรู้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สืบไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิตยา จิตรักษ์ธรรม)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร โสติดิพันธ์)

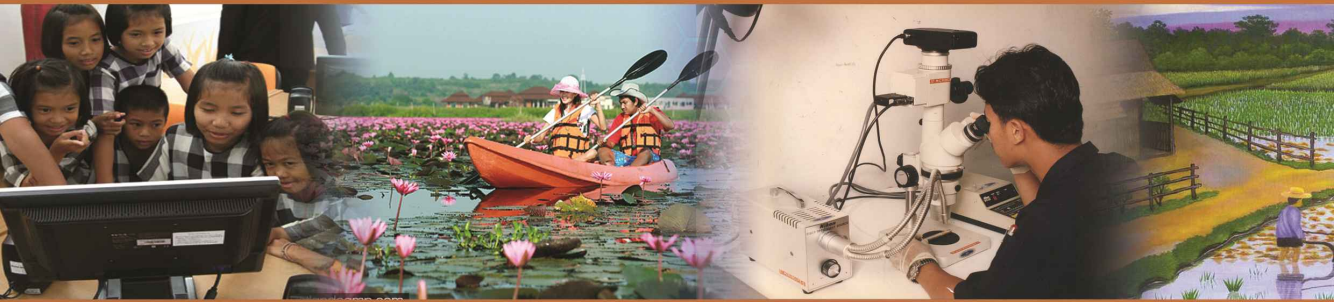
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



รายงานสืบเนื่องจากการประชุม

การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5

“ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น”



ระหว่างวันที่ 17-18 กรกฎาคม 2556

ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

โดย สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



สารจากรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์

การดำเนินงานวิจัยปกติมี 3 ส่วน คือ 1)เขียนโครงการเพื่อเสนอของบประมาณ 2)การดำเนินงานวิจัย 3)การเผยแพร่ผลงานวิจัยแก่สาธารณะ ซึ่งการจัดงานประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น” เป็นส่วนที่ 3 ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว และงานประชุมครั้งนี้ สามารถบรรลุความสำเร็จได้จากความร่วมมือและการช่วยเหลือจากบุคคลต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) กลุ่มนักวิจัยจากหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยและจากมหาวิทยาลัยอื่น หน่วยงานภายนอก องค์กรอื่นๆ ที่ได้ส่งผลงานวิจัยเข้าร่วมในการประชุมวิชาการครั้งนี้ เพื่อประกาศผลงานจากการทำวิจัยของท่านเหล่านั้น และสามารถทำให้ผู้อื่นรับทราบและนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ตามแต่ความประสงค์ของแต่ละคนได้ต่อไป

2) กลุ่มให้การสนับสนุนในการเป็นเจ้าภาพร่วม อันได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) จังหวัดสงขลา และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งได้รับความร่วมมือจากงานดังกล่าวเป็นอย่างดีและบางท่านได้มาร่วมเป็นวิทยากรบรรยาย

3) ท่านวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Review) ผู้ให้คำบรรยายให้ความรู้ และผู้ทรงคุณวุฒิช่วยพิจารณาบทความวิจัยและเสนอแนะให้งานวิจัยนั้นมีความถูกต้อง และสมบูรณ์เป็นที่ยอมรับว่าได้มาตรฐานทางวิชาการ

4) ผู้บริหารและบุคลากรของสถาบันวิจัยและพัฒนา และคณะกรรมการผู้ร่วมทำงานทุกๆ ฝ่าย และทุกๆ ท่าน ที่ได้เสียสละกำลังกาย กำลังใจ พุ่มเทเพื่อให้งานนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เป็นศักดิ์ศรีชาวราชภัฏสงขลาทุกคน และเป็นรากฐานของการพัฒนาองค์ความรู้ของมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น สมดังเจตนารมณ์ของมหาวิทยาลัย

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณไปยังทุกท่านที่ได้กล่าวมาข้างต้น

(ดร.พิวิกา บุญยพิพัฒน์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์



คำนำ

การจัดการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น” จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัยของนักวิจัยจากหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ส่งเสริมให้มีการนำองค์ความรู้ใหม่ๆ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมให้มีการพัฒนาเครือข่ายการวิจัยระหว่างสถาบันการศึกษากับชุมชน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาเห็นความสำคัญของการทำวิจัยเพื่อพัฒนาและเผยแพร่ผลงานวิจัยเพื่อประโยชน์ต่อชุมชน สร้างความร่วมมือและความสัมพันธ์อันดีระหว่างมหาวิทยาลัยกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จึงมีความยินดีที่ได้มีโอกาสจัดงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น” ขึ้น ซึ่งได้จัดต่อเนื่องมาเป็นครั้งที่ 5 นับว่าประสบความสำเร็จและเป็นเวทีนำเสนอผลงานวิจัยและกิจกรรมทางการวิจัยที่เกิดจากการสร้างสรรค์ของนักวิจัยในสาขาต่างๆ และเป็นการส่งเสริม กระตุ้นคณาจารย์ นักวิชาการ และผู้ที่เกี่ยวข้องให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน อันเป็นการยกระดับงานวิจัยของไทยให้ได้มาตรฐานเป็นที่ยอมรับระดับภูมิภาคและนานาชาติต่อไป

ขอขอบคุณหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้ความร่วมมือในการจัดประชุมวิชาการระดับชาติครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้พิจารณาถ้อยแถลงขอรับทุนอุดหนุนวิจัย วิทยากร นักวิจัยผู้สนใจ และคณะกรรมการ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่ได้มีส่วนร่วมในการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น” ในครั้งนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิตยา จิตรักษ์ธรรม)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



โครงการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น”

ความเป็นมา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ที่มุ่งผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ เป็นผู้นำการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน และมีการบริหารจัดการที่ได้มาตรฐาน จัดให้มีการเรียนการสอนในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ประกาศนียบัตรบัณฑิต และปริญญาโท มีการผลิตผลงานวิจัยและให้บริการทางวิชาการแก่สังคมอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นด้านพัฒนาท้องถิ่นเป็นหลัก

การประชุมวิชาการถือเป็นกิจกรรมทางวิชาการหลักกิจกรรมหนึ่งที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดให้มีขึ้นเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ นักวิชาการ ทั้งภายในและภายนอกสถาบัน เพื่อเป็นเวทีให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ และนำเสนอผลการศึกษางานวิจัยในช่วงที่ผ่านมาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาท้องถิ่นและประเทศ

ในปี พ.ศ.2556 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดจัดงานประชุมวิชาการครั้งที่ 5 โดยกิจกรรมหลัก ได้แก่ การปาฐกถาพิเศษ การอภิปรายทางวิชาการ การนำเสนอผลงานทางวิชาการของคณาจารย์และนักวิชาการจากภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ได้แก่ กลุ่มด้านการศึกษา กลุ่มด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และเปิดเวทีสำหรับคณาจารย์และนักวิชาการจากภายนอกในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการในการประชุมวิชาการครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัยของอาจารย์ นักศึกษา บุคลากรของมหาวิทยาลัย สถาบัน การศึกษา อื่นๆ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน
2. เพื่อส่งเสริมให้มีการนำองค์ความรู้ใหม่ๆ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ
3. เพื่อยกย่องและส่งเสริมขวัญกำลังใจแก่นักวิจัย ในการสร้างผลงานวิจัยที่มีคุณค่าให้เป็นที่ประจักษ์แก่สังคมต่อไปในอนาคต
4. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาเครือข่ายการวิจัยระหว่างสถาบันการศึกษาและกับชุมชน

เป้าหมาย

1. นำเสนอผลงานวิจัยที่มีคุณค่าทางวิชาการและมีประโยชน์ในการพัฒนาท้องถิ่น จำนวน 80 เรื่อง (ใน 3 ประเด็นที่กำหนด)
2. เชิญนักวิจัย ผู้ใช้ผลงานวิจัย และผู้สนใจ เข้าร่วมประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมประมาณ 200 คน
3. สนับสนุนการรวมกลุ่มและสร้างความร่วมมือของนักวิจัยจากภาครัฐ เอกชน และประชาชน ให้เป็นเครือข่ายการวิจัย
4. สร้างความน่าเชื่อถือต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ให้เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาของท้องถิ่น



กิจกรรมการประชุมวิชาการ วัน เวลา และสถานที่จัดประชุม

กำหนดการประชุมระหว่างวันที่ 17-18 กรกฎาคม 2556 เวลา 08:00 - 16:30 น.
ณ หอประชุม 1 และอาคารศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
การประชุมประกอบด้วยกิจกรรมหลักดังต่อไปนี้

- พิธีเปิดการประชุมวิชาการ
- การปาฐกถาพิเศษ และการอภิปรายทางวิชาการ
- การนำเสนอผลงานวิจัย แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่มย่อย

กลุ่มที่ 1 ด้านการศึกษา

กลุ่มที่ 2 ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

กลุ่มที่ 3 ด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

- มีการนำเสนอผลงานทางวิชาการในแต่ละกลุ่มย่อย นำเสนอบทความละไม่เกิน 15 นาที
- มีการวิจารณ์บทความ และอภิปรายเพื่อเสนอความคิดเห็นจากที่ประชุม (ผู้วิจารณ์บทความของคณาจารย์/นักวิชาการภายในสถาบันจะเป็นผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอกสถาบัน)
- การเสนอผลงานวิจัยโดยวิธีนำเสนอด้วยภาคโปสเตอร์
- การเผยแพร่เอกสารสรุปผลงานวิจัย (Proceedings) ที่นำเสนอในที่ประชุม

ผู้เข้าร่วมประชุม

คณาจารย์ จากสถาบันการศึกษา บุคลากรจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป จำนวน 200 คน

การคัดเลือกผลงาน

แต่งตั้งคณะกรรมการทำการคัดเลือกผลงานวิจัย โดยมีหลักเกณฑ์พิจารณาตามที่คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิกำหนด ดังนี้

- 1) งานวิจัยที่ได้มาตรฐานตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิกำหนด
- 2) ความเป็นประโยชน์ของงานวิจัยต่อการพัฒนาท้องถิ่น ตามบริบทของท้องถิ่น
- 3) งานวิจัยอยู่บนพื้นฐาน ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง

หน่วยงานที่จัดประชุม

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
3. จังหวัดสงขลา
4. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สร้างโอกาสในการเผยแพร่งานวิจัยของนักวิจัยทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้น
2. สร้างความเข้มแข็งเครือข่ายการวิจัย ระหว่างสถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐและเอกชน
3. นักวิจัยได้รับแรงเสริมและกำลังใจในการพัฒนางานวิจัยที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นและสอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่นมากยิ่งขึ้น
4. เสริมสร้างบทบาททางวิชาการและทางสังคมของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



กำหนดการ

การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น”

ระหว่างวันที่ 17-18 กรกฎาคม พ.ศ.2556

ณ หอประชุม 1 และอาคารศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

.....

วันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ.2556 ณ หอประชุม 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.15 น.	พิธีเปิดการประชุมวิชาการครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น” กล่าวรายงานโดย รศ.ดร.สุนทร โสทธิพันธุ์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กล่าวเปิดการประชุมโดย นายกฤษฎา บุญราช ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา
09.15 - 09.30 น.	กิจกรรมการแสดงโดยนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
09.30 - 10.15 น.	บรรยายปาฐกถาพิเศษ เรื่อง “นโยบายและทิศทางการพัฒนาจังหวัดสงขลา” โดย นายกฤษฎา บุญราช ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา
10.15 - 12.00 น.	เสวนากลุ่ม เรื่อง “เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาท้องถิ่น” โดย ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร นายวิวัฒน์ ศัลยกำธร ดำเนินการเสวนาโดย : รศ.กิตติ ต้นไทย
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.45 น.	บรรยายหัวข้อ เรื่อง “กลไก... ขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพการศึกษาไทย” โดย ดร.สุเมธ รัมย์นุ่น อดีตเลขาธิการสำนักงานการอุดมศึกษาแห่งชาติ และที่ปรึกษาประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
14.45 - 16.30 น.	บรรยายหัวข้อ เรื่อง “การส่งเสริมการวิจัยเพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาท้องถิ่น” โดย ดร.อรสา ภาววิมล ผู้อำนวยการสำนักประสานและส่งเสริมกิจการอุดมศึกษา (สกอ.)

หมายเหตุ * 10.15 - 10.30 น. รับประทานอาหารว่างในห้องประชุม (ช่วงเช้า)

**14.15 - 14.30 น. รับประทานอาหารว่างในห้องประชุม (ช่วงบ่าย)



กำหนดการ

การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น”

ระหว่างวันที่ 17-18 กรกฎาคม พ.ศ.2556

ณ หอประชุม 1 และอาคารศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

.....

วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ.2556 ณ อาคารศูนย์ภาษาและคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น.	นำเสนอผลงานวิจัยและสังเคราะห์โจทย์วิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (แบ่งห้องย่อยตามกลุ่มงานวิจัย)
	ห้อง Classroom 1 - กลุ่มงานวิจัยด้านการศึกษา วิพากษ์โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภวดี บุญญวงค์ รองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เชิงเขาว์ ผู้ดำเนินรายการโดย : ดร.ชุติมา จันทจรจิตร
	ห้อง Classroom 2 - กลุ่มงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิพากษ์โดย รองศาสตราจารย์สมชาย ชูโณม รองศาสตราจารย์ชาญชัย เรืองขจร ผู้ดำเนินรายการโดย : น.สพ.รัฐจวน อิศรรัักษ์
	ห้อง Classroom 3 - กลุ่มงานวิจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม วิพากษ์โดย ศาสตราจารย์อำนวยการ ยัสโยธา รองศาสตราจารย์ ดร.สุธัญญา ทองรัักษ์ ผู้ดำเนินรายการโดย : นายปารย์พีริชย์ จันทเทศ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.30 น.	นำเสนอผลงานวิจัยและสังเคราะห์โจทย์วิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (ต่อ)
16.30 - 17.00 น.	ปิดการประชุม

หมายเหตุ * 10.15 - 10.30 น. รับประทานอาหารว่างในห้องประชุม (ช่วงเช้า)

**14.15 - 14.30 น. รับประทานอาหารว่างในห้องประชุม (ช่วงบ่าย)



กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัย (Peer Review)

1. กลุ่มวิจัยด้านการศึกษา

1.1 ศาสตราจารย์ ดร.วิรุณ	ตั้งเจริญ	ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
1.2 รองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก	เชิงเช่าว์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
1.3 รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภวดี	บุญญวงศ์	มหาวิทยาลัยทักษิณ
1.4 รองศาสตราจารย์เอกวิทย์	แก้วประดิษฐ์	มหาวิทยาลัยทักษิณ
1.5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี	กระโหมวงศ์	มหาวิทยาลัยทักษิณ
1.6 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท	ธาตุดอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.7 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์	กาญจนะ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.8 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรี	จิ๋วพัฒนกุล	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.9 ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชริน	ดำรงกิตติกุล	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย
1.10 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐมน	เสมือนคิด	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.11 ผู้ช่วยศาสตราจารย์นัยนา	ยี่หมีะ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.12 ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิตยา	จิตรักษ์ธรรม	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.13 ดร.คุณอนันท์	นิรมล	มหาวิทยาลัยทักษิณ
1.14 ดร.อัจฉรา	วงศ์วัฒนามงคล	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.15 ดร.ภวิกา	บุญยพิพัฒน์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.16 ดร.ชุตินา	จันทร์จิตร	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.17 ดร.ปรีดา	เบ็ญคาร	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
1.18 ดร.จุไรศิริ	ชูรัช	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2. กลุ่มงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

2.1 รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์	โสภโณดร	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.2 รองศาสตราจารย์ ดร.สมหมาย	เขี้ยววาริ์สัจจะ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.3 รองศาสตราจารย์ชาญชัย	เรืองขจร	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.4 รองศาสตราจารย์เกษม	อัครวรริ์รัตนกุล	มหาวิทยาลัยทักษิณ
2.5 รองศาสตราจารย์ไพโรจน์	ศิรีรัตน์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.6 รองศาสตราจารย์สมชาย	ชูโฉม	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.7 รองศาสตราจารย์สุชาติ	เย็นวิเศษ	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
2.8 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิริยะ	ทองเรือง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.9 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทร	วิหุสุรพจน์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.10 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราภรณ์ ไชยบัญญัติษฐ์		มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.11 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศลักษณ์ ทองขาว		มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.12 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ ทองขาว		มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.13 ผู้ช่วยศาสตราจารย์จำริญ	สมบูรณ์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
2.14 ผู้ช่วยศาสตราจารย์เทพกร	พิทยาพินันท์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.15 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขวัญภูมิ	ขุนพิทักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



2.16 ดร.สันหัต	วิเชียรโชติ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.17 ดร.พิทยา	อดุลยธรรม	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.18 ดร.ไพบุลย์	นวนนิต	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.19 ดร.พลพัฒน์	รวมเจริญ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.20 ดร.ศรัณย์	ชูคดี	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.21 ดร.สุชีวรรณ	ยอยรู้รอบ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.22 ดร.อนุมัติ	เดชนะ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2.23 อาจารย์ศักดิ์ชาย	คณนคร	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

3. กลุ่มงานวิจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

3.1 ศาสตราจารย์อำนวยการ	ยัสโยธา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.2 รองศาสตราจารย์ ดร.สุธัญญา	ทองรักษ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.3 รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย	ธรรมสัจการ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.4 รองศาสตราจารย์สุรเชษฐ์	ชิระมณี	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.5 รองศาสตราจารย์กิตติ	ตันไทย	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.6 รองศาสตราจารย์ไพบุลย์	ดวงจันทร์	มหาวิทยาลัยทักษิณ
3.7 รองศาสตราจารย์เยาวภา	ณ นคร	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
3.8 รองศาสตราจารย์ศศิวิมล	สุขบท	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.9 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลวรา	สุวรรณพิมล	มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
3.10 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษอริ	ยี่หม๊ะ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.11 ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกื้อกุล	สุนันทเกษม	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.12 ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมสัน	วงศ์วรรณ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.13 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภรทิพย์	นิลมณี	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.14 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศุภฤกษ์	ทองประยูร	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.15 ผู้ช่วยศาสตราจารย์สนธยา	พลศรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.16 ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพยอม	นาจันทร์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.17 ผู้ช่วยศาสตราจารย์อ้อยทิพย์	พลศรี	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.18 ดร.จิระ	สุวรรณประเสริฐ	กรมวิชาการเกษตร
3.19 ดร.ชาลี	ไตรจันทร์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.20 ดร.ชุตตา	ประโมจניים	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.21 ดร.ประภาพร	แสงทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.22 ดร.ศิริรักษ์	จวงทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.23 ดร.สุระพรรณ	จุลสุวรรณ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.24 ดร.อิสระ	ทองสามสี	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.25 อาจารย์ธงศักดิ์	หงส์แพง	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3.26 นางกิ่งแก้ว	คุณเขต	กรมวิชาการเกษตร



สารบัญ

	หน้า
สารจากอธิการบดี	ก
สารจากรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์	ข
คำนำ	ค
โครงการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “ฐานการวิจัยมหาวิทยาลัยกับการพัฒนาท้องถิ่น”	ง
กำหนดการประชุม	ฉ
กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัย (Peer Review)	ช
งานวิจัยด้านการศึกษา	
การพัฒนาทักษะการเขียนตามหลักไวยากรณ์ภาษาอังกฤษโดยใช้โครงงานการเขียนในชั้นเรียน <i>ดวงกมล ฐิติเวส</i>	2
การสังเคราะห์งานวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปี 2552-2553 <i>รอฮานา ดาคาเฮง และคณะ</i>	8
การศึกษาความสามารถในการเขียนคำประสมด้วยสระ อะ ที่มีตัวสะกดตรงมาตราของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการเขียนคำ <i>จินตนา ซอบแต่่ง และคณะ</i>	18
การประเมินการจัดการเรียนการสอนแบบทวิภาษา ในโรงเรียนประถมศึกษาของ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ <i>นิฮารังค์ โต๊ะสุ และคณะ</i>	27
แนวทางการปรับปรุงกระบวนการงานช่างโยธา ขององค์การบริหารส่วนตำบลปือระ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี <i>นายฮัมดี อุเซ็ง</i>	34
รายงานการนิเทศเพื่อพัฒนาสถานศึกษาพอเพียงโดยใช้การนิเทศแบบเติมเต็ม <i>ปรัชญา พรหมวงษ์</i>	41



	หน้า
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 <i>ธิตี แกล้วกล้า</i>	55
การพัฒนาอาชีพของกลุ่มสตรี ตามนโยบายกองทุนพัฒนาบทบาทสตรีตำบลสะนอ อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี <i>สุภัคชญา จันทร์ประภา</i>	70
การจัดการธนาคารขยะรีไซเคิล กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านหัวคลอง อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส <i>อัสนันท์ อีสาเฮาะ และคณะ</i>	77
สภาพการดำเนินงานตามระบบการประกันคุณภาพของสถาบันวิจัยและพัฒนา ชายแดนใต้ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา <i>คอรียะยะ เจะแม็ง และคณะ</i>	85
แนวทางในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนขององค์การบริหารส่วนตำบล เกาะมาวี อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี <i>นาดียะห์ เจะมะ</i>	92
การบริหารงานของศูนย์อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน กรณีศึกษาหน่วย แพทย์ฉุกเฉินขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดยะลา <i>นาซีอรี กามา</i>	97
การพัฒนาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา <i>ศุพัลล์สุคจี หวานนวล และคณะ</i>	103
การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งหมอ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา <i>ประสาท บุญศรี และคณะ</i>	111
แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาหน้าท่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลฉาง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา <i>ทรงวุฒิ เกื้อสกุล และคณะ</i>	116



	หน้า
การพัฒนากระบวนการเรียนการสอนแบบทักษะกระบวนการคิดผ่านเครือข่าย เพื่อส่งเสริมการสร้างนวัตกรรม สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี <i>ขจรศักดิ์ เนาว์สุวรรณ และคณะ</i>	124
แนวทางการพัฒนาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้นแบบขององค์การบริหารส่วนตำบล ปากบาง อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา <i>พัชรี ละอองโชค</i>	133
การสร้างและหาประสิทธิภาพชุดการสอน วิธีการจัดกิจกรรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน วิชาวงจรไฟฟ้า 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 <i>สมเกียรติ สุทธิยาพิวัฒน์</i>	141
พัฒนาการเรียนรู้อันรู้ของนักเรียนในโครงการการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ ภาษาท้องถิ่นและภาษาไทยเป็นสื่อ (ทวิภาษา) จากโรงเรียนเขตพื้นที่ 4 จังหวัด ชายแดนภาคใต้ <i>อามีเนาะ ดีแม และคณะ</i>	157
แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติงานของช่างองค์การบริหารส่วนจังหวัดยะลา <i>ซูไฮมี ชุมนัมพันธ์</i>	165
การเพิ่มขีดความสามารถในการบริหารงบประมาณขององค์การบริหารส่วนตำบล หนองธง อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง <i>นัยนันท์ ไชยยอดแก้ว และคณะ</i>	171
พฤติกรรมการณ์เรียนและทัศนคติที่มีผลต่อระดับผลการเรียนของนักศึกษาในสาขา การบัญชี <i>สุกัลยา ปรีชา และคณะ</i>	181
การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง ศัพท์เทคนิคด้าน วิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ สำหรับนักศึกษาโปรแกรมวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา <i>ศิริวรรณ ลักษณะวงศ์</i>	191



งานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

แบบจำลองทางคณิตศาสตร์เมื่อมีการแยกกันประชากรที่ติดเชื้อ <i>ศรัณยา หนู่มนา และคณะ</i>	198
การพัฒนาต้นแบบส่วนประสานงานผู้ใช้สำหรับสมูททอร์เวอร์ชัน 3 <i>ธฤต จิรัฐติกาลพันธุ์ และคณะ</i>	205
การพัฒนา GUI ของ MATLAB สำหรับการวิเคราะห์ผลตอบสนองการสะสม พลังงานของอุปกรณ์ RL และ RC ในวงจรไฟฟ้ากระแสตรง <i>สมมาตร ชำเกลี้ยง</i>	213
เครื่องหุ่นสัมผัสแขน <i>ธนะวิทย์ ทองวิเชียร และคณะ</i>	223
การพัฒนาเครื่องปรับขนาดเส้นกระจุตเพื่องานหัตถกรรมแบบประณีต <i>พิชิต แก้วแจ่ม และคณะ</i>	228
การหาสภาวะที่เหมาะสมในการอบชุบวิธีอบคืนตัวของเหล็กกล้าผสม โดยวิธีการออกแบบการทดลอง <i>สมศักดิ์ แก้วพลอย และคณะ</i>	236
ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพกับ ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า <i>สุดา ยุทธโท และคณะ</i>	247
การพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบปลาปรุงรส <i>อดิศรา ตันตสุทธิกุล และคณะ</i>	258
การพัฒนาภาชนะบรรจุอาหารจากใบไม้อัดขึ้นรูปสำหรับทดแทนภาชนะโฟม <i>สรารุช เย็นเอง และคณะ</i>	267
การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องต้มน้ำข้าวกล้องสังข์หยด <i>เสาวนิตย์ ชอบบุญ และคณะ</i>	277



	หน้า
การคัดเลือกกลิ่นที่รียที่เมาะสมสำหรับการผลิตเอทานอลจากน้ำตาลโตนดสด <i>ปริณา ดิกิจ และคณะ</i>	284
ประสิทธิภาพการดูดซับโลหะหนักของถ่านกัมมันต์จากเมล็ดลำไย <i>อนดาษ์ รัชเวทย์ และคณะ</i>	291
งานวิจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม	
รูปแบบวิถีชีวิตกับประเพณีบุญกฐิน: กรณีศึกษาบ้านกระเบา ตำบลชะเยุง อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ <i>น้ำผึ้ง ท่าคล่อง</i>	301
รูปแบบการทำนาข้าวที่เหมาะสมสำหรับโรงเรียนเกษตรกร จังหวัดชัยนาท <i>สุรพล พหลภาคย์ และคณะ</i>	308
พระพุทธรูปทรงเครื่องสกุลช่างนครศรีธรรมราช <i>ดิตรรัตน์ ทิพย์รัตน์</i>	315
ปัจจัยในการทำงานของผู้มีรายได้น้อย : กรณีศึกษาผู้ช่วยพยาบาลในโรงพยาบาล เอกชนจังหวัดกรุงเทพมหานคร <i>เขมณีจ วัฒนทินโชติ</i>	324
การศีกษาวิเคราะห์ภูมิปัญญาที่ปรากฏในบทหนังตะลุงของหนังฉิ้น อรมุต : บทหนังตะลุงคัดสรร (ส่วนที่ 2) <i>เกษม ชนาบแก้ว</i>	330
ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของกลุ่มชาวจีนฮกจิ่วในภาคใต้ของประเทศไทย : กรณีศึกษาชุมชนชาวจีนฮกจิ่ว อำเภอนาบอน จังหวัดนครศรีธรรมราช <i>สิริธร ถาวรวงศา</i>	352
อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมที่มีต่ออัตรา อาชญากรรมประเภทคดีประทุษร้ายต่อทรัพย์ในประเทศไทย <i>อิสระ ทองสามสี</i>	360
การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับบุคคลและครัวเรือนของ ประชาชนและผู้นำชุมชนในชุมชนเมือง <i>ภูสิทธิ์ ชันติกุล</i>	368



	หน้า
การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มของการคัดแยกขยะรีไซเคิลเชิงธุรกิจ สำหรับผู้ประกอบการและชุมชนของประเทศ <i>ญาณัญญา ศิริภักดิ์ธาดา</i>	378
กระบวนการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการเกษตรของปราชญ์ชาวบ้าน และเครือข่ายภายใต้ฐานคิดเศรษฐกิจพอเพียง <i>เฉลิมศรี อรรถจนกุล</i>	385
กลุ่มอนุรักษ์ป่าชายเลนและฟาร์มทะเล ชุมชนบ้านโคกเมืองกับการพึ่งตนเอง <i>กิตติ ต้นไทย</i>	393
รองเง็ง : วัฒนธรรมดนตรีจังหวัดสตูล <i>ประภาส ขวัญประดับ</i>	402
การดำเนินงานของกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลยะลา อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา <i>ดำรงศักดิ์ ทองดีนอก และคณะ</i>	410
การวิเคราะห์ต้นทุนในการจัดการระบบประปาของเทศบาลตำบลทุ่งลานอำเภอ คลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา <i>ปวีรศา แก้วมรกฏ และคณะ</i>	420
การนำหลักอิสลามมาประยุกต์ใช้ในการใช้ในการบริหารงานและพัฒนาเทศบาล ตำบลปะแต อำเภอยะหา จังหวัดยะลา <i>สายดี สือแม</i>	428
แนวทางการพัฒนาศักยภาพแหล่งในการจัดเก็บรายได้ขององค์การบริหารส่วน ตำบลคลองใหญ่ อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง <i>ปราณี แหะละแอ และคณะ</i>	435
การประเมินผลกระทบนโยบายการเพิ่มค่าครองชีพชั่วคราวที่มีต่อสถานะคลัง ท้องถิ่นในเขตพื้นที่อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา <i>อรทัย อวะภาค และคณะ</i>	442
การบริโภคข้าวยาสมุนไพรของนักท่องเที่ยวในจังหวัดสงขลา <i>ชุตตา ประโมจรรย์ และคณะ</i>	449



	หน้า
การพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวขององค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา <i>ทวี แสงทอง และคณะ</i>	456
พฤติกรรมกาารเปิดรับข่าวสารประชาสัมพันธ์ของประชากรในเขตเทศบาลตำบล เขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา <i>สิริพร จิตรักษ์ธรรม และคณะ</i>	467
การประเมินสมรรถนะการบริหารงานการเงินและบัญชีของเทศบาลตำบลและ เทศบาลเมืองในจังหวัดสงขลา <i>ชไมพร เรืองแก้ว และคณะ</i>	476
อำนาจทางการเมืองท้องถิ่นของประชาชน <i>สุธานี พิทักษ์ธรรม และคณะ</i>	482
ภาพลักษณ์ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา <i>ณัฐรินทร์ ปรียารวัฒน์ และคณะ</i>	487
แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในระดับท้องถิ่น <i>ศทาวุธ คงเย็น และคณะ</i>	494
การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาแดง อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา <i>กীরติ พงศ์อักษร และคณะ</i>	503
การทุจริตในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดสงขลา <i>จุไรรัตน์ แก้วสารพัฒน์ก และคณะ</i>	519
การฟื้นฟู และอนุรักษ์ผ้าทอเกาะยอ จังหวัดสงขลา <i>สุดใจ เคียนทอง และคณะ</i>	524
แนวทางการส่งเสริมกลุ่มอาชีพการทำผลิตภัณฑ์ หมวกกะปิเยาะห์ของตำบล สะเอะอำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา <i>คัตติยะ กะโต</i>	534
ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของลูกจ้างชั่วคราวโครงการส่งน้ำและ บำรุงรักษาระโนด-กระแสดินธุ์ สำนักชลประทานที่ 16 จังหวัดสงขลา <i>จินตยา สุขเกษม</i>	540



สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

The State And Need Of Exercises For Health Of Nakhon Si Thammarat
Rajabhat University Student In Academic Year 2012

ธิติ แกล้วกล้า¹
Thiti Glawkla

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบไม่มีโครงสร้าง แบบสำรวจ และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน แต่ยังขาดการบำรุงรักษา ไม่มีบริการน้ำดื่มที่สะอาดโดยรอบสถานที่ออกกำลังกาย มีพื้นที่จอดรถโดยรอบสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ มีการจัดบริเวณอาคารสถานที่ที่ร่มรื่นและสวยงาม มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสนับสนุนให้นักศึกษา และประชาชนได้ออกกำลังกายเสริม สร้างสุขภาพ และเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 42.43 42.70 และ 43.16 ตามลำดับ ความต้องการการออกกำลังกายระดับชั้นปีที่ 1 – 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ มากที่สุด รองลงมาคือ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 72.00 60.00 และ 51.50 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด รองลงมาคือ 18.00 – 19.00 น. และ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 68.00, 49.25 และ 41.51 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาคือ วิ่ง และ แอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 45.25, 44.75 และ 40.00 ตามลำดับ

คำสำคัญ : สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



Abstract

In terms of the students' conditions for exercise, there were exercise places which were standard, adequate, and standard but lacked maintenance at Nakhon Si Thammarat Rajabhat University. Clean drinking water was not provided around the exercise places. There were sufficient parking areas around the exercise places. The buildings were well-decorated and shady. In addition, the activities promoting health were held to support students and people to do exercises.

The students' needs for exercise as a whole were at a high level. When considering each aspect, it was found that male and females' need for exercise as a whole was at a high level which was classified into three categories: buildings and facilities (42.43%), service personnel (42.70%) and management (43.16%). Besides, the need for exercise of students from the first year to the fourth year as a whole was at a high level. The students wanted to do exercise on Saturday (72.00%), Sunday (60.00%), and Friday (51.50%) respectively. In terms of period of exercise, 5.00-6.00 p.m. was mostly wanted period for doing exercise (68.00%), followed by 6.00-7.00 p.m. (49.25%), and 4.00-5.00 p.m. (41.51%). Moreover, sport the students wanted to play most was badminton (45.25%), followed by jogging (44.75%), and aerobic dancing (40.00%).

Keywords : The State And Need , Exercies For Health , Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

บทนำ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2554: ออนไลน์) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี จึงจัดทำโครงการ การสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏขึ้น เพื่อส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็นสถานศึกษาที่มีความเข้มแข็ง ถักทอประสานงานกันเป็นเครือข่าย และเป็นกลไกที่มีพลังขับเคลื่อนในการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา อาจารย์ ผู้บริหาร และบุคลากรของมหาวิทยาลัย รวมถึงประชาชนในท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุด มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มุ่งพัฒนาท้องถิ่นให้มีความเจริญก้าวหน้าพัฒนาคนให้ มีคุณภาพ รวมถึง การมีบทบาทในการผลิตบัณฑิต การวิจัย การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การบริการวิชาการและการสร้างความร่วมมือกับองค์กรภายนอก ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา อาจารย์ผู้บริหาร และบุคลากรของมหาวิทยาลัย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นประชากรวัยหนุ่มสาวที่เป็นช่วงวัยสำคัญของชีวิตที่จะเปลี่ยนผ่านไปสู่วัยผู้ใหญ่ ที่จะเกิดรูปแบบพฤติกรรม และวิถีชีวิตของตนเองไปตลอดชีวิต โครงการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช (2555 : ออนไลน์) จากการสังเกตพบว่ามีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างที่ทำให้บุคคลกลุ่มดังกล่าวมีทุกขภาวะ ได้แก่ ปัญหาเสพติดในสถานศึกษา ได้มีการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด บุหรี่ สิ่งมีนเมา ซึ่งผลจากการสำรวจพบว่ามีจำนวน



นักศึกษาและบุคลากรยังสุขภาพดีและดีมีเหลือ ในปริมาณ คิดเป็นร้อยละ 50 ของจำนวนนักศึกษาชายและบุคลากรชาย และมีการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษาชาย ทางประเภทกัญชา กระท่อม และสารผสม 4 คุณ ร้อย คิดเป็นร้อยละ 5 รวมทั้งดื่มสิ่งมีเมา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นเพื่อให้มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชเป็น มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ ที่ดำเนินการกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบและลดปัจจัยเสี่ยงที่ ทำให้เกิดทุกขภาวะ พร้อมทั้งเพิ่มปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาวะมากขึ้น จึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการการสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ภายใต้สโลแกน “ราชภัฏสร้างชน คนสร้างสุข” คือมุ่งพัฒนาคนให้เป็นนักกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัย สามารถดำเนินงานในการสร้างเสริมสุขภาพให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและ เกิดประโยชน์สูงสุด

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 เพราะ นักศึกษาเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาสังคมและความเจริญในประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตามการที่เป็นทรัพยากรที่มีสุขภาพร่างกายที่มีคุณภาพนั้น นอกจากความรู้ความสามารถด้านต่างๆ แล้ว นักศึกษาจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษาต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

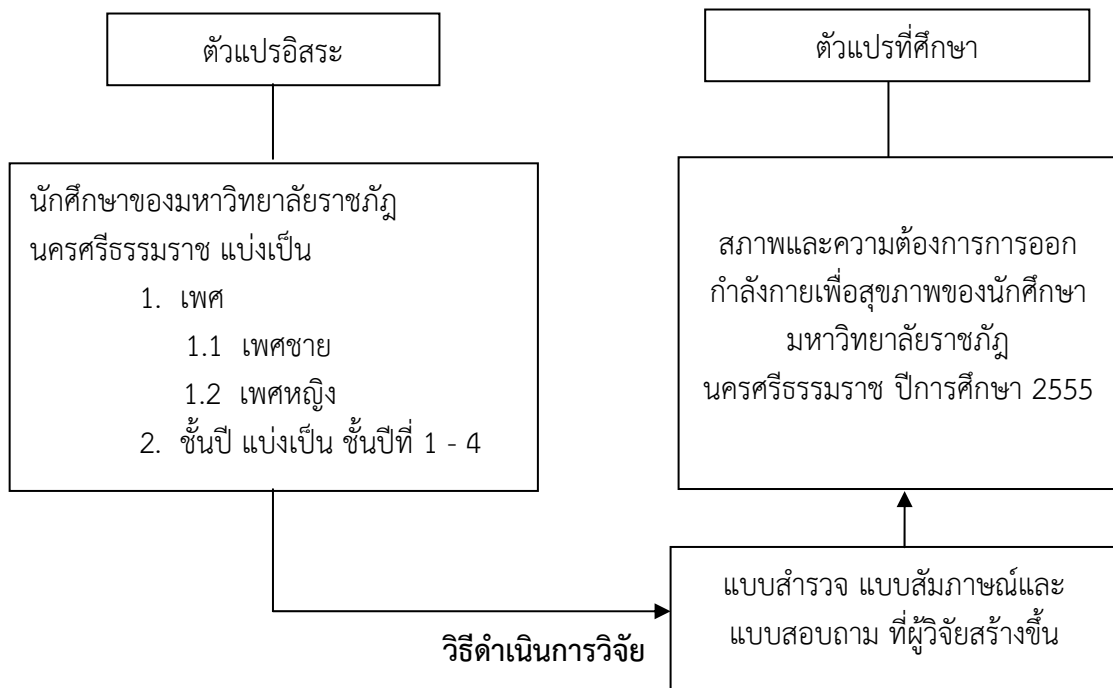
เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปปรับปรุง แก้ไขในการจัดและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ ผู้เกี่ยวข้องผู้บริหารต่อการจัดการด้านการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจ



กรอบแนวคิดในการวิจัย



ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและผลงานที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จำนวน 7,944 คน นักศึกษาชาย จำนวน 2,462 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 5,482 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 172) ที่ประชากร 8,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 367 คน แต่การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 200 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling) ดังตาราง



จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นปีที่ 1	1,129	2,091	3,220	50	50	100
ชั้นปีที่ 2	660	1,774	2,434	50	50	100
ชั้นปีที่ 3	421	1,013	1,434	50	50	100
ชั้นปีที่ 4	252	604	856	50	50	100
รวม	2,462	5,482	7,944	200	200	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ใช้เครื่องมือเป็น แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นเอง 3 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ชุดที่ 2 แบบสำรวจที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ชุดที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มี 5 ด้าน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบสอบถามเป็นแบบ ตรวจสอบรายการ (Checklist)

1. ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
2. ด้านชนิดของกิจกรรม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

3. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ
5. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย



3. รวบรวมข้อเท็จจริง และปัญหาต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย
4. สร้างแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555
5. นำไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้
7. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท พิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
8. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าความเชื่อมั่น 0.89
9. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์และความเรียบร้อยของแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสำรวจ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยการตัดข้อมูลที่ซับซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง



สรุปผลการวิจัย

สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

สภาพการออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ อุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ มีการออกกำลังกายโดยรอบมหาวิทยาลัย และสถานที่ที่มหาวิทยาลัยได้จัดไว้ให้ มีการปรับปรุงสนามฟุตบอล สนามหลักให้ได้มาตรฐาน และโครงการก่อสร้างกลุ่มอาคารเรียนอเนกประสงค์ พร้อมครุภัณฑ์ จำนวน 1 กลุ่มอาคาร เช่น อาคารสระว่ายน้ำ 50 เมตร อาคารหอประชุมและวิทยาศาสตร์การกีฬา งบประมาณ สองร้อยแปดสิบแปดล้านบาท มีการปรับปรุงศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย โปรแกรมพลศึกษา คณะครุศาสตร์

1. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยมีสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอ อุปกรณ์เพียงพอ สถานที่ขาดการบำรุงรักษาดูแล มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจัดไว้สำหรับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย นักศึกษา และบุคลากรนอก มีตู้เก็บของ (Locker) และห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย เสริม สร้างความสามัคคี เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย

นโยบายของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน ปีละ 1 ครั้ง ประเภทที่มีการแข่งขัน มักจะเป็นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล แชร์บอล และกีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น

จัดสถานที่ออกกำลังกายและความพร้อมของสถานที่

ตอนนี้สถานที่ออกกำลังกายมีการปรับปรุงหลายแห่งอย่างที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น จึงมีความขาดตกบกพร่องในความพร้อมและไม่ค่อยสะดวกเท่าที่ควร

การจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

มีการจัดงบประมาณเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาภายใน และการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

ข้อมูลจากการสำรวจ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์โดยรวม มีมาตรฐาน แต่ยังขาดการบำรุงรักษา เพราะที่ผู้วิจัยได้สำรวจมายังมีสถานที่และอุปกรณ์ ชำรุดทรุดโทรม และกำลังปรับปรุง ไม่มีบริการน้ำดื่มที่สะอาดโดยรอบสถานที่ออกกำลังกาย เพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้เสียเหงื่อมากและหิวน้ำหรือไม่ก็อากาศร้อนเกินไป จึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องได้ พื้นที่จอดรถมีโดยรอบสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ มีการจัดบริเวณอาคารสถานที่ที่ร่มรื่นและสวยงาม

บุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการศูนย์ฟิตเนส 1 คน จบครุศาสตร์ สาขาพลศึกษา มีบุคลิกภาพที่สุภาพเรียบร้อย การแต่งกายที่สะอาด สุภาพมีมารยาท มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การแสดงกิริยามารยาทที่เหมาะสม มีบุคลิกจรดดูแลความปลอดภัย 1 คนให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายขณะใช้บริการ



ด้านชนิดของกิจกรรม

แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เซปัก
ตะกร้อ เปตอง ฟุตซอล แอโรบิกแดนซ์ ฟิตเนส วิ่ง

ด้านการจัดการ

มีแผนป้ายติดไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อแจ้งกฎ ระเบียบให้ผู้มาออกกำลังกาย
ได้รับทราบ มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร ทั้งป้ายติดประกาศ และเว็บไซต์
ของมหาวิทยาลัย มี การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ การจัดป้าย
นิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ
เล่นกีฬาและออกกำลังกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

วันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมกีฬาที่ออกกำลังกาย

รายการ	รวม (N=400)		ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%	f	%
วัน						
วันอาทิตย์	240	60.00	138	69.00	102	51.00
วันจันทร์	78	19.50	38	19.00	40	20.00
วันอังคาร	142	35.50	69	34.50	73	36.50
วันพุธ	113	28.25	74	37.00	39	19.50
วันพฤหัสบดี	145	36.25	90	45.00	55	27.50
วันศุกร์	206	51.50	113	56.50	93	46.50
วันเสาร์	288	72.00	162	81.00	126	63.00
เวลา						
06.00 - 07.00 น.	82	20.50	52	26.00	30	15.00
07.00 - 08.00 น.	23	5.75	15	7.50	8	4.00
08.00 - 09.00 น.	5	1.25	5	2.50	0	0.00
16.00 - 17.00 น.	167	41.75	94	47.00	73	36.50
17.00 - 18.00 น.	272	68.00	147	73.50	125	62.50
18.00 - 19.00 น.	197	49.25	115	57.50	82	41.00
19.00 - 20.00 น.	78	19.50	46	23.00	32	16.00
20.00 - 21.00 น.	38	9.50	24	12.00	14	7.00



ด้านชนิดของกิจกรรม

แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เซปัก
ตะกร้อ เปตอง ฟุตซอล แอโรบิกแดนซ์ ฟิตเนส วิ่ง

ด้านการจัดการ

มีแผนป้ายติดไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อแจ้งกฎ ระเบียบให้ผู้มาออกกำลังกาย
ได้รับทราบ มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร ทั้งป้ายติดประกาศ และเว็บไซต์
ของมหาวิทยาลัย มี การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ การจัดป้าย
นิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ
เล่นกีฬาและออกกำลังกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

วันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมกีฬาที่ออกกำลังกาย

รายการ	รวม (N=400)		ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%	f	%
วัน						
วันอาทิตย์	240	60.00	138	69.00	102	51.00
วันจันทร์	78	19.50	38	19.00	40	20.00
วันอังคาร	142	35.50	69	34.50	73	36.50
วันพุธ	113	28.25	74	37.00	39	19.50
วันพฤหัสบดี	145	36.25	90	45.00	55	27.50
วันศุกร์	206	51.50	113	56.50	93	46.50
วันเสาร์	288	72.00	162	81.00	126	63.00
เวลา						
06.00 - 07.00 น.	82	20.50	52	26.00	30	15.00
07.00 - 08.00 น.	23	5.75	15	7.50	8	4.00
08.00 - 09.00 น.	5	1.25	5	2.50	0	0.00
16.00 - 17.00 น.	167	41.75	94	47.00	73	36.50
17.00 - 18.00 น.	272	68.00	147	73.50	125	62.50
18.00 - 19.00 น.	197	49.25	115	57.50	82	41.00
19.00 - 20.00 น.	78	19.50	46	23.00	32	16.00
20.00 - 21.00 น.	38	9.50	24	12.00	14	7.00



รายการ	รวม (N=400)		ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%	f	%
กิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย						
แบดมินตัน	181	45.25	78	39.00	103	51.50
เทนนิส	53	13.25	19	9.50	34	17.00
บาสเกตบอล	142	35.50	96	48.00	46	23.00
ฟุตบอล	159	39.75	159	79.50	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	60	15.00	35	17.50	25	12.50
วอลเลย์บอล	133	33.25	24	12.00	109	54.50
เซปักตะกร้อ	48	12.00	40	20.00	8	4.00
เปตอง	20	5.00	6	3.00	14	7.00
แอโรบิกแดนซ์	160	40.00	15	7.50	145	72.50
ฟิตเนส	95	23.75	57	28.50	38	19.00
วิ่ง	179	44.75	84	42.00	95	47.50

กิจกรรมกีฬาที่ออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย ออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอล มากที่สุด จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 79.50 และออกกำลังกายด้วยการ เล่นเปตอง น้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3

นักศึกษาหญิง ออกกำลังกายด้วยการ เต้นแอโรบิกแดนซ์ มากที่สุด จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 และออกกำลังกายด้วยการ เล่นเซปักตะกร้อ น้อยที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย มีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 81.00 และออกกำลังกายในวันจันทร์ น้อยที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00

นักศึกษาหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และออกกำลังกายในวันพุธ น้อยที่สุด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 73.50 และออกกำลังกายเวลา 08.00 - 09.00 น. น้อยที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

นักศึกษาหญิง ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และในเวลา 08.00 - 09.00 น. ไม่มีนักศึกษาหญิงต้องการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 400)



รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	119	168	78	23	12
	%	29.75	42.00	19.50	5.75	3.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	103	168	104	16	9
	%	25.75	42.00	26.00	4.00	2.25
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	110	167	96	16	11
	%	27.50	41.75	24.00	4.00	2.75
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	147	147	59	30	17
	%	36.75	36.75	14.75	7.50	4.25
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	144	155	61	25	15
	%	36.00	38.75	15.25	6.25	3.75
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	81	173	86	40	20
	%	20.25	43.25	21.50	10.00	5.00
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	89	212	53	31	15
	%	22.25	53.00	13.25	7.75	3.75
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	122	171	72	24	11
	%	30.50	42.75	18.00	6.00	2.75
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	125	168	61	31	15
	%	31.25	42.00	15.25	7.75	3.75
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ใต้มาตรฐาน	f	111	168	80	25	16
	%	27.75	42.00	20.00	6.25	4.00
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	114	175	76	25	10
	%	28.50	43.75	19.00	6.25	2.50
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	121	153	79	33	14
	%	30.25	38.25	19.75	8.25	3.50
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	137	165	78	10	10
	%	34.25	41.25	19.50	2.50	2.50
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	113	186	66	18	17
	%	28.25	46.50	16.50	4.50	4.25
รวม	f	1636	2376	1049	347	192
	%	29.21	42.43	18.73	6.20	3.43



ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555
ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ
42.43

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 400)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพก่อนการออกกำลังกาย	f	99	173	85	26	17
	%	24.75	43.25	21.25	6.50	4.25
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	f	107	197	63	21	12
	%	26.75	49.25	15.75	5.25	3.00
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	114	192	68	18	8
ตลอดเวลา	%	28.50	48.00	17.00	4.50	2.00
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	104	174	69	27	26
	%	26.00	43.50	17.25	6.75	6.50
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	99	174	97	23	7
	%	24.75	43.50	24.25	5.75	1.75
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล	f	105	173	73	33	16
	%	26.25	43.25	18.25	8.25	4.00
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f	123	141	81	41	14
	%	30.75	35.25	20.25	10.25	3.50
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	114	144	100	30	12
	%	28.50	36.00	25.00	7.50	3.00
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	112	158	69	35	26
	%	28.00	39.50	17.25	8.75	6.50
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก	f	118	181	63	22	16
	%	29.50	45.25	15.75	5.50	4.00
รวม	f	1095	1707	768	276	154
	%	27.40	42.70	19.20	6.90	3.90

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.70



ด้านการจัดการ (N = 400)

รายการ	f	รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	99	183	80	22	16
			45.7			
	%	24.75	5	20.00	5.50	4.00
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	f	125	161	76	22	16
			40.2			
	%	31.25	5	19.00	5.50	4.00
3. การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	90	176	78	39	17
			44.0			
	%	22.50	0	19.50	9.75	4.25
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกการใช้ชัดเจน	f	96	170	75	43	16
			42.5		10.7	
	%	24.00	0	18.75	5	4.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	117	177	57	31	18
			44.2			
	%	29.25	5	14.25	7.75	4.50
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	77	175	90	31	27
			43.7			
	%	19.25	5	22.50	7.75	6.75
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	f	91	172	91	29	17
			43.0			
	%	22.75	0	22.75	7.25	4.25
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	122	167	59	30	22
			41.7			
	%	30.50	5	14.75	7.50	5.50
รวม	f	817	1381	606	247	149
			43.1			
	%	25.53	6	18.94	7.72	4.66

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.16



อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านชนิดของกิจกรรมและช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ เพราะนักศึกษาไม่มีภารกิจต้องเรียนหนังสือหรือเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน จึงทำให้นักศึกษามาออกกำลังกายในวันเสาร์กันมาก นักศึกษาต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. เพราะเป็นช่วงที่นักศึกษาวางจากการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ นพดล อิ่มสุด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก พ.ศ.2548 พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 - 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 - 19.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น.

2. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

อาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญต่อการออกกำลังกาย โดยรวมสถานที่ออกกำลังกายสำหรับนักศึกษามีเพียงพอ แต่อย่างไรก็ตาม การจัดบริการน้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องส้วม และเครื่องปรับอากาศ ไม่เพียงพอ ความต้องการของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปฐม จันทะผา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 พบว่า สภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสมและต้องการมากทุกด้าน

3. ด้านบุคลากร

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร บุคลากรผู้ให้บริการในศูนย์ฟิตเนส 1 คน ซึ่งถือว่าน้อย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก ข้อที่นักศึกษาต้องการมากที่สุดคือ วิทยากรสาธิตแนะนำเทคนิคการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 49.25 และบุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงตลอดเวลา คิดเป็นร้อยละ 48.9 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.58

4. ด้านการจัดการ

สภาพด้านการจัดการ นักศึกษามีความต้องการให้มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เพื่อนักศึกษาจะนำเอาทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ปฐม จันทะผา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับมากที่สุด



ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

ควรจะนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ให้ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้นำไปใช้ในการส่งเสริมและสนับสนุนพัฒนาให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านอุปกรณ์ สถานที่ บุคลากร และการจัดการ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรและเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

เอกสารอ้างอิง

- กนกรดา อ่อนทองกลาง (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยาณี ชลมนี. (2544). *ปัญหาและความต้องการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม*. ปริญญาโท ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 14 ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2542). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: เอส พี เอฟ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). *ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย*. *วารสารสุขศึกษา-พลศึกษา และสันทนาการ*. 2 (เมษายน 2531).
- ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์. (2544). *การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต*. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นพดล อิมสุต. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน.
- ปฐม จันทะผา. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.



สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ* (พ.ศ.2555-2559).

มานพ ปานสาคร. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2532). *ผลวิจัยของการขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: (อัสสัมนา).

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554). *การสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2555, จาก <http://www.nstru.ac.th/healthy/?action=source>.

Barenholtz, Devorah E. (1995, November). The Effects of an Exercise Program on the Eating Behaviors *Dissertation Abstracts International*. 31(1) : 121.

Gallardo, Guerrero, Leonor. (2001, June). Analysis of the Municipal Sport Services in Castilla-La Mancha : Economics and Management Indicators. *Dissertation Abstracts International*. 62(12) : 4106 - A.

Jaffee; et al. (1999). Incentives and barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Heal Promotion*. 13(4): 215 – 218.

Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals*

Who Differ in Exercise Regularity. Dissertation Ph.D. Capella University.



สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

เลขที่ 160 อาคาร 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หมู่ที่ 4 ถนนกาญจนวนิช ตำบลเขารูปช้าง

อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000 โทรศัพท์ 074-336975 อีเมล researchskru@gmail.com