

วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
ปัทมา ธัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา  
กุมภาพันธ์ 2548  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มส.อ.พ

ว.ส.ป

ร.3

วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

ของ

ปัตมา ธัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา

กุมภาพันธ์ 2548

26 1310 2548

ปัตมา ธัญญา. (2547). *วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี*

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที ประธานกรรมการ

อาจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน กรรมการ.

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งประกอบด้วย (ก) วิถีชีวิตด้านการดูแลสุขภาพตนเอง (ข) ด้านการศึกษาเรียนรู้ (ค) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย (ง) ด้านการทำงานนอกเวลา และ (จ) ด้านการใช้เวลาว่าง สำหรับด้านการดูแลสุขภาพตนเองนั้นประกอบด้วย ด้านการพักผ่อน การบริโภคอาหาร การจัดการด้านร่างกายหรือด้านสุขอนามัย การออกกำลังกาย และการเดินทาง ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นปี คณะหรือสาขาที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กลุ่มตัวอย่าง 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ ซึ่งประกอบด้วยนิสิตชายและนิสิตหญิง ระดับชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จากคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และพลศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์หาค่าความแปรปรวน หรือ การทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการศึกษาพบดังนี้

1. นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีวิถีชีวิตด้านการบริโภคอาหาร การจัดการกับร่างกาย หรือ สุขอนามัย และการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลยังชี้ให้เห็นว่านิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านการบริโภคอาหาร และด้านสุขอนามัยสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของนิสิตชาย ในขณะที่นิสิตชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตหญิง

2. นิสิตที่เรียนในชั้นเรียนต่างกัน มีวิถีชีวิตด้านการพักผ่อน การบริโภคอาหาร ด้าน สุขอนามัย และด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. นิสิตที่เรียนในคณะต่างกัน ส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการออกกำลังกาย โดยนิสิตที่เรียนคณะต่างกันมีการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่านิสิตที่เรียนในคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของนิสิตคณะมนุษยศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตคณะมนุษยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์

4. นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน ส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการพักผ่อน โดยนิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกันมีการพักผ่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่อาศัยอยู่บ้านตนเองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการพักผ่อนสูงกว่านิสิตที่อาศัยหอพักหรือบ้านเช่า

5. นิสิตที่มีรายได้ต่างกัน ส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการออกกำลังกาย นิสิตที่มีรายได้ต่างกันมีการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่มีรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท ต่อเดือน หรือ 3,000 – 5,000 บาท ต่อเดือน มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมากกว่านิสิตที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท ต่อเดือน

6. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ด้านสุขอนามัย และด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.76 – 3.00 มีคะแนนเฉลี่ยด้านการบริโภคอาหาร ด้านสุขอนามัย และด้านการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า 3.00 มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่น้อยกว่า

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่านิสิตหญิงมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และสุขอนามัยมากกว่านิสิตชาย และพบว่าประมาณร้อยละ 27 ของนิสิตชายดื่มแอลกอฮอล์ และประมาณร้อยละ 24 ของนิสิตชายสูบบุหรี่ ผลการศึกษายังพบว่านิสิตชายมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายมากกว่านิสิตหญิง และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีแนวโน้มออกกำลังกายมากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า ในขณะเดียวกันนิสิตที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้สูง มีการออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าเพียงร้อยละ 7.50 ของนิสิตเท่านั้นที่เข้าร่วมกิจกรรมมหาวิทยาลัย ผลการศึกษายังพบว่ามากกว่าร้อยละ 50 ของนิสิตใช้เวลาว่างในการดูทีวี และเดินตามห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด ในขณะที่มีนิสิตเพียงร้อยละ 17 เท่านั้นที่ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในเวลาว่าง นอกจากนี้ยังพบว่าเกือบร้อยละ 33 ของนิสิตที่มีความต้องการทำงานหารายได้พิเศษ ดังนั้น จึงเห็นควรเสนอแนะให้มีโครงการเปิดบริการหางานพิเศษให้กับนิสิต และควรจัดโครงการรณรงค์ต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

**LIFESTYLE CONDUCIVE TO HEALTH OF UNDERGRADUATE STUDENTS,  
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY**

**AN ABSTRACT  
BY  
PATTAMA TANYA**

**Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Science degree in Health Education  
at Srinakharinwirot University  
February 2005**

Pattama Tanya. (2004). *Lifestyle Conducive to Health of Undergraduate Student, Srinakharinwirot University*. Master thesis, M.Sc.(Health Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Thada Wimonwatwatee, Dr. Kamonmarn Virutsetazin.

The objective of this research was to investigate lifestyle conducive to health of undergraduate students at Srinakharinwirot University include : (a) self-care, (b) learning (c) university participatory activities, (d) part-time jobs, (e) using free-time. The self-care were : sufficient rest, nutrition, personal hygiene, exercise, and commute. The subjects were varied by gender, educational levels, faculties or fields of study, accommodation, monthly income, and study achievement.

Four hundred male and female junior and senior students from physical education students, humanities students, and sciences students were selected by stratified random sampling. A self-administered questionnaire was used to gather data. The data were analyzed for percentage, mean, standard deviation, student t-test, and one-way analysis of variance, or F-test.

**The results of the study were the followings :**

1. The students with different gender had statistically significant difference at the level .05 in nutrition, personal hygiene, and exercise. Data also indicated that female students had a higher mean score on nutrition and personal hygiene than male students did, whereas the male students had a higher mean score on exercise than female students did.
2. Students with different educational levels, junior and senior, had no significant difference in any independent variables.
3. Students studied in different faculties or fields of study showed no significant difference in most of the independent variables except exercise. Students studied in different faculties showed significant different in exercise at the level .05. The statistics analysis indicated that physical education students had a higher mean score than humanities students and sciences students did. Moreover, humanities students had a higher mean score than sciences students did.

4. Students with different accommodation had no significant difference in most of the independent variables except sufficient rest. Students with difference accommodation showed statistically significant difference in sufficient rest at the level .05. It was found that students lived at home had a higher mean score in sufficient rest than students lived at an apartment or a house leading did.

5. Students with different monthly income showed no significant difference in most of the independent variables except exercise. Students with different monthly income had statistically significant difference in exercise at the level .05. Data indicated that students with monthly income less than 3,000 bath or 3,000 – 5,000 bath had a higher mean score on exercise than the students with a monthly income more than 5,000 bath did.

6. Students with different study achievement had statistically significant difference in nutritional, personal hygiene, and exercise at the level .05. Students with study achievement between 2.76-3.00 had a higher mean score in nutrition, personal hygiene, and exercise than students who achieved less than 2.75 did. Moreover, students who achieved more than 3.00 had higher mean score on exercise than students who had less successful in their study did.

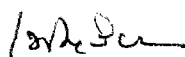
The results of the study indicated that female students had more tendency to care for nutritional behavior and personal hygiene than male students did. In more detail, the data indicated that almost 27 percent of male students were drinking alcohol and almost twenty four percent of them were smoking. The result of the study also showed that male students had more tendency to do exercise than female students did and students who were more successful in their study had more tendency to do exercise, whereas, students who came from higher income family did less exercise. Data also indicated that only 7.50 percent of students involved in university participatory activities. Moreover, the result of the study also indicated that more than fifty percent of the students used their free time on watching television and shopping, whereas, only 17 percent of them used their free time on informal learning. Furthermore, about 33 percent of the students requested to do part time jobs on their free-time. Therefore, it is recommended that placement service programs be offered for students as well as a campaign against smoking and drinking alcohol should be done.

ปริญญาานิพนธ์  
เรื่อง

วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

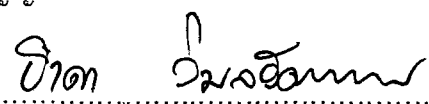
ของ  
นางสาวปัทมา ธัญญา

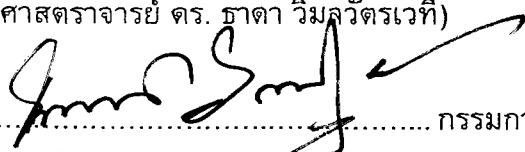
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

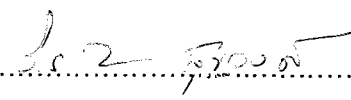


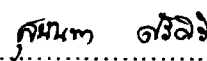
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)  
วันที่ 4 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์

 ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที)

 กรรมการ  
(อาจารย์ ดร. กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(รองศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์ สุนันทา ศรีศิริ)



## ประกาศคุณูปการ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ธาดา วิลลัตระเวที ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท อาจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ให้คำแนะนำ และเป็นผู้นำทางให้ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาจนสำเร็จ ตลอดจนสั่งสอนวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยอย่างเต็มความสามารถ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์ อาจารย์สุนันทา ศรีศิริ คณะกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้คำแนะนำในการแก้ไขและปรับปรุง เพื่อให้ปริญญาโทมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรณู พุกบุญมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ อาจารย์อนันต์ มาลารัตน์ อาจารย์อัญชลี ประเสริฐ และนางอารีย์ งามขำ ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และบุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รัก ที่ให้การส่งเสริมสนับสนุน และเป็นกำลังใจที่สำคัญจนทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

และขอขอบคุณพิเศษสำหรับ พี่ ๆ และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่เป็นกำลังใจและคอยช่วยเหลือทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี รวมถึงนิสิตทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นอย่างดี

ปัทมา ธัญญา

## สารบัญ

| บทที่                                          | หน้า |
|------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                    | 1    |
| ภูมิหลัง.....                                  | 1    |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....            | 4    |
| ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....               | 4    |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....                  | 4    |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....   | 4    |
| ตัวแปรที่ศึกษา.....                            | 5    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                           | 5    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                      | 8    |
| สมมติฐานของการวิจัย.....                       | 8    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....          | 10   |
| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....                    | 10   |
| แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... | 12   |
| กิจกรรมนิสิต.....                              | 30   |
| การใช้เวลา.....                                | 38   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....   | 60   |
| งานวิจัยต่างประเทศ.....                        | 60   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                          | 61   |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....               | 64   |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....   | 64   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า..... | 66   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                       | 68   |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....          | 68   |
| 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....                      | 72   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....       | 72   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                      | 72   |

## สารบัญ(ต่อ)

| บทที่                                                          | หน้า    |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| 5                                                              |         |
| สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                            | 114     |
| สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า..... | 114     |
| สรุปผลการวิจัย.....                                            | 115     |
| อภิปรายผล.....                                                 | 117     |
| ข้อเสนอแนะ.....                                                | 124     |
| <br>บรรณานุกรม.....                                            | <br>126 |
| <br>ภาคผนวก.....                                               | <br>134 |
| <br>ประวัติย่อผู้วิจัย.....                                    | <br>157 |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                       | หน้า |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาควิชาและชั้นปี.....                                                             | 65   |
| 2     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป<br>จำแนกตามเพศ.....                                              | 73   |
| 3     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการใช้เวลาด้านการพักผ่อน<br>โดยจำแนกตามวันธรรมดาวันหยุดและจำแนกตามเพศ.....   | 78   |
| 4     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านองค์ประกอบด้านการพักผ่อน<br>จำแนกตามเพศ.....                                    | 81   |
| 5     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค<br>จำแนกตามเพศ.....                                       | 82   |
| 6     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการใช้เวลา ในการอาบน้ำ แต่งตัว<br>จำแนกตามเพศ.....                                | 86   |
| 7     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการจัดการกับร่างกาย<br>จำแนกตามเพศ.....                                   | 87   |
| 8     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการซักเสื้อผ้า<br>จำแนกตามเพศ.....                                        | 90   |
| 9     | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย<br>จำแนกตามเพศ.....                                        | 92   |
| 10    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย<br>จำแนกตามเพศ.....                                        | 93   |
| 11    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการเดินทาง<br>จำแนกตามเพศ.....                                            | 95   |
| 12    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง การใช้เวลาด้านการศึกษาในหลักสูตร<br>จำแนกตามเพศ.....                                  | 97   |
| 13    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน การศึกษานอกหลักสูตร<br>และเวลาที่ใช้ในการศึกษานอกหลักสูตร จำแนกตามเพศ..... | 98   |
| 14    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน การใช้เวลา<br>ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร์ จำแนกตามเพศ.....                | 100  |

## บัญชีตาราง(ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                                                    | หน้า |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 15    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างที่มีงานพิเศษทำเพื่อหารายได้<br>ในระหว่างเรียนจำนวน 83 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีงานพิเศษทำ<br>จำนวน 129 คน จำแนกตามเพศ.....       | 102  |
| 16    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ด้านการใช้เวลาว่าง<br>ในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ จำแนกตามความถี่.....                                                | 103  |
| 17    | จำนวน (ร้อยละ) ประเภทกิจกรรม จำแนกตามช่วงความถี่<br>ของการปฏิบัติในเวลาว่างของนิสิตจำนวน 72 คน.....                                                                | 104  |
| 18    | จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียด<br>จำแนกตามเพศ.....                                                                         | 105  |
| 19    | เปรียบเทียบวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน<br>จำแนกตามตัวแปรเพศ.....                                                                        | 106  |
| 20    | เปรียบเทียบวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน<br>จำแนกตามตัวแปรชั้นปี.....                                                                     | 107  |
| 21    | วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิต<br>ที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปรคณะ.....                       | 108  |
| 22    | วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิต<br>ที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปร<br>ลักษณะการอยู่อาศัย.....    | 109  |
| 23    | วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิต<br>ที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน<br>จำแนกตามตัวแปรรายได้.....                 | 111  |
| 24    | วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิต<br>ที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปร<br>ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน..... | 112  |

## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                          | หน้า |
|------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า..... | 8    |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การเข้าสู่ยุคของการพัฒนาในศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ปัญหา สุขภาพของคนไทยเปลี่ยนไปจากการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อมาเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม และวิถีชีวิต โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการทำงาน พฤติกรรมการพักผ่อน พฤติกรรมทางเพศ และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปนเปื้อนเสื่อมโทรม และการแข่งขันกันอย่างรุนแรงทุก ๆ ด้าน ซึ่งพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้นำไปสู่ปัญหาที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง (ละมุล ตีรนานนท์. 2545 : 1) จากสถิติสาธารณสุข พ.ศ.2542 พบสาเหตุการตายของคนไทย 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ อุบัติเหตุ และมะเร็งทุกชนิด (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2543 : 13)

จะเห็นได้ว่ามีหลายกลุ่มโรคที่เป็นปัญหาโดยตรงในเด็กและเยาวชน การลดปัญหา สุขภาพในปัจจุบันและในศตวรรษหน้า โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อ มาตรการหลักที่สำคัญขั้นต้นคือ การเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ชุมชนและลดความเสี่ยงของชุมชน โดยเฉพาะการให้การศึกษาและ การสื่อสารชุมชนเป็นยุทธศาสตร์หลัก การดำเนินการในเด็กและเยาวชนจะเป็นเป้าหมาย ประชากรที่สำคัญ เพราะมีหลักฐานแสดงว่าพฤติกรรมสัมพันธ์กับสุขภาพนี้จะเกี่ยวข้องกับรูปแบบและสภาพการณ์ของการดำรงชีวิต (condition of living) ได้แก่ สภาพการณ์ด้านที่อยู่อาศัย การรับประทานอาหาร การเล่น การออกกำลังกาย การทำงาน ปัญหาในการเดินทาง ปัญหา สิ่งแวดล้อม รวมทั้งรูปแบบของการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ซึ่งสิ่งเหล่านี้นับวันจะเป็นสาเหตุของ ปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุของการตายในปัจจุบันและในอนาคต (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2538 : 48)

พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ปฏิบัติกันเป็นประจำทุก ๆ วันนั้นได้มีเวลาเป็นตัว กำหนดว่าเวลาใดควรทำอะไร เพราะฉะนั้นเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรม เวลานั้นเป็นส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง แต่เวลานั้นอยู่นอกเหนือการ บังคับของมนุษย์ มนุษย์จึงต้องมีการจัดสรรเวลาให้เหมาะกับเวลาที่เสียไป ดังนั้นจึงนับว่าการที่ มนุษย์มีการใช้เวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้มนุษย์สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ประสบผลสำเร็จ แต่การใช้เวลาหรือการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมนั้นย่อมต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยว ข้องไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (จิตติมา สุขภัก. 2540 : 61)

มโนทัศน์เรื่องเวลาได้เกิดมาจากการที่มนุษย์เรียนรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสรรพสิ่งที่แวดล้อมอยู่ นับตั้งแต่มีสังคมมนุษย์เกิดขึ้น จนกระทั่งมนุษย์พัฒนาโครงสร้างของสังคมให้ซับซ้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลไกทางระบบเศรษฐกิจที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงเป้าหมายการผลิต จากการผลิตเพื่อยังชีพมาเป็นการผลิตเพื่อขาย อันมีผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย เวลาที่ผ่านไปจึงมีค่ามากขึ้นเรื่อย ๆ (พิเชษฐ์ สายพันธุ์, 2537 : 112)

ธรรมชาติได้ให้ความยุติธรรมกับมนุษย์ โดยได้กำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกัน คือวันละ 24 ชั่วโมง หากมนุษย์ได้จัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำก็จะทำให้มนุษย์ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดกับเวลาที่มีอย่างเท่าเทียมกัน และกิจกรรมที่ทำนั้นก็ได้รับผลตามเป้าหมายที่ได้กำหนดเอาไว้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากมนุษย์มีการใช้เวลาไม่เหมาะสมก็จะทำให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ไม่บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดเอาไว้ ซึ่งจากการสำรวจการใช้เวลาของประชากรในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2544 พบว่า ในจำนวนประชากรอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป 52.2 ล้านคน เป็นชาย ร้อยละ 49.7 หญิงร้อยละ 50.3 มีการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ แตกต่างกัน ผลสำรวจพบว่าคนไทยใช้เวลาดูแลตัวเองมากที่สุดเฉลี่ยวันละ 11 ชั่วโมง 54 นาที หรือเกือบครึ่งหนึ่งของวัน รองลงไปเป็นการทำงานและการศึกษาเรียนรู้ ซึ่งใช้เวลาเฉลี่ยรวมกันวันละ 8 ชั่วโมงครึ่ง และใช้เวลาเพื่อการดูแลครัวเรือนและให้บริการชุมชนเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง 48 นาที ท้ายที่สุด เป็นการใช้เวลาว่างที่เหลือหลังจากที่ได้ใช้เวลาทำกิจกรรมทั้ง 3 กลุ่มที่กล่าวมาโดยเฉลี่ยแล้วคนไทยใช้เวลาว่างวันละ 3 ชั่วโมง 48 นาที (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545 : 11)

การใช้เวลาว่างที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งยังเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การติดยาเสพติด เล่นการพนัน มั่วสุมตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เราสามารถที่จะช่วยให้มีการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ รวมทั้งมหาวิทยาลัย ต้องปลูกฝังความสนใจการใช้เวลาว่าง (ทองสุข สัมปหังสิต, 2531 : 2) การใช้เวลาว่างจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะละเลยไม่ได้ ถ้านิสิตใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสมขึ้น การรู้จักแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และรู้จักใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้ถูกต้องเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งจากการศึกษาปัญหาวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นมีปัญหามากที่สุดในด้านสุขภาพ กิจกรรมทางสังคมและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ทองสุข สัมปหังสิต, 2531 : 3)

นิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีการใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันคล้ายคลึงกัน ได้แก่ การดูแลตัวเองโดยทั่วไป การศึกษาเรียนรู้ การทำงานในสถานประกอบการ การดูแลที่พักอาศัย การร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และการใช้เวลาว่าง ซึ่งนิสิตแต่ละคนจะมีการจัดสรรเวลาในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ แตกต่างกัน นิสิตบางกลุ่มมีการจัดสรรเวลาไม่เหมาะสม ใช้เวลาส่วนใหญ่ใน 1 วัน ไปกับการแต่งตัว เทียวเตร็ดเตร่ตามสถาน



บันเทิง ผับ และศูนย์การค้า ซึ่งจากผลการวิจัยเรื่อง “วิถีชีวิตวัยรุ่นไทยในวัยเรียนกับการจัดระเบียบสังคม : กรณีศึกษาจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดเชียงใหม่” พบว่า วัยรุ่นใช้ชีวิตเที่ยวเตร่ตามสถานบันเทิง ผับ และศูนย์การค้า ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งยอมรับว่าได้ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เคยสูบบุหรี่ เคยทดลองยาเสพติด เคยมีเพศสัมพันธ์เป็นพิเศษกับเพื่อนต่างเพศ (มาฆะ ชิตตะสังคะ. 2546 : 9) หากวัยรุ่นมีการจัดสรรเวลาไม่เหมาะสม นำเวลาที่จะควรใช้ในการศึกษาเล่าเรียน และทำประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ไข่หมดไปกับกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็จะส่งผลกระทบต่อมาอย่างมากมาย เช่น ไม่บรรลุเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ ไม่ประสบความสำเร็จทางการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น ซึ่งนิสิตบางคนก็จัดสรรเวลาได้เหมาะสม โดยใช้เวลาส่วนใหญ่ใน 1 วัน กับการศึกษาเล่าเรียน การให้บริการ ชุมชน การดูแลครัวเรือน และใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นดนตรี หรือหารายได้พิเศษเพื่อช่วยในการแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง การจัดระบบการใช้เวลาช่วยให้ปฏิบัติภารกิจในแต่ละวันได้ครบถ้วน ทั้งการศึกษา การงาน การพักผ่อน การช่วยเหลือตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้วิถีชีวิตมีระบบระเบียบมากยิ่งขึ้น การใช้เวลาเป็นพื้นฐานของการวางแผนในชีวิต กิจกรรมต่าง ๆ ที่นิสิตทำในเวลาว่างเป็นเครื่องชี้ถึงการทำงานที่นิสิตชอบ เพราะว่าการทำสิ่งต่าง ๆ ในเวลาว่างย่อมเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ตรงสำหรับตนเอง ซึ่งมีผลต่อความก้าวหน้าของชีวิต (จามรี ตักดีประสิทธิ์กุล. 2538 : 2)

นิสิตนักศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษา เป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติเป็นอย่างมาก การพัฒนานักศึกษามือถือประกอบหลายประการ ตั้งแต่วัตถุประสงค์ของสถาบัน นโยบายการรับนักศึกษา การปฐมนิเทศ อาจารย์ผู้สอน ขนาดของสถาบัน การจัดกิจกรรมในสถาบัน และสวัสดิการสำหรับนักศึกษา ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย นอกจากองค์ประกอบดังกล่าวแล้ว ผู้เรียนหรือนักศึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อสถาบันอุดมศึกษาเป็นอย่างมาก การศึกษานักศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ จึงมีความสำคัญต่อการบริหารและการผลิตบัณฑิตของสถาบันอุดมศึกษา (สำเนา ขจรศิลป์. 2537 : 69) ในขบวนการผลิตของสถาบันอุดมศึกษานั้น นักศึกษาถือว่าเป็นวัตถุประสงค์ที่มีความสำคัญที่สุด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากรฝ่ายกิจการนักศึกษาที่จะต้องศึกษาวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษา เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลที่สำคัญในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ข้อมูลด้านภูมิหลัง ชั่นตอน และกระบวนการพัฒนาความแตกต่างระหว่างบุคคล ลักษณะการใช้ชีวิต ตลอดจนปัญหาและความต้องการในด้านต่าง ๆ (สำเนา ขจรศิลป์. 2537 : 88 – 89)

จากบทความในหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ฉบับวันศุกร์ที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2546 นายกัททสิน ได้กล่าวสนับสนุนการประกอบอาชีพนอกเวลาเรียนของนิสิตนักศึกษา เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษา มีทักษะในการประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่งในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดปัญหาสุขภาพ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของเยาวชน สถานศึกษาเป็นสถานที่ต้องคำนึงถึง เพราะเยาวชนใช้เวลาในชีวิตถึงครึ่งหนึ่งในสถานศึกษา และควรมีความเข้าใจในธรรมชาติของ

พฤติกรรมที่จะเสริมสร้าง และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความจำเป็นที่จะต้องนำไปสู่การปฏิบัติ (ละมุล ตีรนานนท์. 2545 : 2)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับนิสิตต่อไป

### ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
  2. เพื่อเปรียบเทียบวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปี คณะ ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการศึกษา การจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การแนะแนวการศึกษา การให้บริการ และสวัสดิการต่าง ๆ ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนจัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การทำวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 - 4 จำนวน 3,429 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ปี 3 - 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane. 1967 : 886) จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)

## ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

### ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. เพศ
2. ชั้นปี
3. คณะ
4. ลักษณะการอยู่อาศัย
5. รายได้
6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### ตัวแปรตาม ได้แก่

1. วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ ได้แก่
  - 1.1 การดูแลตัวเองโดยทั่วไป
  - 1.2 การศึกษาเรียนรู้
  - 1.3 การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย
  - 1.4 การทำงาน
  - 1.5 การใช้เวลาว่าง
2. การใช้เวลาในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของการดำรงชีวิต ได้แก่ การดูแลตัวเองโดยทั่วไป การศึกษาเรียนรู้ การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย การทำงาน การใช้เวลาว่าง
2. การดูแลตัวเองโดยทั่วไป หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและเวลาที่ใช้ ได้แก่
  - 2.1 การพักผ่อน ได้แก่ การนอนกลางคืน
  - 2.2 การบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม และการใช้สารเสพติด
  - 2.3 การจัดการกับร่างกาย ได้แก่ การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย การแต่งตัว การขับถ่าย การล้างมือ การซักรีดเสื้อผ้า
  - 2.4 การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยโดยทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งควรทำให้ได้อย่างน้อย 3 – 4 วัน
  - 2.5 การเดินทาง หมายถึง การเคลื่อนย้ายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยมียานพาหนะเป็นพาหะ ได้แก่

2.5.1 การเดินทางโดยทางเท้า (การเดิน)

2.5.2 การเดินทางโดยทางเรือ

2.5.3 การเดินทางโดยทางรถ ได้แก่ รถไฟฟ้า รถโดยสารประจำทาง รถ

นั่งส่วนบุคคล รถจักรยานยนต์

3. การศึกษาเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาเรียนรู้และเวลาที่ใช้ ได้แก่ การศึกษาในหลักสูตร และการศึกษานอกหลักสูตร

4. การร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย หมายถึง กิจกรรมที่นิสิตได้ร่วมปฏิบัติซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการศึกษาและเวลาที่ใช้ โดยแบ่งเป็น 4 ฝ่าย และ 1 สโมสร ได้แก่ กิจกรรมของฝ่ายส่งเสริมบุคลิกภาพและกีฬา กิจกรรมของฝ่ายส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและจริยธรรม กิจกรรมของฝ่ายบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์และกิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมของฝ่ายส่งเสริมวิชาการ และกิจกรรมของสโมสรนิสิตคณะต่าง ๆ

5. การทำงาน หมายถึง การทำงานนอกเวลาเรียนและเวลาที่ใช้ ได้แก่ ทำงานหารรายได้พิเศษ ทำงานช่วยกิจการในครอบครัว

6. การใช้เวลาว่าง หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจและเวลาที่ใช้ ได้แก่

6.1 การใช้เวลาอ่านหนังสืออ่านเล่น ได้แก่ การ์ตูน นิตยสาร และวารสาร

6.2 การใช้เวลากับกิจกรรมบันเทิงผ่านสื่อต่าง ๆ ได้แก่ โทรทัศน์ วีดีโอ

คอมพิวเตอร์ และโรงภาพยนตร์

6.3 การใช้เวลาตามสถานบันเทิง ได้แก่ ดิสโกเธค คาราโอเกะ คอฟฟี่ช็อป

และผับ

6.4 การใช้เวลาซื้อของและเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด

6.5 การใช้เวลาทำความสะอาดที่พักอาศัย

6.6 การใช้เวลาในการเดินทาง

7. การใช้เวลาในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ หมายถึง การจัดแบ่งกลุ่มของเวลาใน 1 วันตามความแตกต่างของกิจกรรม ได้แก่ การดูแลตัวเองโดยทั่วไป การศึกษาเรียนรู้ การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย การทำงาน การใช้เวลาว่าง

8. เพศ หมายถึง คุณลักษณะทางเพศของนิสิตชายและนิสิตหญิง

9. ชั้นปี หมายถึง ระยะเวลาที่นิสิตใช้ในการศึกษา แบ่งเป็น 2 ระดับชั้น ได้แก่

9.1 ชั้นปีที่ 3 (เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2545)

9.2 ชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า (เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2544 หรือก่อนปีการ

ศึกษา 2544)

**10. คณะ** หมายถึง สังกัดที่แบ่งตามลักษณะของการศึกษาที่นิสิตศึกษาอยู่ เลือกกลุ่มตัวอย่างจาก 8 คณะ ได้แก่ คณะสังคมศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ สุ่มมา 3 คณะ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษา

**11. ลักษณะการอยู่อาศัย** หมายถึง สถานะการอยู่อาศัยของนิสิตที่แตกต่างกันได้แก่

11.1 อยู่บ้านพักของตนเอง

11.2 อยู่บ้านญาติ

11.3 อยู่หอพักหรือบ้านเช่า

11.4 อื่น ๆ

**12. รายได้** หมายถึง รายได้ที่นิสิตได้รับในแต่ละเดือน

12.1 รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง แบ่งเป็น

- ไม่ได้รับ
- รายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท
- รายได้ 3,000 - 7,000 บาท
- รายได้มากกว่า 7,000 บาท

12.2 รายได้จากการหารายได้ด้วยตนเอง แบ่งเป็น

- ไม่ได้รับ
- รายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท
- รายได้ 3,000 - 7,000 บาท
- รายได้มากกว่า 7,000 บาท

**13. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** หมายถึง ค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมของทุกภาคการศึกษา ได้แก่

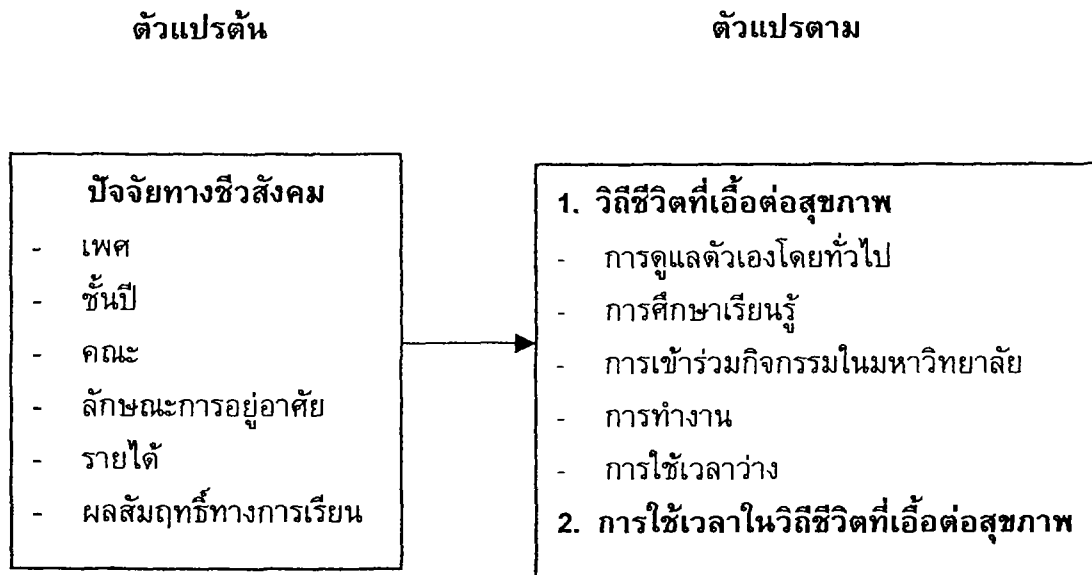
ต่ำกว่า 2.00 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ

2.01 - 3.00 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง

3.01 - 4.00 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง

### กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากความสำคัญของปัญหาที่กล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตชายและนิสิตหญิงมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพแตกต่างกันในด้านต่อไปนี้
  - 1.1 ด้านการพักผ่อน
  - 1.2 ด้านการบริโภค
  - 1.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย
  - 1.4 ด้านการออกกำลังกาย
  - 1.5 โดยรวม
2. นิสิตที่มีชั้นปีต่างกันมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้
  - 2.1 ด้านการพักผ่อน
  - 2.2 ด้านการบริโภค
  - 2.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย
  - 2.4 ด้านการออกกำลังกาย
  - 2.5 โดยรวม

3. นิสิตที่มีคณะต่างกันมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้
  - 3.1 ด้านการพักผ่อน
  - 3.2 ด้านการบริโภค
  - 3.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย
  - 3.4 ด้านการออกกำลังกาย
  - 3.5 โดยรวม
4. นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกันมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้
  - 4.1 ด้านการพักผ่อน
  - 4.2 ด้านการบริโภค
  - 4.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย
  - 4.4 ด้านการออกกำลังกาย
  - 4.5 โดยรวม
5. นิสิตที่มีรายได้ต่างกันมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้
  - 5.1 ด้านการพักผ่อน
  - 5.2 ด้านการบริโภค
  - 5.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย
  - 5.4 ด้านการออกกำลังกาย
  - 5.5 โดยรวม
6. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้
  - 6.1 ด้านการพักผ่อน
  - 6.2 ด้านการบริโภค
  - 6.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย
  - 6.4 ด้านการออกกำลังกาย
  - 6.5 โดยรวม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
  - 1.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 1.2 แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 1.3 กิจกรรมนิสิต
  - 1.4 การใช้เวลา
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
  - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

#### พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

แนวคิดและความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. 2541 : 3 ; อ้างอิงจาก WHO. 1986. Ottawa Charter of Health Promotion unpagged.) ให้ความหมายการส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของคนเราในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

พิสมัย จันทวิมล (2541 : 18) ให้ความหมายคำว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2541 : 10) การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และพัฒนาสุขภาพของตนเอง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2538 : 48) กล่าวว่า “การส่งเสริมสุขภาพนั้นจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่าง ๆ หลายอย่างที่มีสัมพันธ์กับสุขภาพ (Health related behavior) ของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน/องค์กรที่บุคคลนั้นทำงานอยู่หรือเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพนี้ จะเกี่ยวข้องกับรูปแบบและสภาพการณ์ของการดำรงชีวิต (Condition of living)



ได้แก่ สภาพการณ์ด้านที่อยู่อาศัย การรับประทานอาหาร การเล่น การออกกำลังกาย การทำงาน ปัญหาในการเดินทาง ปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรูปแบบของการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ซึ่งสิ่งเหล่านี้นับวันจะเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุของการตายในปัจจุบันและในอนาคต

ประเวศ วะสี (2541 : 15) กล่าวว่า “การส่งเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดใน การปฏิรูปการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การที่สังคมมีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ ในเรื่อง สุขภาพดีและเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบบริการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย อาจจะเรียกกระบวนการนี้ว่า การส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล (Health promotion for all) คนทั้งมวลส่งเสริมสุขภาพ (All for health promotion) หรือ คนทั้งมวลมีสุขภาพดี (Good health for all)

คาสส์ และคอบบ์ (Kasl & Cobb.1966 : 48) ให้ความหมายของการป้องกันโรคและการ ส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นกิจกรรมของผู้เชื่อว่าตนเองมีสุขภาพดีและไม่เคยมีอาการเจ็บป่วยมาก่อน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อภาวะสุขภาพ ส่งเสริมภาวะสุขภาพและป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุและการประกอบอาชีพ รวมไปถึงการรับมือคุ้มกันโรค

เพนเดอร์ (Pender. 1996 : 34) การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่อ การส่งเสริมสุขภาพของประชาชนที่มีสุขภาพดี (Well being) และมีผลกระทบโดยตรงต่อการ เพิ่มระดับความผาสุกเพื่อนำไปสู่สุขภาพดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม (Health people) เน้นพฤติกรรมของประชาชนที่ปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

กรีน และกรูเตอร์ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2538 : 48 ; อ้างอิงจาก Green & Kruter. 1991. *Health Promotion Planning, An Education and Environmental approach*. p4.) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนทางด้านการศึกษา และการสนับสนุน สิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ และเกิดสภาพการดำรงชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาพดี

ก๊อชแมน (จินตนา ยูนิพันธ์. 2532 : 44-45 ; อ้างอิงจาก Gochman. 1982. *Health Behavior Emerging Research Persective*. Unpaged.) ให้ความหมายของพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ตนเองมีภาวะสุขภาพที่ดี ทั้งที่สังเกตเห็น ได้อย่างชัดเจน เช่น การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การใช้ ยา เป็นต้น และพฤติกรรมที่สังเกตไม่ได้ ต้องอาศัยการประเมินแบบอื่น เช่น ความเชื่อ ความ คาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยม ความรู้ และการรับรู้ เป็นต้น

พาแลงค์ (Palank. 1991 : 816) ให้ความหมายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ว่าเป็น พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ริเริ่มโดยบุคคลทุกกลุ่มอายุ เพื่อคงไว้หรือเพิ่มระดับความสุขสมบูรณ์ การบรรลุเป้าหมายในชีวิตและความสมปรารถนาของบุคคล พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การมีกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่าง การพักผ่อน การมี โภชนาการที่เพียงพอ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ลดภาวะเครียด และการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม

เมอเรย์ และเซนต์เนอร์ (Murray & Zentner, 1993 : 659) ให้ความหมายของ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพว่า ประกอบด้วย กิจกรรมซึ่งจะช่วยยกระดับสุขภาพของบุคคลให้สูงขึ้นและมีความสามารถ เกิดศักยภาพที่ถูกต้องหรือสูงสุดของบุคคล ครอบครัว กลุ่มชน และสังคม

จากความหมายของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของบุคคล หรือกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบและสภาพการณ์ของการดำรงชีวิต ได้แก่ สภาพการณ์ด้านที่อยู่อาศัย การรับประทานอาหาร การเล่น การออกกำลังกาย การทำงาน ปัญหาในการเดินทาง ปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรูปแบบของการดำเนินชีวิต ซึ่งสนับสนุนให้เกิดศักยภาพในปัจเจกบุคคล ครอบครัว และ ชุมชน เป็นกระบวนการส่งเสริมให้เกิดทักษะในการเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ ปราศจากความเจ็บป่วย

## **แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

### **การดูแลตนเอง**

#### **ความหมายการดูแลตนเอง**

ตามคำศัพท์การดูแลตนเอง ประกอบด้วยคำ “การดูแล” กับ “ตนเอง” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายดูแล คือ เอาใจใส่ปกป้องรักษา ปกครองตน คือตัว (ตัวคน) เมื่อรวมคำว่าดูแลตนเอง จึงหมายถึงเอาใจใส่ในตัวเอง หรือปกป้อง ปกครองตนเอง และความหมายของการดูแลตนเอง ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

มัลลิกา มัติโก (2530 : 10-13) ได้สรุปความหมายของการดูแลตนเองเฉพาะส่วนการปฏิบัติของประชาชน โดยครอบคลุมการดูแลสุขภาพของตนเองใน 2 ลักษณะ คือ

1. การดูแลตนเองในสภาวะปกติ (Self care in health) การดูแลตนเองเพื่อสุขภาพอนามัย เป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ เป็นพฤติกรรมที่ทำในขณะที่มีสุขภาพแข็งแรง

1.1 การดูแลส่งเสริมสุขภาพ (Health maintenance) คือพฤติกรรมที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข และพยายามหลีกเลี่ยงจากอันตรายต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การมีสุขวิสัยส่วนบุคคลที่ดี การควบคุมอาหาร การไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ การตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน เป็นต้น อันเป็นพฤติกรรมของประชาชนที่กระทำอย่างสม่ำเสมอในขณะที่มีสุขภาพแข็งแรง

1.2 การป้องกันโรค (Disease prevention) เป็นพฤติกรรมที่กระทำโดยมุ่งที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยหรือโรคต่าง ๆ เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรค โดยแบ่งระดับของการป้องกันโรคได้ 3 ระดับ

### 1.2.1 การป้องกันโรคเบื้องต้น (Primary prevention) เช่น การได้รับ

ภูมิคุ้มกันโรค

### 1.2.2 การป้องกันความรุนแรงของโรค (Secondary prevention)

เป็นระดับของการป้องกันที่มุ่งจะจัดโรคให้หมดไปก่อนที่จะอาการของโรคจะรุนแรงมากขึ้น เช่น การตรวจและเอ็กซเรย์ปอดในรายที่มีปัญหาของโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เพื่อเป็นการป้องกันโรคมะเร็ง ที่อาจเกิดขึ้นได้ภายหลัง

### 1.2.3 การป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (Tertiary prevention)

เป็นระดับของการป้องกันที่มีเป้าหมายต้องการยับยั้งการแพร่กระจายของโรคจากผู้ป่วยไปสู่ผู้อื่น

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย (Self care in illness) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นตั้งแต่บุคคลตระหนักและประเมินผลเกี่ยวกับอาการปกติ ตลอดจนตัดสินใจที่จะกระทำการใด ๆ ลงไป เพื่อตอบสนองต่ออาการผิดปกติ รวมทั้งตัดสินใจที่จะไม่กระทำการใดเกี่ยวกับอาการนั้น ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยมีองค์ประกอบอยู่อย่างน้อย 4 ระดับ คือ

2.1 การดูแลสุขภาพตนเองของแต่ละบุคคล (Individual self care)

2.2 การดูแลสุขภาพตนเองของครอบครัว (Family care)

2.3 การดูแลสุขภาพโดยเครือข่ายสังคม (Care from the extended social network)

2.4 การดูแลสุขภาพโดยกลุ่มหรือบุคคลในชุมชน (Mutual aid หรือ Self help group)

เอี่ยมพร ทองกระจาย (2533 : 48-49) ได้ประมวลความคิดที่นักวิชาชีพต่าง ๆ เสนอเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง แล้วนิยามการดูแลสุขภาพตนเองไว้ดังนี้

การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่ประชาชนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) อนุรักษ์รักษาสภาพสุขภาพ (Health maintenance) การป้องกันโรค (Disease prevention) การบำบัดรักษาตนเอง (Self treatment) ซึ่งรวมความไปถึงการฟื้นฟูสภาพร่างกายจิตใจ (Rehabilitation) ภายหลังการเจ็บป่วย การบวนการดูแลสุขภาพตนเองนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิตของบุคคล ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว

การดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นกระบวนการบริการสุขภาพขั้นปฐมภูมิ เป็นฐานล่างสุด หรือนัยหนึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งบริการสาธารณสุขที่ให้โดยรัฐหรือวิชาชีพทุกระดับนั้น จำเป็นต้องให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และศักยภาพดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญ

การดูแลสุขภาพของตนเองในระดับจุลภาพ ถือเป็นกระบวนการกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่กระทำโดยประชาชนและในระดับมหภาค การดูแลตนเองถือเป็นระบบ หนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและมีมาก่อนระบบบริการสาธารณสุขทั้งหมด

สมจิต หนูเจริญกุล (2536 : 22-23) กล่าวว่า การดูแลตนเอง หมายถึงการปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่ม และกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของคน การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย (Deliberate action) และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปถึงขีดสูงสุด

### แนวทางปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดกลวิธีในการปลูกฝัง และสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ขึ้นในรูปของสุขบัญญัติสำหรับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปได้นำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดการเรียนรู้และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนและจะช่วยให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ข้อกำหนดนี้เรียกสุขบัญญัติ โดยครอบคลุมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 6 ด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านป้องกันอุบัติเหตุและด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งอยู่ในรูปแบบของสุขบัญญัติ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
  - 1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
  - 1.2 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
  - 1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
  - 1.4 ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
  - 1.5 ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ
  - 1.6 จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
  - 2.1 แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร
  - 2.2 หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น
  - 2.3 ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
  - 2.4 แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน
  - 2.5 ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
  - 3.1 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง

#### 4. กินอาหารสุก ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

4.1 เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย

4.2 กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด

4.3 กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

4.4 ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอ

แรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอรัมาลีน เป็นต้น

4.5 กินอาหารเป็นเวลา

4.6 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ

4.7 ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำดื่ม น้ำฝน

น้ำที่ผ่านการกลั่นกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น

4.8 หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด และของหมักดอง

4.9 หลีกเลี่ยงของกินเล่น

#### 5. งดบุหรี สุรา สารเสพติด การพนัน

5.1 งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน

5.2 สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม

(มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันสมควร)

#### 6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

6.1 สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน

6.2 มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นกันทำงานบ้าน

6.3 มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา

6.4 เผื่อแผ่เข้าใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว

6.5 มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และเวลาพักผ่อนภายในครอบครัว

#### 7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

7.1 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม จุกตุปเทียนบูชาพระ ไม่ขีดไฟ เป็นต้น

7.2 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ การเขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

#### 8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

8.1 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

8.2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย

8.3 เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน

8.4 ตรวจสุขภาพประจำปี ปีละ 1 ครั้ง

## 9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

### 9.1 พักผ่อนให้เพียงพอ

9.2 เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรรหาทางผ่อนคลาย โดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น

### 9.3 ทำงานอดิเรกในยามว่าง

### 9.4 ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

## 10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

### 10.1 ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

### 10.2 อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

### 10.3 ทักทายในที่รองรับ

10.4 หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปร์ย เป็นต้น

### 10.5 มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

### 10.6 มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนที่ถูกต้อง

## การพักผ่อน

การพักผ่อนมีความสำคัญต่อสุขภาพ เนื่องจากมนุษย์มีความจำเป็นต้องคงสมดุลระหว่างการปฏิบัติหน้าที่และการผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายมีพลังกลับคืนมา การพักผ่อน (Rest) หมายถึง การหยุดออกแรงหรือหยุดทำงาน คือ การพักผ่อนหรือมีอิสระจากความเหนื่อยล้าของกายและจิต การพักผ่อนสามารถกระทำได้โดยไม่ต้องนอนหลับ อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงการปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ

การพักหรือการพักผ่อนด้วยระยะเวลาเพียง 2-3 นาที จะเป็นการประหยัดพลังงาน ป้องกันเนื้อเยื่อถูกทำลายจากการเคลื่อนไหวหรือการใช้พลังงานของร่างกาย การพักผ่อนจะทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่ามากกว่าผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่โดยไม่ได้พักผ่อนเลย และเป็นการเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ รวมทั้งเป็นวิธีการรักษา (Healer) ที่ดีวิธีหนึ่งเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยทางกายและจิต

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อการพักผ่อน มีดังนี้ (วิจิตร บุญยะโทตระ. 2537 : 43-44 ; อ้างอิงจาก นันทวรรณ นาวิ. 2533. คลายเครียด ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด. หน้า 145)

1. จัดเวลาให้ตนเองสำหรับการพักและผ่อนคลายในแต่ละวัน เรียนรู้วิธีผ่อนคลายหรือพักผ่อนในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ เช่น หยุดพัก 15 นาทีทุก ๆ เวลา 2 ชั่วโมง โดยการเคลื่อนไหวหรือใช้ท่ากายบริหารง่าย ๆ หรือในตอนเย็นหลังจากสิ้นสุดหน้าที่ เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าจากการตั้งเครียดและความอ่อนเพลีย

2. อย่าพยายามคิดทำงานที่เกินความสามารถของคน ๆ เดียวที่จะทำได้

3. ศึกษาและฝึกให้เกิดศิลปะการทำงาน มีความสุขในการทำงาน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการทำงานให้มีประสิทธิภาพในเวลาจำกัด
4. หยุดปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 วัน ในทุก ๆ สัปดาห์ หลังจากการปฏิบัติหน้าที่อย่างต่อเนื่อง
5. วางแผนพักผ่อนล่วงหน้าทุก 6 เดือน เปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยวพักผ่อนในสถานที่ที่มีธรรมชาติสวยงาม
6. จัดเวลาสำหรับสมาชิกในครอบครัวเพื่อการพักผ่อนร่วมกัน เช่น ดูรายการโทรทัศน์ ที่ให้ความเพลิดเพลิน การออกกำลังกาย เป็นต้น

การพักผ่อนที่ดี เหมาะสมและมีประโยชน์กับสุขภาพเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต สามารถเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี ในขณะที่เดียวกันการพักผ่อนร่วมกับการมีสันทนาการหรือกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การอ่านหนังสือ ท่องเที่ยว ทำงานอดิเรก การเป็นสมาชิกชมรมกลุ่มในชุมชน ได้แก่ ชมรมพุทธศาสนา ชมรมกีฬา ชมรมเพื่อสุขภาพอื่น ๆ หรือการรวมกลุ่มคนเพื่อประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม กิจกรรมเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลคลายความเหนื่อยล้าทั้งกายและจิตได้อย่างเต็มที่

### **การนอนหลับ**

#### **หน้าที่และความสำคัญของการนอนหลับ**

หน้าที่และความสำคัญของการนอนสามารถอธิบายด้วยทฤษฎีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (ชูศักดิ์ เวชแพทย์. 2538 : 870-874)

#### **1. ทฤษฎีที่อธิบายหน้าที่ของการนอนหลับมีดังนี้**

1.1 ทฤษฎีการซ่อมสร้าง (Restorative theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การนอนหลับเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนหรือการเสริมสร้างใหม่ของสภาพการณ์ทางด้านสรีรวิทยา ระบบประสาท และด้านจิตใจ สิ่งสนับสนุนที่สำคัญของทฤษฎีนี้ คือ การรู้สึกเหนื่อยอ่อนและเมื่อยล้าก่อนการนอนหลับ ซึ่งหายไปได้เมื่อตื่นจากการนอนหลับแล้ว

1.2 ทฤษฎีการปกป้อง (Protective theory) กล่าวว่า หน้าที่ของการนอนหลับ คือ การปกป้องไม่ให้อวัยวะต่าง ๆ มีการสึกหรอมากไปจากการทำงาน กลไกอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้อง คือ การนอนหลับเป็นการแผ่กระจายของ cortical inhibition ไปทั่วบริเวณคอร์เทกซ์ ซึ่งจะทำหน้าที่ป้องกัน cortical system จากการเหนื่อยอ่อนและเมื่อยล้า

1.3 ทฤษฎีการอนุรักษ์พลังงาน (Energy conservation hypothesis) เชื่อว่า หน้าที่ของการนอนหลับเป็นการประหยัดพลังงานโดยพบความสัมพันธ์ระหว่างเวลาของการนอนหลับกับอัตราการใช้พลังงานของร่างกายจึงเสนอว่าการนอนหลับเป็นการจำกัดความต้องการใช้พลังงาน

1.4 ทฤษฎีพฤติกรรม (Ethological theory) เชื่อว่า บทบาทของการนอนหลับเป็นระบบควบคุมของพฤติกรรมเพื่อช่วยในการอยู่รอด โดยมีการปรับตัวเนื่องจากความกดดันของสภาพแวดล้อม จะสามารถทำให้อยู่ในสภาพที่ไม่ต้องตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมได้โดยการนอนหลับ

1.5 ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctive theory) เชื่อว่า การนอนหลับเป็นสัญชาตญาณที่ต้องแสดงออกอย่างหนึ่ง

## 2. ผลทางสรีรวิทยาของการนอนหลับ

การนอนหลับทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา 2 ประการ คือ ผลต่อระบบประสาทและผลต่ออวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย การอยู่ในสภาพตื่นเป็นเวลานาน มักจะร่วมกับการเสื่อมของสภาพจิตใจและพฤติกรรม พบว่า มักจะมีความคิดไม่ต่อเนื่อง ความคิดติดขัด จิตใจผิดปกติเมื่ออยู่ในสภาพที่ตื่นมาเป็นเวลานาน แสดงให้เห็นว่าการนอนหลับช่วยเสริมสร้างความไวตามปกติ หรือสมดุลของระบบประสาทส่วนกลางส่วนต่าง ๆ ถ้ามีการใช้งานมากเป็นเวลานานในช่วงเวลาที่ตื่นจะทำให้สมดุลเปลี่ยนไป

การตื่นและการนอนหลับ มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนรอบนอกของร่างกายด้วย เช่น ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้นในขณะตื่น มีพลังประสาทส่งไปยังกล้ามเนื้อลายมากขึ้นทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงมากขึ้นตรงกันข้ามในขณะนอนหลับนั้นระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานลดน้อยลง และระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดน้อยลง นอกจากนั้นความดันโลหิตยังลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้เพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อลายมีการคลายตัว และอัตราการเผาผลาญของร่างกายลดลง

## ปัจจัยส่งเสริมทำให้เกิดการหลับ

ปัจจัยส่งเสริมทำให้เกิดการหลับมีดังนี้ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2538 : 874)

1. Humoral hypnogen เป็นสารที่คงอยู่ในระยะที่มีการตื่น เช่น ของเสียที่คงจากการทำงานทำให้เกิดการเมื่อยล้า

2. นาฬิกาชีวภาพในสมองมีศูนย์ควบคุมเวลาอยู่ลึกตรงกลางสมอง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาบางอย่างเกิดขึ้นเป็นเวลา เป็นจังหวะในรอบ 24 ชั่วโมง ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า Circadian rhythm ซึ่งจะช่วยทำหน้าที่เพิ่มหรือลดความไวของศูนย์ประสาทที่ควบคุมการหลับ นาฬิกาสามารถปลุกให้ตื่นตามเวลาที่ตั้งไว้ในแต่ละวัน ธรรมชาติที่มีผลต่อการทำงานของนาฬิกา คือ แสงสว่างในเวลากลางวันทำให้หยุดการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินซึ่งมีหน้าที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน ดังนั้นแสงสว่างทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะตื่น (ปริดา พัวประดิษฐ์. 2542 : 58)

3. ปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น ความเงียบ



4. ปัจจัยที่ฝึกภายหลัง เช่น ความเคยชินและนิสัยการนอน

5. อาหารบำรุงสมอง และระบบประสาท ที่สำคัญที่สุด คือ วิตามินบี 1 จะช่วยทำให้นอนหลับสนิท พบมากในถั่วลิสง ผักใบเขียว นม ข้าว ข้าว ยีสต์ เป็นต้น (สาทิส อินทรกำแหง. 2541 : 170-172) คนที่ได้รับสารทริปโตเฟน (Tryptophan) ในปริมาณมาก ซึ่งพบได้ในอาหารจำพวกไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์ จะทำให้เกิดอาการง่วงนอนได้และพบว่า ขนาดของสาร ทริปโตเฟน ที่นำมาใช้เกี่ยวกับการบรรเทาการผิดปกติในการนอนหลับ คือ 1-2 กรัมต่อวัน โดยรับประทานก่อนนอน 1 ชั่วโมง (วิจิตร บุญยะโหดระ. 2540 : 68-69)

6. การออกกำลังกาย สามารถเพิ่มคุณภาพการนอนหลับได้ทั้งระยะเวลา และความลึกของการนอนหลับควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกายและภาวะความเจ็บป่วย

7. อื่น ๆ เช่น สารบาราคอล(Barakol) จากใบอ่อนของต้นขี้เหล็ก สามารถทำให้หนูขาวนอนหลับใน 15-20 นาทีและมีระยะเวลานอนหลับได้นาน (สรจักร ศิริบริรักษ์. 2542 : 28) และนำมาใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาอนไมหลับ พบว่า ช่วยให้หลับได้ตลอดคืน เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นสารระงับประสาท (Sedative) (สรจักร ศิริบริรักษ์. 2542 : 130 ; อ้างอิงจาก อุไร อรุณลักษณ์. 2490. การพักผ่อน. หน้า 79)

สิ่งแวดล้อมการนอนหลับ มีดังนี้ (มานิช หล่อตระกูล. 2542 : 160)

1. ความผิดปกติด้านจิตใจ (Psychiatric disorder) ได้แก่ ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า

2. สาเหตุทางกายภาพ (Physical cause) เช่น สารคาเฟอีน เป็นสารรบกวนการนอน แอลกอฮอล์และยานอนหลับทำให้หลับง่ายขึ้นหลับสนิทนานขึ้น แต่ทำให้มีการหลับตื้น น้อยลงและคุณภาพการนอนไม่ดี เมื่อตื่นจะไม่รู้สึกสดชื่นเหมือนหลับตามธรรมชาติ และในการหลับครั้งต่อไป หากไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือรับประทานยาจะตื่นบ่อย เนื่องจากการเกิด REM rebound

3. ความเจ็บป่วยและความผิดปกติของระบบประสาท (Medical and neurologic disorders) เช่น อาการปวดเรื้อรัง ความเจ็บป่วยเรื้อรัง

4. ปัจจัยอื่น ๆ เช่น สภาพแวดล้อมที่ทำให้นอนไม่หลับ ความเครียดในการดำรงชีวิต และอาการเจ็บป่วยทางจิตที่สัมพันธ์กับทางกาย เช่น ความเศร้าโศก เป็นต้น

ผลจากการนอนหลับไม่เพียงพอ การที่ร่างกายอยู่ในสภาพตื่นเป็นเวลานานจะมีผลต่อร่างกายและจิตใจดังต่อไปนี้ (ปรีดา พัวประดิษฐ์. 2542 : 23-24)

1. มีอาการง่วงในเวลากลางวัน โดยเฉพาะช่วงบ่าย เวลาหลังอาหาร การอยู่ในห้องที่เงียบ หรือเวลาที่อยู่ในห้องเรียนหรือห้องประชุม

2. มีอาการวูบหรือหลับใน (Microsleep) บ่อย ๆ

3. อาจมีอาการชักโดยไม่มีอาการเตือนมาก่อน เป็นภาวะที่อันตราย

4. มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง หงุดหงิด การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหากนอนหลับไม่เพียงพอ

5. เกิดความเครียดและมีความวิตกกังวล เนื่องจากความสามารถและประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ลดลง

6. ขาดความสนใจในสิ่งที่เคยชื่นชอบ เช่น ขาดการสังสรรค์กับผู้อื่นเนื่องจากมีความต้องการแยกตนเอง

7. จะมีน้ำหนักมากขึ้น เนื่องจากจะมีความรู้สึกว่าต้องการดื่มเครื่องดื่มและรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมาก

8. จะรู้สึกหนาวง่าย เนื่องจากนาฬิกาในสมองซึ่งมีหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายปรับตัวไม่ทัน

9. ภูมิคุ้มกันต่อการติดเชื้อลดลง โดยเฉพาะเชื้อไวรัส ทำให้มีอาการของไข้หวัดได้ง่าย

10. รู้สึกเหนื่อยล้า ประสิทธิภาพการปฏิบัติหน้าที่ลดลงโดยมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย คือ มีสมาธิลดลงจำสิ่งใหม่ได้ยากขึ้น ไม่สามารถคิดอย่างมีเหตุผลได้ อาจทำงานที่มีลักษณะซับซ้อนได้ยากขึ้น การตัดสินใจไม่ดีเท่าที่ควรความคิดสร้างสรรค์ลดลง ทักษะในการรับรู้ลดลง เป็นต้น

ตัวอย่างข้อแนะนำเกี่ยวกับสุขอนามัยการนอนหลับ (Sleep hygiene) (มานิซ หล่อตระกูล. 2542 : 94) มีดังนี้

สุขอนามัยการนอนหลับ (Sleep hygiene)

1. เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา เป็นประจำทุกวัน  
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรออกกำลังกายภายใน 3 ชั่วโมงก่อนนอน  
3. จัดสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศให้เหมาะสม มีอุณหภูมิและแสงสว่างพอเหมาะ ไม่มีเสียงดังรบกวน

4. ควรมีเตียงและที่นอนที่ถูกสุขลักษณะ ได้รับการดูแลรักษาทำความสะอาดอยู่เสมอ  
5. ไม่ใช่เตียงทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น อ่านหนังสือ รับประทานอาหาร  
6. ทำจิตใจให้สบายก่อนนอน หลีกเลียงสิ่งที่กระตุ้นจิตใจ ลดความเครียดลงให้มากที่สุด ก่อนเข้านอนควรอาบน้ำทำให้ร่างกายสะอาด เกิดการผ่อนคลาย

7. หากนอนไม่หลับนานเกิน 30 นาที ให้ทำกิจกรรม เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ

วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สาทิส อินทรกำแหง. 2541 : 106-107) คือ นอนราบบนพื้น ปล่อยตัวตามสบายกำมือขวาให้แน่นจนมือสั่น แล้วค่อย ๆ คลายมือออก จะรู้สึกวุ่นวาย หย่อนตัวลง ถ้ายังหย่อนไม่หมดทั้งแขนก็กำมือให้แน่นอีกแล้วปล่อยมือ ทำสัก 2-3 ครั้ง แขนทั้งแขนจะหย่อนคลายหมด ต่อกำมือซ้าย ทำให้แขนซ้ายหย่อนคลายเช่นเดียวกับแขนขวา

ต่อไปเหยียดเท้าขวา เกร็งจนขาตึงแล้วปล่อยให้ขาขวาหย่อนในท่านอนเดียวกับแขนทั้งสองข้าง  
ต่อไปเหยียดเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกับขาขวา ต่อไปดันคอ ผงกศีรษะขึ้น หมุนซ้ายไปขวา กลับ  
มาที่เดิม ผงกคอขึ้น หมุนขวาไปซ้าย ทำให้ดันคอและไหล่หย่อนคลาย จากนั้นผงกศีรษะให้คาง  
จรดอก ผงกเข้าออกจนรู้สึกหย่อนคลาย ช่วงสุดท้าย หายใจเข้าลึก ๆ แขนงอท้องจนเหมือนหน้า  
ท้องจะผลุบเข้าไปติดสันหลังหายใจออก ทำซ้ำ ๆ กัน 4-5 ครั้ง ต่อจากนั้นนอนแผ่อย่างสบาย  
หายใจเข้าออกตามปกติพยายามทำใจจดจ่ออยู่กับการหายใจ ปล่อยตัวให้เบาสบาย ให้ความ  
กลมไจหนักใจออกมากับลมหายใจให้หมด ทำจนหลับไป เมื่อตื่นขึ้นมาจะรู้สึกเบาสบาย จิตใจ  
แจ่มใสเป็นพิเศษ

8. งดสุรา กาแฟ ก่อนนอน หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ไขมันมาก มีรสเผ็ดมาก มี  
รสเผ็ดมาก อาหารที่ทำให้ย่อยยากหรืออาหารที่ทำให้มีแก๊ส ควรดื่มนมอุ่น ๆ กลัวยหรือน้ำนม  
ถั่วเหลืองจะทำให้หลับดีขึ้น

9. ท่านอน สามารถแบ่งท่านอนได้เป็นสองท่า คือ ท่านอนราบ (Horizontal lean) เป็น  
ท่านอนที่สุขสบายกว่าท่าอิงหรือพิง (Vertical lean) ในท่าอิงหรือพิง ผู้หลับจะอยู่ในท่านั่งใช้ส่วน  
หลังพิงพนักเก้าอี้หรือผนังห้องเป็นการหลับในระยะสั้น ผู้ที่ต้องการการนอนหลับอย่างสนิทควร  
อยู่ในท่านอนราบ หรืออาจนอนตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง หนุนหมอนที่มีความสูงพอสมควร มี  
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ และไหล่ และวางหมอนใต้ข้อเข่า เพื่อให้กระดูกสันหลังส่วน  
ล่างอยู่ในลักษณะอย่างเหมาะสม (Slabaugh. 1997 : 28-29)

การนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพคือมีจำนวนชั่วโมง (ปริมาณ) ที่เหมาะสมกับความ  
ต้องการและสุขภาพของร่างกาย เช่น อายุ เด็กแรกเกิดต้องการนอนหลับ 16-20 ชั่วโมงต่อวัน  
เด็กเล็กต้องการ 10-12 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ใหญ่อายุต่ำกว่า 40 ปี ต้องการ 6-7 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ใหญ่  
อายุเกิน 40 ปี ต้องการเวลานอนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และความต้องการเวลานอนจะลดลงอีกเมื่อถึง  
อายุ 70 ปี และขึ้นอยู่กับกระบวนการเผาผลาญของสมอง (Brain metabolism) สมองทำงานมากการเผา  
ผลาญก็จะสูง สมองของเด็กเล็กทำงานมากกว่าผู้ใหญ่สองเท่า เด็กเล็กจึงต้องการเวลาหลับมาก  
กว่าผู้ใหญ่สองเท่า และการนอนพักระยะเวลานั้น ๆ (Nap) ประมาณ 30 นาที เป็นการผ่อนคลาย  
ที่ดี (วิจิตร บุญยะโหดระ. 2540 : 46) การหลับที่มีลักษณะหลับสนิท ตื่นนอนตามปกติ สดชื่น  
สมองแจ่มใส และมีความพึงพอใจในการนอนหลับ จะช่วยส่งเสริมกระบวนการเจริญเติบโตและ  
ความแข็งแรงของร่างกาย ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย สร้างและสะสมพลังงานเพื่อนำมาใช้ใน  
การทำงานของระบบต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ในทฤษฎีความเครียดของเซเย (สมจิต  
หนูเจริญกุล. 2537 : 99) การที่ต้องประสบกับความเครียดตลอดเวลาทำให้ต้องใช้พลังงานใน  
การปรับตัว หรือใช้ความสามารถในการปรับตัว การพักผ่อนหลับจะทำให้ร่างกายมีการต่อสู้ และ  
ความสามารถในการปรับตัวจะกลับคืนมาเกือบเท่าเดิม รวมทั้งช่วยให้บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์  
ที่คุกคาม หรือภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้น และความเครียดอาจรบกวนการนอนหลับ เนื่องจาก  
ความเครียดที่เกิดขึ้นกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลิน และคอร์ติโซนซึ่งจะมีผลไป

กระตุ้นสมองบริเวณที่ตื่นตัว (Arousal area) ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอและในผู้ที่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ จะทำให้เกิดความเครียดทั้งทางด้านกายและจิตใจเช่นเดียวกัน กลายเป็นวงจรหมุนเวียนต่อเนื่อง (พรรณวดี พุทธิพนะและคณะ. 2539 : 7)

### การบริโภคอาหาร

การรู้จักบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสัดส่วนทั้ง คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ นั้น จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ดังแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ต่อไปนี้

#### โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ในหลายประเทศได้มีการหาแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับประชาชน สำหรับประเทศไทย กองโภชนาการร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนด แนวทางการบริโภคขึ้น เรียกว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” โดยเน้นถึงความหลากหลายของอาหารที่บริโภคเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายอย่างเพียงพอและเหมาะสม ดังนี้

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว เนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอาหาร ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน รวมทั้งน้ำและใยอาหาร ซึ่งไม่มีอาหารเพียงชนิดใดชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนในปริมาณที่ร่างกายต้องการ จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ให้หลากหลายจึงจะได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนและเพียงพอ และควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวเสมอเพื่อตรวจสอบไม่ให้น้ำหนักเกินมาตรฐานเพราะอาจเกิดโรคอ้วนหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้

2. รับประทานอาหารเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยแต่บางครั้งอาจบริโภคอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง สลับกันได้ สำหรับการบริโภคข้าวนั้นควรเป็นข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องที่ขัดสีแต่น้อย เนื่องจากมีคุณค่าทางสารอาหารและกากใยอาหารในปริมาณที่สูง

3. รับประทานอาหารผักและผลไม้ให้มากเป็นประจำ ผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ยังมีสารอื่น ๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด และช่วยทำให้เยื่อของเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงอีกด้วย

4. รับประทานอาหารปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเหลืองเป็นประจำ ดังนี้

4.1 เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรรับประทานชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกายและควรรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ

4.2 ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูกหาซื้อง่าย เด็กสามารถรับประทานได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรรับประทานไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

4.3 ถั่วเหลืองโปรตีนที่ดีและราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

5. ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมมีโปรตีน วิตามิน และแคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกวัย ในผู้สูงอายุและคนอ้วนควรตีมนมพร้อมมันเนย

6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี และเค แต่ควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด ดังนี้

กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) พบมากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมันสัตว์ กะทิ และน้ำมันปาล์ม ถ้ารับประทานมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็นโคเลสเตอรอลได้ จึงแนะนำให้รับประทานร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด

กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโมโน (Monosaturated fats) มีอยู่มากในน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ถ้าสัดส่วนไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโมโนเพิ่มขึ้น จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลลดลง ควรรับประทานประมาณ ร้อยละ 10 ของพลังงานแต่ละวัน นอกจากนี้ ยังมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงและการควบคุมน้ำตาลดีขึ้น (สุนันท์ พันธุ์แพ และคณะ. 2541 : 23)

กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลี (Polysaturated fats) ได้จากพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด เมล็ดฝ้าย เมล็ดทานตะวัน น้ำมันงา และน้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น เพราะเป็นไขมันที่ช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอลลดลงได้ โดยให้ในสัดส่วนประมาณร้อยละ 10 ของพลังงาน ไขมันจากปลาทะเลต่าง ๆ เช่น ปลาทูน่า ปลาเซลมอน ปลาทู มีคุณสมบัติทำให้ระดับไตรกรีเซอไรด์ ลดลง และความดันโลหิตลดลง แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปทำให้ระดับโคเลสเตอรอลสูงขึ้นได้ (สุนันท์ พันธุ์แพ และคณะ. 2541 : 23) จึงควรรับประทานปลาทะเลเพียง 2-3 มื้อต่อสัปดาห์

ดังนั้นการบริโภคไขมันของบุคคลทั่วไปแต่ละวัน จึงควรมีสัดส่วนของไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลี : ไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโมโน : ไขมันชนิดอิ่มตัว เท่ากับ 1:1:1 ซึ่งรวมแล้วไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งวัน (สุนันท์ พันธุ์แพ และคณะ. 2541 : 23) และควรบริโภคอาหารประเภท ดั้ม นึ่ง ย่าง และอบ แทนการทอดหรือผัด เพื่อลดปริมาณไขมันในอาหาร

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และเผ็ดจัด การรับประทานอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัยทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้ เนื่องจากรสหวานจัดทำให้พลังงานเพิ่ม ทำให้อ้วน รสเค็มจัดอาจทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงได้โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และอาหารรสเผ็ดจัดอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เป็นต้น

8. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ มีการปกปิดป้องกันเชื้อโรคแมลงวันและบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็น

โทษแก่ร่างกาย ทำให้สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ตลอดจนชีวิต เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร จึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### การออกกำลังกาย

#### ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 17) การออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อคลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520 : 8) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วน ให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว จึงทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2536 : 11) การออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการทำงานร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง ทรวดทรงดีปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้อย่างยาวนาน โดยไม่รู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่จะดีขึ้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 16 ; อ้างอิงจาก ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. 2540. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา. หน้า 13) การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 22) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อ เกิดการเกิดการรวมตัวกันต่อต้านและการเอาชนะแรงบังคับได้ การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้เช่น กายบริหาร การเดิน การวิ่ง หรือการฝึกด้วยกีฬาที่มุ่งความสนุกสนานเพลิดเพลินและเพื่อสุขภาพ

#### คุณค่าของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนับเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ อวย เกตุสิงห์ (2514 : 43 ; อ้างอิงจาก วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา. 2537.การจัดบริการด้านการออกกำลังกาย. หน้า 60) กล่าวว่า การออก

กำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยชรา แม้แต่ผู้ป่วยยังต้องออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูสภาพต่างๆ ให้กลับคืนสู่สภาวะปกติเด็กวัยเรียนต้องออกกำลังกายด้วยการกระโดดโลดเต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต หนุ่มสาวออกกำลังกายเพื่อให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานดีเป็นปกติ นอกจากการออกกำลังกายยังช่วยป้องกันและรักษาอาการบางอย่างจากโรคที่เกิดในวัยชราได้อีกด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย จึงทำให้จิตใจ แจ่มใสและกระปี้กระเป่าไม่ซึมเศร้า ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพดี โรคจากการเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้ยาก และผู้ที่เป็โรคจากการเสื่อมโทรมอยู่แล้วอาจฟื้นฟูสภาพให้ดีขึ้นได้

การพัฒนาเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์นั้น ไม่ได้หมายถึงสุขภาพทางร่างกายเพียงอย่างเดียว ยังทั้งหมายถึงสุขภาพจิตด้วย ดังนั้นนอกจากการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายแล้ว ประชาชนที่ดิ้นรนต่อสู้กับภาวะสังคมปัจจุบัน ยังต้องใช้เวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการประกอบภารกิจด้วยการพักผ่อนและประกอบกิจกรรมนันทนาการอีกด้วย

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ซึ่งมีหน้าที่และระบบการทำงานที่แตกต่างกัน เมื่อคนเราทำงานหรือออกกำลังกาย ก็จะมีการเผาผลาญสารอาหารภายในเซลล์ของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้กำลังแรงงานมาเคลื่อนไหวร่างกาย ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามความต้องการ และขณะที่ร่างกายเผาผลาญอาหาร จะมีของเสียเกิดขึ้นควบคู่กันไปด้วย ถ้าเราใช้กำลังมากเกินไปจนร่างกายไม่สามารถกำจัดของเสียได้ทัน ก็จะเกิดอาการอ่อนเพลียและเมื่อยล้าขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการหยุดใช้กำลังเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน และขจัดของเสียออกไปจนหายจากอาการอ่อนเพลียทางร่างกายก่อน จึงจะสามารถทำงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้พักผ่อนและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สามารถแก้ไขความเมื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจของคนเราได้

นพวรรณ อนุโยธา (2541 : 34) กล่าวว่า การที่คนเราสามารถใช้เวลาว่างจากการงานอาชีพ เพื่อออกกำลังกาย พักผ่อน และประกอบกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม ย่อมช่วยให้เกิดการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นประชากรและทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญและมีคุณภาพในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

อนันต์ อัดชู (2525 : 25) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหน้าสามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังสูบฉีดโลหิตได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกง่าย

4. ช่วยให้อุดโคติน ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น
6. ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สวยงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น

ดำรง กิจกุล (2527 : 31 ; อ้างอิงจาก ปรีชา กลิ่นรัตน์. 2536. การบริหารพลศึกษา. หน้า 17) ได้กำหนดคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังดีขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อมีพลังดีจะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้ง่าย
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น เพราะร่างกายได้ข้อมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ สัมพันธ์กันดี
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ จะช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง
4. การออกกำลังกายช่วยให้ผู้นอนไม่หลับนอนหลับมากขึ้น โดยเฉพาะผู้นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดได้ เพราะในขณะที่ออกกำลังกายจะรู้สึกเพลิดเพลิน ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวที่เป็นปัญหา
5. การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งหญิงและชาย
6. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า มีอาการดีขึ้น
7. การออกกำลังกายจะช่วยให้หุ่นดี
8. การออกกำลังกายที่พอดีและเหมาะสม จะชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างในผู้สูงอายุ
9. จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีวันละน้อยมาก คือเพียงเศษหนึ่งส่วนสามของผู้ที่มีออกกำลังกายเท่านั้น

### **หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

การออกกำลังกายถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังนี้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องต้องปฏิบัติตามหลักการดังต่อไปนี้ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2533 : 27-28)



1. ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายง่าย ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ จนร่างกายสามารถปรับตัวได้
2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังไม่ควรให้เป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งมีฉะนั้น ผลที่ได้รับจะไม่ดี และอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง
3. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือทุกสามวันก็ได้แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำอย่างต่อเนื่อง ตามกำหนดที่วางไว้ และถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่าย หรือค่ำก็ได้
4. ก่อนจะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรได้รับการตรวจร่างกายโดยแพทย์ก่อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพื่อตรวจโรคทั่วไปที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือโรคความดัน เป็นต้น
5. จะต้องงดออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้ไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่ง, หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ, หลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ, ในเวลาที่อากาศร้อนอบอ้าว, แพทย์สั่งงดออกกำลังกายชั่วคราว
6. ในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดออกกำลังกายทันที ที่มีอาการต่อไปนี้ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ตามัว หรือหน้ามืดเป็นลม รู้สึกคล้ายจะหายใจไม่ทัน หรือหายใจไม่ออก ใจสั่น แน่นหรือเจ็บบริเวณหน้าอก ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ การเคลื่อนไหวร่างกายควบคุมไม่ได้
7. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์นั้น ควรเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายได้ออกแรงจริงๆ โดยให้ร่างกายได้ทำงานมากกว่าปกติ คือให้ความรู้สึกเหนื่อย หรือให้ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติการออกกำลังกายจึงจะได้ผล
8. สำหรับผู้ที่มีภารกิจประจำวันมาก ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ควรทำกิจกรรมที่ง่ายๆ สามารถออกกำลังกายบริเวณบ้านในระยะเวลานั้นๆ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลมหรืออื่นๆ เป็นต้น
9. การออกกำลังกาย ควรกระทำสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที และเพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน ไม่เกิดความเบื่อหน่าย อาจออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา หรือตรวจดูสถิติของการเพิ่มสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย
10. ต้องระลึกอยู่เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นเพียงปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้รับผลดีอย่างแท้จริงแล้ว การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการพักผ่อนที่เพียงพอควรปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 32 ; อ้างอิงจาก วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา. 2537. การจัดการด้านการออกกำลังกาย. หน้า 22) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย

2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน

4. ควรเริ่มจากกิจกรรมเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรง แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับเพศและวัย

6. ผู้ที่สุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ หลังจากออกกำลังกายควรพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งก่อนแล้วค่อยอาบน้ำ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 41) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดดังต่อไปนี้

1. ความบ่อยในการออกกำลังกาย (Frequency) การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรกระทำอย่างน้อย 3 วันสัปดาห์ ในกิจกรรมที่สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจในช่วง 60-80 เปอร์เซ็นต์ ถ้าหากออกกำลังกายเพียง 2 วันสัปดาห์ ก็เป็นผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตและการคงสภาพความสามารถของร่างกาย แต่ไม่ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ระดับโคเรสเตอรอล ความดันโลหิตจะไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงควรปฏิบัติติดต่อกันอย่างน้อย 3 วันสัปดาห์

2. ความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity) การกำหนดความหนักของงาน โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งชี้ในความสามารถของแต่ละบุคคล การกำหนดชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพจะอยู่ในช่วง 60-80 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Time) ความหนักหนายของการออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย ควรออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลา 15-60 นาที อัตราการเต้นของชีพจรควรเต้นแบบต่อเนื่อง

วิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับเวลาสถานที่และสภาพแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ ดังนี้ (ไพวัลย์ ตันลาพุดิ. 2530 : 23-24)

1. การเดิน หมายถึงการเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควรเริ่มต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น เพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินได้นาน จะเดินในทุ่งโล่งหรือสนามกีฬา ริมหาด สวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

2. การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลัง ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

3. การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่นควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาทีเป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่นๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น ควรเริ่มจากการว่ายน้ำช้าๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

4. การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่ง การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันหยุดสุดสัปดาห์ วิธีการถีบจักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่นระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4-6 กิโลเมตร ก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น หรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

5. การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เขือกก็ได้ การทำกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรง สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่ว จะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและทำสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

สรุปได้ว่า การดูแลตนเอง หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลปฏิบัติด้วยตนเองรวมทั้งการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการกระทำที่จิตใจ และมีเป้าหมายเพื่อคงไว้ซึ่งชีวิต ส่งเสริมภาวะสุขภาพการพัฒนาการและเกิดความสุขในชีวิต โดยสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทั้งในขณะที่ปกติและเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย

## กิจกรรมนิสิต

### ความหมายของกิจกรรมนิสิต

กิจกรรมนิสิตเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนานิสิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พัฒนาบุคลิกภาพและความสามารถของนิสิต ให้เป็นตามความสนใจของนิสิตและมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของนิสิต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของกิจกรรมว่าหมายถึง กากิที่ผู้เรียนปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2538 : 98) วลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 145) ให้ความหมายของกิจกรรมนิสิตว่า เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนานิสิตในด้านต่างๆ นอกเหนือจากวิชาที่บังคับให้ทุกคนต้องเรียนในชั้นเรียนเท่านั้น การจัดดำเนินกิจกรรมต่างๆ จะเป็นไปด้วยความสมัครใจของนิสิต และผลการเข้าร่วมกิจกรรม จะไม่เป็นส่วนหนึ่งของคะแนนในวิชาหนึ่งวิชาใด กิจกรรมนิสิตเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักนิสิตได้จัดทำกิจกรรมขึ้นเองโดยการนิเทศและการดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมนั้นๆ เพื่อให้นิสิตได้รับประสบการณ์ชีวิตในมหาวิทยาลัย จินตนา ยูนิพันธ์. (2525 : 121) ได้ให้ความหมายของกิจกรรม นิสิตว่า เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยนิสิต เพื่อให้นิสิตได้รับประสบการณ์การพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคมและวิชาการ เป็นกิจกรรมที่นิสิตเข้าร่วมด้วยความสมัครใจไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคะแนนหรือหน่วยกิตใดๆ การดำเนินกิจกรรมนิสิตต้องได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและได้รับการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา บุรุษชัย จงกลนี้ (2525 : 78) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมนิสิตว่า เป็นกิจกรรมใดๆ ที่ทางสถาบันหรือนิสิตจัดขึ้น เพื่อให้นิสิตได้เข้าร่วมในการแสดงออกซึ่งความสนใจและความสามารถ ทำให้เกิดการพัฒนาการในทุกๆ ด้าน วลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2538 : 26) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมนิสิตว่า เป็นการดำเนินงานที่นิสิตหรือสถาบันจัดขึ้น เป็นกิจกรรมนอกชั้นเรียนเพื่อสร้างความสนุกสนานเพิ่มพูนความรู้ และส่งเสริมพัฒนาการนิสิตในด้านต่างๆ เสริมสร้างประสบการณ์ เพื่อให้เข้าใจตนเองและสังคมดีขึ้น เปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความสามารถ ทักษะ แต่ไม่มีการให้หน่วยกิต นิสิตจะต้องจัดหาเงินมาดำเนินการเอง และจะต้องอยู่ในความควบคุมแนะนำของสถาบันการศึกษา การจัดกิจกรรมนิสิตจะต้องตั้งอยู่บนรากฐานหรือแนวทางที่จะดำเนินการให้ไปสู่เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และวลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2538 : 18) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนิสิตว่ากิจกรรมนิสิตมีส่วนที่เป็นทางการ และส่วนที่ไม่เป็นทางการอยู่ด้วยกัน กิจกรรมที่เป็นทางการ เป็นกิจกรรมที่นิสิตจัดขึ้นโดยความสมัครใจไม่เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในห้องเรียนหรือไม่ระบุไว้ในหลักสูตร แต่จะต้องเป็นกิจกรรมที่สถาบันอุดมศึกษาให้การยอมรับและมีอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ให้คำปรึกษา ส่วนกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการเป็นกิจกรรมที่นิสิตจัดขึ้นโดยไม่ได้รับความเห็นชอบจากสถาบันอุดมศึกษา เช่น กิจกรรมที่นิสิตจัดขึ้น เพื่อทำการประท้วง หรือต่อต้านผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาหรือรัฐบาล เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมนิสิตเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยนิสิตหรือโดยสถาบันที่ได้ส่งเสริมให้มีขึ้นตามความสนใจและความสมัครใจของนิสิต ซึ่งดำเนินกิจกรรมนิสิตนั้นอยู่ในความรับผิดชอบของอาจารย์ที่ปรึกษา กิจกรรมนิสิตเป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียนโดยตรง มีคุณประโยชน์มุ่งส่งเสริมเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์แก่นิสิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและให้เกิดสติปัญญาในด้านวิชาการนอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลคะแนนหรือหน่วยกิตใดๆ สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาพฤติกรรมของนิสิตให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์มากขึ้น และนำมาซึ่งการผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

### ความสำคัญของกิจกรรมนิสิต

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 144) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมนิสิตว่า กิจกรรมนิสิตเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนิสิต มีความสำคัญต่อการพัฒนานิสิตเป็นอย่างยิ่ง เพราะการที่นิสิตจะเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตทางด้านสติปัญญา ค่านิยม ความคิด ทักษะคติ การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ ความรับผิดชอบต่อการพูด การกระทำของตนเอง สามารถดำรงตนให้เป็นที่ยอมรับนับถือ รักใคร่ มีส่วนร่วมในการแสดงความสามารถ การปรับบุคลิกภาพ การรู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในสังคม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สำเนา ขจรศิลป์ (2538 : 152-154) สรุปความสำคัญของกิจกรรมนิสิตไว้ดังนี้ คือ

1. ความสำคัญต่อนิสิตโดยทั่วไป นิสิตเป็นคนหนุ่มสาวที่มีพลังกำลัง ทั้งร่างกาย ความคิด มีความอยากรู้อยากเห็นและเป็นผู้ที่มีความหวังดีต่อสังคมด้วยใจอันบริสุทธิ์ ซึ่งกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมนอกหลักสูตรจะช่วยตอบสนองความต้องการของนิสิตได้เป็นอย่างดี

1.1 ทำให้นิสิตมีโอกาสรู้พลังร่างกายและความคิด กระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

1.2 ทำให้นิสิตสามารถค้นหาอาชีพ งานอดิเรก และกิจกรรมการพักผ่อน หย่อนใจที่เหมาะสมกับตนเองได้ ก่อให้เกิดความสมดุลในด้านความรู้และความสนใจของนิสิต เช่น นิสิตที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์สามารถเข้าร่วมกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม ซึ่งทำให้นิสิตได้มีความรู้และค้นพบความสนใจของตนเองได้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์และด้านศิลปวัฒนธรรม

1.3 ทำให้นิสิตได้มีโอกาสนพัฒนาดตนเองทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และ จิตใจ

1.4 ทำให้นิสิตมีโอกาสนพัฒนาดตนเองทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ร่างกาย และจิตใจ

1.5 ทำให้นิสิตมีโอกาสนเสริมสร้างประสบการณ์ในการทำงานด้านต่างๆ

1.6 ทำให้นิสิตเห็นคุณค่าของตนเอง และเกิดความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

2. ความสำคัญต่อสถาบันอุดมศึกษา กิจกรรมนิสิตเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่สำคัญของสถาบันอุดมศึกษาที่ช่วยให้นิสิตเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ ร่างกาย จิตใจ การทำงานร่วมกันระหว่างอาจารย์และนิสิตในกระบวนการจัดกิจกรรม นิสิตนักศึกษาทั้งกิจกรรมทางด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านบำเพ็ญประโยชน์ ด้านกีฬาและด้านส่งเสริมวิชาการ มีความสำคัญในการเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของสถาบันอุดมศึกษา ทำให้นิสิตได้รับความอบอุ่นและมีความเข้าใจต่ออาจารย์และสถาบันอุดมศึกษามากยิ่งขึ้น

3. ความสำคัญต่อประเทศ ในแต่ละปีจะมีนิสิตจำนวนมากออกไปพัฒนาชนบทในถิ่นยากไร้ทุรกันดารโดยการสร้างถาวรวัตถุหลายอย่าง เช่น โรงเรียน สะพาน ฝายน้ำล้น ถังเก็บน้ำฝน นิสิตได้ช่วยให้ประชาชนในชนบทเข้าใจการประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมแผนใหม่ การศึกษาและการสาธารณสุขทำให้ประชาชนในชนบทมีความเป็นอยู่ที่ดี กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมยังมีบทบาทอันสำคัญในการบำรุงพัฒนาเผยแพร่วัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมด้านกีฬาช่วยให้นิสิต ซึ่งเป็นเยาวชนของชาติมีร่างกายแข็งแรง เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศ นอกจากนั้นการแข่งขันกีฬานิสิตระหว่างประเทศยังเป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของประเทศอีกทางหนึ่งด้วย

เฉลิมเผ่า อจละนันท์ (2539 : 20) ได้ศึกษาภาวะการมีงานทำและคุณภาพในการทำงานของบัณฑิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงรุ่นที่ 20 ปีการศึกษา 2536 พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเป็นองค์ประกอบพื้นฐานอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อการมีงานทำของบัณฑิต และได้ให้ข้อเสนอแนะว่า บัณฑิตควรเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีงานทำและกิจกรรมเสริมหลักสูตรในระหว่างที่ศึกษา ดังนั้นผู้บริหารสถาบันการศึกษาควรมีวิสัยทัศน์ในการจัดกิจกรรมนิสิต ดังที่ อัมมาร์ชฎี วิเศษสมิต (2541 : 5-6) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับวิสัยทัศน์ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานิสิตว่า เป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะการจัดกิจกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมนั้นจะช่วยพัฒนานิสิตด้านแนวความคิด (Concept) ทัศนคติ (Attitude) พฤติกรรม (Behavior) ร่างกายและจิตใจ (Body & Mind) ความรู้ (Knowledge) ความสามารถ (Ability) และประสบการณ์ (Experience) เพื่อสร้างและหล่อหลอมนิสิตให้เป็นคนที่มีคุณภาพ เป็นทั้งคนดีและคนเก่ง สามารถออกไปใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสามารถบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ กิจกรรมนิสิตสามารถพัฒนานิสิตในหลายด้าน ดังต่อไปนี้ คือ

1. ด้านแนวความคิดเพราะการจัดกิจกรรมนั้นจะเป็นการระดมสมอง เพื่อให้นิสิตรู้จักมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
2. ด้านการฝึกการแก้ปัญหาและตัดสินใจ กิจกรรมนิสิตจะช่วยพัฒนาให้นิสิตรู้จักคิดสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและสามารถฝึกแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
3. ด้านการทำงานร่วมกันเป็นทีม กิจกรรมนิสิตจะช่วยพัฒนาให้นิสิตรู้จักการทำงานเป็นทีมรู้จักการให้ความร่วมมือ และรู้จักการประสานงานที่ดี

4. ด้านการบริหารและการจัดการกิจกรรม กิจกรรมนิสิตจะช่วยพัฒนาให้นิสิตรู้จักการทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะหลายรูปแบบ เช่น การตัดสินใจร่วมกัน การมีกิจกรรมร่วมกันล้วนแต่ช่วยสร้างประสบการณ์และพื้นฐานความรู้ให้มีทักษะในการจัดกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

5. ด้านการพัฒนาจิตใจ กิจกรรมนิสิตจะช่วยพัฒนาจิตใจให้นิสิตให้เป็นผู้ที่เห็นประโยชน์ของสังคมส่วนรวมมากกว่าตนเอง เนื่องจากการทำกิจกรรมจะช่วยให้นิสิตเป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลมีจิตใจโอปอ้อมอารีและเข้าใจธรรมชาติมนุษย์

6. ด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนิสิตจะช่วยให้นิสิตรู้จักหลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ รู้จักหลักการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักวิธีการปรับตัวให้เข้ากับหมู่คณะหรือสังคมได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนิสิตมีความสำคัญต่อนิสิตเป็นอย่างมากยิ่งเพราะเป็นการจัดประสบการณ์ให้กับนิสิต กระบวนการศึกษานอกห้องเรียนทำให้นิสิตได้พัฒนาทักษะด้านคุณลักษณะทางความคิด จิตใจ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ทักษะการบริหารจัดการ การทำงานเป็นทีม พัฒนาความรู้และความสามารถในด้านต่างๆ และด้านมนุษยสัมพันธ์

#### **ขอบเขตของงานกิจกรรมนิสิต**

งานกิจกรรมนิสิตเป็นงานที่มีขอบข่ายกว้างขวาง รูปแบบของกิจกรรมนิสิตควรให้นิสิตได้เลือกตามความสมัครใจและตามความเหมาะสมของตนเอง ทบวงมหาวิทยาลัย (2541 : 40) ได้กำหนดขอบเขตการจัดกิจกรรมนิสิตในด้านต่างๆ 4 ด้าน ดังนี้คือ

1. ด้านส่งเสริมวิชาการ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นิสิตได้แสวงหาความรู้ด้านวิชาการ อันควรได้รับการส่งเสริมให้มีอิสระในด้านความคิด แต่ต้องอยู่ในขอบเขตความสมดุลความคิดแง่ต่างๆ

2. ด้านศิลปวัฒนธรรมและศาสนา การดำเนินกิจกรรมควรมีขอบเขตดังนี้

2.1 เพื่อส่งเสริมเผยแพร่และรักษาไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรม

2.2 เพื่อสนับสนุนนิสิตให้สนใจและไม่มีโอกาสเพื่อให้เกิดความชำนาญและมีสุนทรียภาพในศิลปะด้านต่างๆ อันไม่ขัดต่อวัฒนธรรมอันดีงาม

3. ด้านบำเพ็ญประโยชน์ การดำเนินกิจกรรมควรอยู่ในขอบเขตดังนี้

3.1 ให้นิสิตใช้เวลาเพื่อพัฒนาดตนเองให้พร้อมเพื่อประโยชน์ต่อสังคม

3.2 ให้นิสิตมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม

3.3 ปลุกฝังให้นิสิตได้ตระหนักในภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบที่จะต้องมีต่อสังคมอันจะเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ

3.4 ส่งเสริมให้มีการบำเพ็ญประโยชน์ต่อหมู่คณะและประเทศชาติ

4. ด้านกีฬาและนันทนาการ การดำเนินกิจกรรมควรอยู่ในขอบเขตดังนี้

4.1 ส่งเสริมให้นิสิตเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอนามัย และพัฒนาบุคลิกภาพ

4.2 ส่งเสริมความสัมพันธ์ฉันท์มิตร ความมีน้ำใจนักกีฬาทั้งผู้เล่นและผู้ชม

4.3 เพื่อเผยแพร่ความเข้าใจเกี่ยวกับกีฬา

4.4 เพื่อยกมาตรฐานกีฬาให้สูงขึ้น

4.5 จัดให้มีการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ เพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา

การศึกษาของ พาณี ปรีชานนท์ และคณะ (2527 : 9-10) ที่ศึกษากิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือนอกหลักสูตรของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาในระยะห้าปี (พ.ศ. 2526-2530) พบว่า กิจกรรมนิสิตจำแนกตามลักษณะของการจัดได้ 7 ประเภท คือ

1. กิจกรรมด้านวิชาการ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้และประสบการณ์ทางวิชาการแก่นิสิต

2. กิจกรรมด้านกีฬา เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนานิสิตนักศึกษาในด้านร่างกาย จิตใจ ฝึกลวินัย ความอดทน เพื่อเสริมสร้างทักษะในการกีฬา

3. กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งสร้างสาธารณสมบัติ หรือเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือผู้อื่น

4. กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้นิสิตมีความรู้และประสบการณ์ด้านศิลปวัฒนธรรมต่างๆ

5. กิจกรรมด้านนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้ความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ส่งเสริมให้นิสิตได้พัฒนาด้านอารมณ์และสังคม

6. กิจกรรมด้านส่วนกลาง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเป็นศูนย์รวมของนิสิต เป็นฝ่ายควบคุมในการสนับสนุนกิจกรรมอื่นๆ ด้วย

7. กิจกรรมด้านการเมือง เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นหรือแสดงออก ซึ่งอาจเป็นการคัดค้านหรือสนับสนุนต่อเหตุการณ์ต่างๆ ของสถาบันหรือสังคม

สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2538 : 127) ได้กำหนดขอบเขตของกิจกรรมนิสิตแบ่งตามลักษณะของกิจกรรมไว้ได้ 7 ประเภท คือ

1. กิจกรรมส่วนกลาง

2. กิจกรรมวิชาการ

3. กิจกรรมกีฬา

4. กิจกรรมศิลปะและวัฒนธรรม

5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

6. กิจกรรมนันทนาการ

7. กิจกรรมการเมือง

นอกจากนี้ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 133-134) ได้แบ่งประเภทกิจกรรมนิสิตตามรูปแบบการพัฒนานิสิตได้ดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาสติปัญญา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ในสาขาที่นิสิตกำลังศึกษา



เล่าเรียน

2. กิจกรรมพัฒนาทักษะทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนามารยาทและระบบระเบียบประเพณี การอยู่ร่วมกันในสังคม
3. กิจกรรมพัฒนาการปกครองเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นิสิตรู้จักทำงานร่วมกัน กล้าตัดสินใจและมีความรับผิดชอบงานต่างๆ
4. กิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพและความพร้อมเพรียง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นิสิตได้พัฒนาบุคลิกภาพและความสามัคคี โดยอาศัยกิจกรรมด้านกีฬาเป็นหลัก
5. กิจกรรมพัฒนาศีลธรรม เป็นกิจกรรมที่พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตให้มีความประพฤติจริยธรรมที่งดงาม
6. กิจกรรมพัฒนาความเสียสละเพื่อสังคม เป็นกิจกรรมที่ฝึกนิสิตให้เข้าใจบทบาทของการมีส่วนร่วมและช่วยเหลือสังคม
7. กิจกรรมพัฒนาอาชีพ เป็นกิจกรรมที่เตรียมนิสิตออกไปสู่อาชีพในอนาคต
8. กิจกรรมศิลปวัฒนธรรม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนและสนับสนุนกิจกรรมด้านวัฒนธรรมต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความภูมิใจในศิลปวัฒนธรรมประจำชาติ
9. กิจกรรมทางการเมือง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตสนใจการเมือง เพื่อเตรียมนิสิตเข้าสู่การเมืองในอนาคต

#### **การดำเนินงานกิจกรรมนิสิตและการจัดรูปแบบกิจกรรมบังคับในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นมหาวิทยาลัยที่จัดกิจกรรมนิสิตควบคู่ไปกับการเรียนการสอน โดยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีมาตรฐานในการจัดกิจกรรมนิสิตตามแนวนโยบายของทบวงมหาวิทยาลัย มีขอบเขตการส่งเสริมกิจกรรมนิสิตทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้  
(มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2543 : 11)

1. กิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมและพัฒนานิสิตใน ด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และบุคลิกภาพ การมีน้ำใจนักกีฬา ความเป็นผู้มีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์ โดยเน้นการฝึกซ้อมทักษะในการเล่นกีฬา การแข่งขันกีฬาและการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมและศาสนา หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้นิสิตมีความรู้ มีความรักและซาบซึ้งในศิลปวัฒนธรรมไทย เพื่อช่วยกันดำรงรักษาสืบสานสิ่งที่งดงาม ตลอดจนช่วยกันพัฒนาซึ่งเอกลักษณ์ของชาติให้ดียิ่งขึ้น
3. กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสาธารณสมบัติหรือกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาท้องถิ่นอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนและประเทศชาติ

4. กิจกรรมด้านส่งเสริมวิชาการ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อสนองความต้องการความสนใจและส่งเสริมให้นิสิตมีโอกาสศึกษาหาความรู้ ประสบการณ์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานกิจกรรมนิสิตไว้ดังนี้

1. ให้นิสิตมีจิตสำนึกต่อมหาวิทยาลัยต่อสังคมและประเทศชาติ มีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ มีความเอื้ออาทรและสามารถให้คำแนะนำและเผยแพร่ให้ความรู้แก่ผู้อื่น
2. ให้นิสิตมีความรู้ความสามารถทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ โดยคำนึงถึง จิตสำนึกต่อมนุษยชาติและสิ่งแวดล้อม
3. ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างนิสิตทั้งมวลของมหาวิทยาลัย รวมทั้งบุคคล คณะบุคคลหน่วยงานและสถาบันต่างๆ

4. อำนวยผลประโยชน์ของนิสิตและผดุงไว้ซึ่งกิจกรรมนิสิต
5. ทะนุบำรุงส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของไทย
6. ส่งเสริมและเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของมหาวิทยาลัย
7. ส่งเสริมพละนาฏยและพัฒนาศักยภาพนิสิต
8. ส่งเสริมให้นิสิตมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ทั้งนี้นโยบายและแนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ กำหนดไว้อย่างชัดเจนเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น กิจกรรมรับน้องใหม่ ขององค์กรกิจกรรมนิสิต กำหนดให้เป็นกิจกรรมที่ต้องมีลักษณะเป็นการสร้างสรรค์เสริมสร้างความสามัคคี ความมีน้ำใจเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียนของนิสิตใหม่ สร้างความประทับใจ ความรู้สึกภาคภูมิใจในการเข้ามาเป็นนิสิตใหม่ตลอดจนก่อให้เกิดภาพพจน์ที่ดีในทัศนะของ บุคคลภายนอก โดยทั้งนี้นิสิตใหม่มีสิทธิเข้าร่วมกิจกรรมรับน้องใหม่ด้วยความสมัครใจ หรือ กิจกรรมประชุมเชียร์ได้กำหนดว่า ให้มีจุดประสงค์เพื่อให้นิสิตใหม่สามารถร้องเพลงประจำ มหาวิทยาลัยและร้องเพลงเชียร์ทุกคณะได้อย่างถูกต้องและนิสิตมีสิทธิเข้าร่วมได้ตามสมัครใจ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตที่จะจบการศึกษาระดับปริญญาตรีจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมให้เสร็จสิ้นก่อนภาคเรียนสุดท้าย การปฏิบัติกิจกรรมของนิสิตภาคปกติ ระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปีขึ้นไป เป็นตามข้อบังคับของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒว่าด้วยการศึกษาาระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2543 การเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรม 3 กลุ่มกิจกรรม นิสิตจะต้องปฏิบัติกิจกรรมรวมในกิจกรรมหลัก ไม่น้อยกว่า 7 กิจกรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งนิสิตจะต้องนำคู่มือการทำกิจกรรมนิสิตมาประทับตราจากอาจารย์ผู้รับผิดชอบโครงการหรือเจ้าหน้าที่ที่รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิตมอบหมาย จากนั้นให้นิสิตนำคู่มือการทำกิจกรรมนิสิตไปแสดงต่ออาจารย์ที่ปรึกษา วิชาการเพื่อลงบันทึกในแบบรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมและลงนามรับทราบภายใน

2 สัปดาห์ นิสิตต้องได้รับตราประทับกิจกรรมก่อนจบการศึกษาอย่างน้อย 7 ประทับตรา กองกิจการนิสิตจะตรวจสอบการปฏิบัติกิจกรรม ให้เป็นไปตามข้อบังคับและนำส่งกองบริการการศึกษาภายในภาคเรียนสุดท้ายของการจบการศึกษาของนิสิต เพื่อบันทึกลงในใบแสดงผลการเรียน โดยมีแบบรายงานผลการปฏิบัติการเข้าร่วมกิจกรรม ในการจัดดำเนินกิจกรรมนิสิตดังกล่าวสอดคล้องตามระเบียบ ข้อบังคับประกาศของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2542 ซึ่งกล่าวถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานกิจกรรมนิสิตคือ องค์การกิจกรรมนิสิต ได้แก่ องค์การนิสิต สมาคมนิสิต สโมสรนิสิต คณะกรรมการนิสิตภาคสมทบ คณะกรรมการนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา โดยมีแนวทางการดำเนินงานกิจกรรมนิสิตของนิสิตเป็นแนวปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อองค์การกิจกรรมนิสิตจะจัดดำเนินกิจกรรมนิสิตต้องเสนอเรื่อง เพื่อขออนุมัติกิจกรรมหรือโครงการไปยังกองกิจการนิสิตล่วงหน้าก่อนวันจัดกิจกรรม โดยการจัดทำกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย อย่างน้อย 5 วันทำการ และกิจกรรมภายนอก มหาวิทยาลัยอย่างน้อย 7 วันทำการ ทั้งนี้เพื่อให้การจัดกิจกรรมนิสิตจะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้ และในระเบียบ ข้อบังคับ ประกาศ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้กล่าวถึงสิทธิและหน้าที่ของนิสิตในการทำกิจกรรมนิสิตไว้ดังนี้ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542 : 23)

#### 1. สิทธิของนิสิต คือ

1.1 นิสิตมีสิทธิเสมอภาคที่จะได้รับการศึกษา การบริการและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดให้แก่ นิสิต นิสิตมีสิทธิแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะเกี่ยวกับกิจการต่างๆ ตลอดจนการบริหารงานของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในขอบเขตของกฎหมายและข้อบังคับอันจะก่อให้เกิดความเจริญต่อส่วนรวมในเรื่องที่เกี่ยวกับกิจกรรมนิสิต

1.2 นิสิตชั้นปริญญาตรีที่จะสำเร็จการศึกษาขอรับหนังสือรับรองทำกิจกรรม นิสิตจากมหาวิทยาลัยได้ หลักเกณฑ์และวิธีการให้เป็นไปตามประกาศของมหาวิทยาลัย

#### 2. หน้าที่ของนิสิต คือ

2.1 ปฏิบัติตามระเบียบวินัย ข้อบังคับและประเพณีอันดีงามของมหาวิทยาลัย เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย

2.2 ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย

2.3 ดำรงไว้ซึ่งความสามัคคีในมหาวิทยาลัยและสถาบันต่างๆ

2.4 ดำรงไว้ซึ่งชื่อเสียงและเกียรติคุณของมหาวิทยาลัย

2.5 ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมของนิสิตให้เจริญก้าวหน้า

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นมหาวิทยาลัยที่มีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตได้เข้าร่วมการจัดดำเนินกิจกรรมนิสิต เพื่อให้ นิสิตได้พัฒนาศักยภาพ บุคลิกภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มหาวิทยาลัยมีนโยบายในการคิดริเริ่มจัดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมแบบใหม่ในปี พ.ศ. 2543 โดยนิสิตที่ลงทะเบียนเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยใน

ปีการศึกษา 2543 ที่เข้าศึกษาในระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ ต้องเข้าร่วมกิจกรรม นิสิตในรูปแบบกิจกรรมบังคับตามแนวปฏิบัติกิจกรรมนิสิต ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒว่า ด้วยการศึกษาในระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2543 โดยลักษณะของการจัดดำเนิน กิจกรรมนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีรูปแบบให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรม 3 กลุ่มกิจกรรม ซึ่งนิสิตจะต้องปฏิบัติกิจกรรมรวมอย่างน้อย 7 กิจกรรม ดังต่อไปนี้ คือ (มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. 2543 : 8)

1. กิจกรรมมหาวิทยาลัยหรือคณะ นิสิตจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในงานปฐมนิเทศ พิธีไหว้ครู และเลือกกิจกรรมอื่นอีกไม่น้อยกว่า 2 กิจกรรม เช่น กิจกรรมงานวันสมเด็จพระเทพฯ กีฬามหาวิทยาลัย พิธีพระราชทานปริญญาบัตร รวม 4 กิจกรรม

2. กิจกรรมพัฒนานาคลิกภาพ ได้แก่ ด้านจริยธรรม ด้านศิลปวัฒนธรรมและศาสนา โครงการส่งเสริมความรู้เรื่องโรคเอดส์ ด้านส่งเสริมสำนึกความเป็นไทย โครงการส่งเสริมความรู้ เรื่องสิ่งเสพติด การบริจาคโลหิตและกิจกรรมเพิ่มพูนความรู้ ฯลฯ เลือกปฏิบัติไม่น้อยกว่า 2 กิจกรรม รวม 2 กิจกรรม

3. กิจกรรมโดยองค์กรนิสิต (สภานิสิต องค์การนิสิต สโมสรนิสิต และชมรม) หรือ องค์กรต่าง ๆ ปฏิบัติกิจกรรมไม่น้อยกว่า 1 กิจกรรม

นิสิตจะสามารถจบการศึกษาได้ก็ต่อเมื่อได้รับการประทับตราให้ครบ 7 ประทับตรา หรือ เข้าร่วมกิจกรรมให้ครบอย่างน้อย 7 กิจกรรม โดยนำคู่มือการทำกิจกรรมของนิสิตมารับการประทับตราหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งจากอาจารย์ผู้รับผิดชอบโครงการ หรือผู้ที่รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิตมอบหมาย การเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตจะแสดงผลในใบบันทึกผลการเรียนของนิสิตว่า นิสิตได้เข้าร่วมกิจกรรมนิสิตครบตามหลักสูตร (มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. 2543 : 9)

## การใช้เวลา

### ความหมายและความสำคัญของเวลา

คำว่า เวลา นั้นน้อยคนนักที่จะให้คำจำกัดความได้ชัดเจนและถูกต้องทั้งที่ความจริงแล้ว เวลา มีความสัมพันธ์กับการดำเนินกิจกรรมของมนุษย์ตลอดเวลา แต่หลายคนก็พยายามให้คำจำกัดความของเวลาไว้อย่างน่าสนใจ เช่น เอ็ดวิน ซี บลีส (Edwin C. Bleeze. แปลโดย บุญมาก พรหมพวย. 2530 : หน้าคำนำ) ได้ให้ความหมายของเวลาไว้ว่า เวลา คือความต่อเนื่องที่ไม่เป็นเนื้อที่ ซึ่งในนั้นมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามลำดับที่เห็นชัดว่าทวนกลับไม่ได้ ทำนองเดียวกับแม็กซ์ เค็ชเน (McKechnie ; อ้างอิงจาก โสภณ จุโลทก. 2537. การบริหารเวลาของผู้บริหาร. หน้า 29) ซึ่งให้คำจำกัดความของเวลาไว้ว่า เวลา คือช่วงระยะระหว่างเหตุการณ์สองเหตุการณ์ หรือช่วงระยะของการมีชีวิตอยู่ของสิ่งมีชีวิต การอุบัติขึ้นของเหตุการณ์หรือการกระทำที่สามารถวัดเป็น

หน่วยได้ นอกจากนั้น อัลวิน ทอพเลอร์ (Alwin Topley. 1979 : 18 ; อ้างอิงจาก โสภณ จุโลทก. 2537. การบริหารเวลาของผู้บริหาร. หน้า 29) ได้กล่าวว่า เวลา เป็นหน่วยวัดที่แบ่งออกเป็น ส่วนเล็ก ๆ วางอยู่บนเส้นตรงแนวราบเส้นหนึ่งซึ่งยาวไปในอนาคตและทอดยาวกลับไปสู่อดีต

ในด้านความสำคัญของเวลานั้นไฮเวอร์ท, โลธาร์ เจ. (Lothar J. Seiwert ; อ้างอิงจาก กัลยาณีย์ สีนสกุล. 2541. การใช้เวลาในการบริหาร. หน้า 7) ได้กล่าวไว้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดที่ทุกคนมี เวลาเป็นสิ่งที่ค่ามากกว่าเงิน ดังนั้นจึงควรใช้เวลาที่มีอยู่ให้มีคุณค่าและใช้อย่างระมัดระวัง อาจกล่าวได้ว่า ชีวิตก็คือเวลาที่มีอยู่สำหรับการทำสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ งานที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตก็คือใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เพราะเวลาเป็นสิ่งที่มีความยิ่ง

เนื่องจาก

1. เวลาที่อยู่อย่างจำกัด
2. เวลาไม่สามารถซื้อเพิ่มเติมได้ด้วยเงินทอง หรือทรัพย์สินใด ๆ
3. เวลาไม่สามารถเก็บออมเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ได้
4. ไม่มีใครที่จะทำให้เวลาเพิ่มขึ้นได้
5. เมื่อเวลาผ่านไปแล้วจะผ่านเลยไป ไม่หวนกลับมาอีก และไม่มีใครสามารถหยุดยั้ง

การดำเนินไปของเวลาได้

ฮาร์ลด์ แอล. เทย์เลอร์ (Harold L. Tayler แปลโดย จิระพล ฉายัษฐิต. 2531 : 7) ได้กล่าวถึงค่าที่แท้จริงของเวลาสรุปได้ว่า คุณค่าของเวลาก็เช่นเดียวกันกับทรัพย์สินอื่น ๆ ซึ่งสามารถพิจารณาได้ด้วยอุปสงค์และอุปทานของมัน ถ้าหากน้ำมันมีอยู่ในโลกนี้เป็นปริมาณมาก ๆ ก็คงจะไม่มีราคาแพงอย่างที่เป็นอย่างนี้ ในทำนองเดียวกันบางคนที่มีอาศัยอยู่ในแหล่งที่มีน้ำอุดมสมบูรณ์อาจเห็นว่าน้ำเป็นสิ่งที่ไม่มีค่า แต่สำหรับคนที่หลงทางอยู่ในทะเลทราย น้ำกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด

เวลานับได้ว่าเป็นทรัพย์สินที่ทรงคุณค่าสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งอื่น ๆ เป็นทรัพยากรที่ไม่สามารถหากลั่นคืนมาได้อีก นักวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถหาสิ่งหนึ่งใดมาทดแทนเวลาได้ และเมื่อเวลาสูญสิ้นไปก็หมายถึงได้ชีวิตผ่านไปด้วย

เวลาอาจจะผ่านไปอย่างรวดเร็วสำหรับบางคน หรืออาจจะผ่านไปอย่างช้า ๆ สำหรับคนอื่น ๆ เนื่องจากเวลาถูกวัดด้วยความสำเร็จในอดีต สำหรับบุคคลที่มองย้อนหลังกลับไปและได้เห็นจุดมุ่งหมายเพียงสองสามประการที่ได้ถูกบรรลุ คือมีความสำเร็จเพียงสองสามอย่างหรือมีเพียงสองสามครั้งที่พวกเขารู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ได้ทำไป บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าชีวิตถูกใช้อย่างรวดเร็วจนเกินไปและรู้สึกว่าตัวเองถูกโกงแต่สำหรับคนที่มองย้อนหลังกลับไปและรู้สึกภาคภูมิใจในความทรงจำที่เต็มไปด้วยกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จและการบรรลุผลต่าง ๆ ก็จะมีชีวิตที่ยืนยาวและมั่งคั่งสมบูรณ์

นาโปเลียน ฮิลล์ (Napoleon Hill แปลโดย นิลวรรณ เกียรติสุตา. 2533 : 99-103) ได้กล่าวถึงความสำคัญของเวลาในอีกแง่มุมหนึ่งว่า เวลาเป็นยาครอบจักรวาล เวลาเป็นหมอสากล

ที่ยิ่งใหญ่สำหรับทุกความป่วยไข้ของมนุษย์ โดยมีความว่างเปล่าเป็นตัวแปรสำคัญ ซึ่งเป็นพลังงานเชื่อมโยงทุกสิ่งในจักรวาล เวลาเปี่ยมล้นด้วยผลที่ดีเยี่ยมทั้งร่างกายและจิตใจ เวลาเป็นตัวแปรความทุกข์ยากให้เป็นผลลัพธ์ที่เหมาะสม เวลาช่วยทำให้วัยเด็กที่ขาดเหตุผลและใจร้อนเข้าสู่วัยบรรลุนิติภาวะที่มีสติปัญญา สุขุม และมีเหตุผล เวลาช่วยรักษาแผลใจของคนทั้งหมดหวังในการดำเนินชีวิตให้กลายเป็นความเชื่อมั่น อดทน และเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ เวลาทำให้มนุษย์ได้ค้นพบกฎที่ยิ่งใหญ่ของธรรมชาติด้วยวิธีลองผิดลองถูก ซึ่งช่วยให้มนุษย์มองเห็นความผิดพลาดและปรับใช้เป็นแนวทางที่ถูกต้องของชีวิต แต่ในทางตรงกันข้ามเวลาจะเป็นการลงทุนที่หนักหน่วง สำหรับคนที่เพิกเฉยละเลยกฎนี้ เวลายังเป็นจำวนแห่งการจับโนนผสมนี้ของกฎความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งทำให้ทุกสิ่งและทุกคนอยู่ในสภาวะการเปลี่ยนแปลงอันเป็นถาวร เวลาไม่เคยยินยอมให้แต่ละนาทีซ้ำซ้อนด้วยเหตุการณ์เดียวกัน ความจริงนี้อัดแน่นด้วยประโยชน์ของสัดส่วนที่ยืดหยุ่นมหาศาล เพราะว่าเวลาได้จัดเตรียมวิธีการที่มนุษย์จะแก้ไขความผิดพลาด กำจัดความกลัวที่ขลาดเขลาและนิสัยอ่อนแอ แปรเปลี่ยนความไม่รู้เป็นความเฉลียวฉลาดและความสงบของจิตใจในทุกขณะที่เติบโต

เฮเลน เรโนลด์ (Helen Renold แปลโดย โสมนัส ชุติศรี. ม.ป.ป. : 5-7) ได้อ้างหลักคำสอนของพระเยซูคริสต์สรุปได้ดังนี้ พระเจ้าทรงตรัสเรียกความสว่างไสวว่า กลางวัน เรียกความมืดว่า กลางคืน และตอนเย็นกับตอนเช้า นั่นคือวันแรก นับแต่วันแรกอุบัติขึ้น กลางวัน และกลางคืน ก็ได้มีการดำเนินต่อเนื่องกันเรื่อยมาอย่างไม่สิ้นสุด มนุษย์พยายามที่จะเก็บเวลาไว้ในปฏิทิน วัดเวลาด้วยการเดินของนาฬิกา พยายามจะขยายเวลากลางวันให้ยาวออกไปด้วยการตั้งเวลาให้เร็วขึ้น เร่งเวลาให้เร็วขึ้น หน่วงเวลาให้ช้าลง พยายามไขและเก็บรักษาเวลาเอาไว้ แต่มนุษย์ได้พบว่าเวลาเป็นสิ่งที่รวดเร็ว ว่องไว เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และมีให้กับมนุษย์อย่างเสมอเหมือนกันหมดโดยไม่ต้องซื้อหา เป็นทั้งมิตร และทั้งศัตรู มีความแน่นอน สม่ำเสมอ ใส่ให้พ้นไปได้ แต่จะเอาคืนกลับมาไม่ได้ แล้วก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ อีกทั้งเวลาไม่เคยหยุดนิ่ง แต่เวลาไม่เคยบินหนีไปไหน ทุกคนมีเวลาเท่ากัน แต่บางคนก็มักจะบ่นเสมอว่าไม่มีเวลา

เวลาที่ผ่านไปเป็นเรื่องของอดีต เวลาในอนาคตเป็นเรื่องสมมุติฐาน เวลาขณะนี้เป็นเรื่องของปัจจุบัน เดียวนี้ในขณะที่กำลังอ่านประโยคนี้อยู่ เวลาได้ถูกใช้ไปที่ละเล็กทีละน้อยประดุจไอน้ำซึ่งค่อย ๆ ระเหยหายไปสู่อากาศ ดังเช่นที่นักปราชญ์ชาวอังกฤษเคยกล่าวไว้ว่าเวลาและวารีไม่คอยใคร

มนุษย์สามารถใช้อะตอมได้ ถึงแม้มนุษย์จะไม่สามารถบังคับการขึ้นลงของน้ำหรือยับยั้งเวลาได้ แต่มนุษย์ก็สามารถใช้เวลาได้ ในขั้นแรกของการใช้เวลา ก็คือ มนุษย์ต้องตระหนักว่ามันเป็นสิ่งที่แน่นอน สม่ำเสมอ เช่น การขึ้นลงของน้ำ นักวิทยาศาสตร์มองการขึ้นลงของน้ำ การไหลตามธรรมชาติของมัน ด้วยความคิดที่จะหาหนทางนำมาใช้ให้เกิดเป็นพลังงาน ในลักษณะเดียวกันผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จ ก็ย่อมจะคิดหาหนทางเพื่อจะใช้ความแน่นอนของเวลาเพื่อบรรลุทั้งเป้าหมายของบุคคลและขององค์กร ในการกระทำเช่นที่ว่าจะต้องคิดไว้เสมอว่า

เวลามีลักษณะเหมือนน้ำในมหาสมุทร เพราะเวลาย่อมแทนที่กันได้เช่นเดียวกับน้ำ ดังนั้นเคล็ดลับในการควบคุมเวลาที่ใช้ให้หมดไปกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างดีที่สุด

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่เกี่ยวกับเวลา ก็คือ อย่าปล่อยให้เวลาควบคุมงานโดยพยายามทำงานหรือสร้างเป้าหมายเพื่อให้เวลาหมดไป เช่นการละเลยสิ่งที่คุณควรทำหรือสิ่งที่เป็นความจำเป็นเร่งด่วน ไม่สนใจในเวลาที่เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เหล่านี้ถือว่าเป็นความผิดพลาดของบุคคลโดยแท้ที่ไม่ยอมรับความจริงที่ว่า ไม่ใช่สิ่งที่เสียหายเลยถ้าจะใช้เวลาให้หมดไปโดยที่การใช้เวลานั้นมีเป้าหมายที่แน่นอน คนเราจะไม่รู้สึกว่ามีผิดพลาด หากใช้เวลาให้หมดไปในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ได้มีการวางแผนมาแล้วเป็นอย่างดี เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่นเดียวกับการที่ได้มีการจ่ายเงินเป็นจำนวนนับล้าน ๆ ให้แก่พนักงานเพื่อการพักผ่อนประจำปี ความสำคัญของเรื่องนี้มิใช่เพียงแต่มาจากการร้องขอของสหภาพแรงงาน แต่อยู่ที่วัตถุประสงค์ขององค์การในการจ่ายเงินจำนวนนั้น เพื่อให้เป็นสิ่งที่ตอบแทนแก่พนักงานที่จะได้มีโอกาสพักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างน้อยปีละครั้ง ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจขนาดใหญ่ หรือคนแต่ละคนก็ตาม การให้ความสำคัญต่อการควบคุมเวลาย่อมเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะใช้เวลาให้เกิด ประสิทธิภาพสูงสุดนั่นเอง

เวลาเป็นทรัพยากรที่มีความแตกต่างจากทรัพยากรอย่างอื่น ตรงที่ไม่สามารถทำให้ย้อนกลับได้อีก ไม่สามารถกักเก็บไว้ได้ ไม่สามารถซื้อขายหรือแบ่งปันให้กันได้ ทุกคนมีเวลาอยู่เท่ากัน แต่ใครจะใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่ากันนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องและสนับสนุนกับเหตุผลของอุทัย บุญประเสริฐ ( 2542 : 16 ; อ้างอิงจาก โสภณ จุโลทก. 2537. การบริหารเวลาของผู้บริหาร. หน้า 29) ที่กล่าวโดยสรุปว่าเวลาเป็นสิ่งที่จำกัดที่สุด จะยิ่งจะขอใครไม่ได้ จะหาทางลดสั้นหรือยืดขยายด้วยวิธีการใด ๆ ไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นการใช้เวลาที่มีอยู่จึงต้องให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและเวลาจัดเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญสำหรับทุกคน

การใช้เวลานับว่าเป็นปัญหาสำคัญของนิสิต ยิ่งเรียนสูงขึ้นเท่าใดยิ่งต้องใช้เวลามากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าเวลาที่มีอยู่นั้นไม่เพียงพอ แต่มีบุคคลไม่น้อยที่ไม่เห็นคุณค่าของเวลา ใช้เวลาไปอย่างไม่มีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนไม่สามารถจับต้องได้เหมือนกับทรัพยากรบริหารอื่น (วรเทพ สวัสดิ์ และคณะ. ม.ป.ป. : 6)

แอดเลอร์ (Adler. 1955 : 9-17) กล่าวว่า คงเป็นการยากที่จะหาคำตอบได้อย่างชัดเจนว่าเวลาคืออะไร เพราะเวลาเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ คนเรามีชีวิตอยู่ในแม่น้ำแห่งเวลา เวลาไหลผ่านเราไปเหมือนกระแสน้ำ คนเรามีโอกาสหลาย ๆ อย่าง เมื่อเรามีสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำแต่เรามีเวลาไม่พอที่จะทำให้สำเร็จได้ทุกอย่าง บางครั้งเราอยากใช้เวลาหยุดนิ่ง แต่เวลาไม่หยุดนิ่งรอใครเลย เราสามารถที่จะทำสิ่งที่เหมือน ๆ อย่างเดียวกันได้ แต่เราไม่สามารถที่จะทำสิ่งที่เหมือนกันของเวลาได้ เวลาเคลื่อนที่ไปตลอดเวลาและเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกันเท่านั้น คือ จากอดีตเป็นปัจจุบันและเป็นอนาคต

วิวัฒน์ พวงมะลิ (2533 : 17) กล่าวว่า เวลามีความสำคัญต่อเรามาก เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่จำกัดที่สุด เวลาเป็นสิ่งที่วัดคุณค่า เป็นเครื่องหมายของการเจริญเติบโต เป็นทรัพยากรที่ล้ำค่า เป็นเวทีชีวิต เป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลง เป็นตัวสร้างความหวัง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนเป็นตัวกำหนดพัฒนาการของมวลสรรพสิ่งในโลกของเรา

ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 5-8) สรุปลักษณะของเวลาไว้ 9 ประการด้วยกัน คือ

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุดในกระบวนทรัพยากรทั้งหลาย เวลาจำกัดที่สุดในหนึ่งวันมีเพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น ไม่สามารถเพิ่มให้มากขึ้นเหมือนทรัพยากรอื่น ๆ

2. เวลาเป็นทรัพยากรอย่างเดียวกับที่ทุกคนมีเท่ากัน เวลาให้โอกาสแก่ทุกคนอย่างยุติธรรม ไม่มีชั้นชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจ เพียงแต่คนจะแตกต่างกันในเรื่องของการใช้เวลาว่าใครจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่มีสิ่งอื่นใดทดแทน มนุษย์อาจจะประหยัดทรัพยากรอื่นได้ แต่สำหรับเวลาจะประหยัดได้วิธีเดียวโดยต้องใช้ให้คุ้มค่า เพราะไม่สามารถสะสมเวลาเป็นทุนออมเหมือนเงินทองหรือทรัพย์สินอื่น ๆ ได้ หากไม่ได้ใช้เวลาจะล่องเลยไป

4. เวลาจะผ่านไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ไม่มีวันหวนกลับมาอีก การเรียกเวลากลับคืนหรือหยุดเวลาให้อยู่กับที่เป็นสิ่งที่ไม่อาจกระทำได้

5. การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา มนุษย์ไม่อาจใช้สิ่งอื่นใดให้หมดเปลืองแต่สำหรับเวลา แม้ว่าการนอนหลับไม่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมเลยก็ยังคงใช้เวลาอย่างสม่ำเสมอ

6. เวลาีค่าและมีความสำคัญยิ่งกว่าเงิน เพราะเงินทองเมื่อสูญเสียไปแล้วสามารถหา มาทดแทนใหม่ได้ แต่เวลาไม่อาจหา มาทดแทนได้

7. คนเรามักคาดคะเนเกี่ยวกับเวลาแตกต่างกัน แม้ว่าเวลาจะเคลื่อนที่ไปในอัตรา สม่ำเสมอ แต่ภาวะทางใจของคนเราทำให้การคาดคะเนเวลาแตกต่างกันไป การคาดคะเนเวลา ได้แม่นยำ จะเป็นสาเหตุให้งานมีประสิทธิภาพ

8. เวลามีความเกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงเสมอ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา แตกต่างกัน ย่อมจะเกิดผลที่แตกต่างกันเสมอ นั่นคือ มีอดีต ปัจจุบันและอนาคต การปรับตนให้ สอดคล้องกับเวลาคือปรับตามเหตุการณ์ จะทำให้เป็นคนทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์

9. เวลาเป็นสิ่งที่วัดได้แน่นอน เป็นวินาที นาที ชั่วโมง ฯลฯ เวลาที่วัดได้เป็นหน่วยของ เวลาที่ผ่านพ้นไป ซึ่งตรงกับลักษณะที่ว่าเวลาจะเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

จากความหมายและความสำคัญของเวลาดังกล่าว สรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรอย่าง หนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อเวลาผ่านไปแล้วจะไม่มีโอกาส ที่จะเรียกกลับคืนมาใหม่ได้ ไม่อาจซื้อขาย หรือแลกเปลี่ยนกันได้ เวลาจะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของทุก ๆ คน หรืออาจจะพูดอีกนัยหนึ่งได้ว่าชีวิตของทุกคนจะต้องขึ้นอยู่กับเวลาอย่าง หลีกเลี่ยงไม่ได้ เวลาเป็นตัวกำหนดหรือเป็นเครื่องหมายของความเจริญก้าวหน้า ความเจริญ



เดวิดเป็นทรัพยากรที่มีค่า ดังนั้น ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ส่วนหนึ่งจะมาจากการที่รู้จักจัดสรร และใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ความสำคัญของการใช้เวลาในแต่ละวัน

หลวงวิจิตรวาทการ (2521 : 57 ; อ้างอิงจาก กัลยาณีย์ สันสกุล. 2541. *การใช้เวลาในการบริหาร*. หน้า 7) กล่าวว่า ความสำเร็จแห่งการทำงานทั้งหลายดูเหมือนจะอยู่ที่การแบ่งเวลาทำงานให้เหมาะสม และทำเป็นเวลาจนร่างกายและสมองเคยชินต่อความแน่นอน สามารถเตรียมตัวรับงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ เสถียร โกเศศ (2532 : 36 ; อ้างอิงจาก โสภณ จุโลทก. 2537. *การบริหารเวลาของผู้บริหาร*. หน้า 31) ที่กล่าวว่า นิสัยของคนมีปัญญาย่อมใช้เวลาศึกษาศิลปวิทยาและโคลงฉันท์กาพย์กลอน แต่ผู้ที่โง่เขลาย่อมใช้เวลาประพาดิการชั่ว พอใจแต่กินนอนและก่อการวิวาท

เหออันเป่า (แปลโดย ม. อึ้งอรุณ. 2534 : บทนำ) ได้กล่าวถึงความสำคัญของเวลาไว้ว่า เวลาคือขุมทรัพย์อันมีค่าที่สุดของมนุษย์ และเวลาก็คือขุมทรัพย์ที่มีจำกัดที่สุดของพวกมนุษย์ เวลา มีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งคือ ขณะที่เวลาไม่ถูกใช้ เวลา ก็จะระเหยเช่นเดียวกันกับการระเหยโดยอัตโนมัติของน้ำมัน และจะลอยหายไปโดยไม่รู้สึกรู้ส ด้วยเหตุนี้มนุษย์ทุกคนควรรักไคร่ทบทวนอมริกาเวลาและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด นอกจากนั้น ขจรศักดิ์ หาญณรงค์ (2519 : 9) ยังได้กล่าวถึงผลงานการวิจัยของประเทศสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับการใช้เวลาของคน โดยตั้งข้อสมมุติฐานว่าคนเรามีอายุอยู่ที่ 70 ปี ตั้งแต่เกิดจนถึงอายุถึงอายุ 70 ปี ของคนเราจะมีการใช้เวลาดังนี้

คนเราส่วนมากไม่ต้องการรู้จักตัวเองให้ดีขึ้น การซุกซิมของตัวเองไว้ได้พื้นทราย เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการสังคัมและหาเหตุผลของพฤติกรรมของตน การเผชิญหน้ากับตัวเอง และการประเมินคุณค่าในการใช้เวลาของตนเองอย่างสอดคล้องกับภาวะนิสัยต้องใช้ความกล้าหาญอย่างใหญ่หลวง อย่างไรก็ตามถ้าคนเราเต็มใจทำมันได้ในหนึ่งสัปดาห์ จะพบว่ามันเป็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์อย่างมาก

ไซเวอร์ โลธาร์ เจ (Lothar J. Seiwert แปลโดย สุพรพงษ์. 2534 : 6) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาของของคนเราให้ คุ่มค่า โอกาสที่คนเราจะใช้เวลาในวงการธุรกิจหรือการงานนั้นมีเพียงร้อยละ 30 ถึง 40 เท่านั้น พุดอีกอย่างหนึ่งก็คือคนเราจะเสียเวลาไปประมาณร้อยละ 60 ของเวลางาน เวลาและพลังงานที่สูญหายไปส่วนใหญ่จะเป็นเพราะเป้าหมาย การวางแผน การจัดลำดับความสำคัญ ตลอดจนการมองเรื่องต่างๆ ไม่ชัดเจน การใช้เวลาอันมีค่าและมีอยู่จำกัดนี้ให้ดีขึ้น จะทำได้ก็ต่อเมื่อมีการจัดการเวลาอย่างมีสติ ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

การจัดการเวลา หมายถึงการให้ตัวเราเป็นผู้ควบคุมเวลาและงาน ไม่ใช่ให้งานและเวลามาควบคุมตัวเรา บุคคลต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จนั้น มีส่วนหนึ่งที่เหมือนกันคือ พวกเขาจะมีเวลานั่งคิดอย่างจริงจังถึงการใช้เวลาและประโยชน์ที่ได้จากเวลาของเขา ชีวิตจะประสบความสำเร็จ

สำเร็จถ้ามีพื้นฐานอยู่บนแนวความคิดเรื่องการจัดการเวลาที่เหมาะสมหรือเรื่องหลักการของชีวิต ต้องพยายามใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางอาชีพและเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งเป็นวิธีเดียวที่จะสร้างความเชื่อมโยงระหว่างงานประจำวันกับกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกันได้ ทั้งยังทำให้เรามั่นว่าจะได้รับความพึงพอใจในเรื่องส่วนตัวและความก้าวหน้าในเรื่องงานอีกด้วย

การใช้เวลาเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ นั้นล้วนมีจุดประสงค์ของการกระทำทั้งสิ้น เช่น การใช้เวลาเพื่อคิดมีจุดประสงค์เพื่อทำให้เกิดพลัง ใช้เวลาเพื่อเล่นมีจุดประสงค์เพื่อความเป็นหนุ่มเป็นสาวตลอดกาล ใช้เวลาเพื่ออ่านมีจุดประสงค์เพื่อเป็นบ่อเกิดของความรอบรู้ ใช้เวลาเพื่อเป็นมิตรมีจุดประสงค์เพื่อเป็นหนทางสู่ความสุข ใช้เวลาเพื่อรักมีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนานของชีวิต และใช้เวลาเพื่อหัวเราะมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดดนตรีในหัวใจ

เฮอร์ล็อก (Hurlock ; อ้างอิงจาก วลภา จันทรพิชญ. 2527. *ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ห้าในกรุงเทพมหานคร*. หน้า 54) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่าเป็นสิ่งที่มีค่า มีความหมาย และมีความสำคัญต่อทุกคน ถ้ารู้จักใช้เวลาอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเองและสังคม และยังเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาวัยที่เกิดขึ้นในทุกประเทศ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่มีความรู้สึกนึกคิดสับสน ไม่แน่ใจตนเอง ไม่ค่อยมีความสุข มีอารมณ์รุนแรง ชักจูงง่าย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงถึงความแตกต่างจากการเป็นผู้ใหญ่ การแสดงออกต่าง ๆ อาจจะถูกต้องหรือไม่ก็ได้แล้วแต่ความพอใจเท่านั้น สถาบันที่ทำให้วัยนี้ได้รับความรู้สึกปลอดภัย เชื่อถือได้และสามารถให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง คือ บ้านกับสถาบันการศึกษา หรือพ่อแม่ ผู้ปกครองและครูนั่นเอง การชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องจะช่วยลดปัญหาวัยรุ่นได้ เพราะปัญหาส่วนมากที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นมักมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น เล่นการพนัน มั่วสุม ันธพาล จี้ปล้น ถ้าได้มีการแก้ไขโดยการชี้แนะแนวทางใช้เวลาในแต่ละวันที่เหมาะสมให้กับนิสิต นักศึกษาเหล่านี้แล้วปัญหาต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลงได้

การใช้สิ่งของใด ๆ ที่มีค่า หายาก และมีความสำคัญ เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะต้องใช้อย่างระมัดระวังและให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง เวลาก็เช่นกัน จากความสำคัญของเวลาดังกล่าวข้างต้น การใช้เวลาจำเป็นจะต้องกระทำอย่างระมัดระวังและใช้ให้เกิดประโยชน์จริง ๆ ต่อทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม โดยรู้จักแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องว่า เวลาใดควรทำกิจกรรมอะไร ใช้เวลามากน้อยเท่าใด ทั้งนี้เพื่อมิให้เกิดความสับสน การกระทำดังกล่าวคือการบริหารเวลานั่นเอง

### ประเภทของการใช้เวลา

ยูริส (Uris. 1970 : 16) ได้แบ่งเวลาเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะงานที่ต้องใช้เวลาแตกต่างกัน คือ

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ (Fixed) ได้แก่ เรื่องที่ต้องปฏิบัติในสัปดาห์ที่มีลักษณะสม่ำเสมอและไม่อาจตัดทอนได้เลย

2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ (Semi – flexible) ได้แก่ เรื่องที่พอจะเพิ่มลดหรือยืดหยุ่นเวลาในการปฏิบัติงานพอสมควร

3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ (Variable) ได้แก่ เรื่องที่สามารถจะรับโดยเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น อาจจะรอไว้ทำภายหลังหรือสามารถเพิ่มหรือลดเวลาเรื่องนั้น ๆ ได้เต็มที่

นอกจากนี้ ยูริส ยังได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนักศึกษาในการตรวจสอบข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเองในการจัดสรรเวลา โดยใช้คำถามเหล่านี้เป็นแนวทาง คือ

1. การจัดแบ่งเวลาที่กำหนดไว้นั้นได้เป็นไปตามความสำคัญที่ควรจะเป็นหรือไม่  
2. ถ้าเพิ่มเวลาให้กับกิจกรรมที่กำหนดไว้นั้นแล้ว จะช่วยเพิ่มผลสำเร็จของตนและของงานชิ้นนี้ขึ้นบ้างหรือไม่

3. สามารถเปลี่ยนเรื่องที่อยู่ภายใต้ประเภทคงที่ มาอยู่ภายใต้ประเภทที่พอจะยืดหยุ่นได้บ้างหรือไม่

4. สามารถเปลี่ยนเรื่องที่อยู่ภายใต้ประเภทหนึ่งที่พอยืดหยุ่นได้ มาอยู่ในประเภทคงที่ได้หรือไม่ เพราะบางครั้งเราอาจมองข้ามกิจกรรมสำคัญ ๆ และจำเป็นจะต้องทำไปบ้างก็ได้

5. กิจกรรมที่จัดประเภทไว้ว่าสามารถจะแปรเปลี่ยนได้นั้น สามารถตัดทิ้งไปเสียได้หรือไม่ โดยมากถ้าวิเคราะห์ให้ดีจะพบกิจกรรมที่ไม่มีความสำคัญอะไร ทำให้เราสามารถตัดหรือย่นเวลาไปได้มาก

รัชนี ลาซโรจน์ (2527 : 100) กล่าวว่า การใช้เวลาของคนนั้นสามารถจำแนกออกเป็น 4 ทาง ได้แก่

1. เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือ เวลาที่ใช้ประกอบอาชีพ หากเป็นนักเรียน นักศึกษาก็คือเวลาในการเรียนหนังสือ

2. เวลาที่ใช้ในการนอนหลับ

3. เวลาเพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน

4. เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

เมธี ปิลันธนาพันธ์ (2528 : 8) ได้แบ่งเวลาออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่

1. กิจกรรมอาชีพ เป็นการใช้เวลาเพื่อเลี้ยงปากท้อง และปัจจัยการครองชีพของตนเองและครอบครัว ประมาณ 6 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 4 ของเวลา 1 วัน

2. กิจกรรมครอบครัว เป็นกิจกรรมที่จะต้องใช้เวลาเพื่อความสุขสมบูรณ์ สงบสุข ความมั่นคง ทั้งนี้รวมถึง การอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวด้วย

3. กิจกรรมของชุมชน เป็นการใช้เวลาเพื่อความร่วมมือ และให้ความช่วยเหลือแก่องค์กรหรือสถาบันต่าง ๆ ในชุมชน เช่น การช่วยงานวัด การช่วยจัดกิจกรรมของศาสนา การพัฒนาชุมชน กิจกรรมเพื่อความมั่นคง และอื่น ๆ

4. กิจกรรมการพักผ่อน และการสังสรรค์ เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลามากที่สุด เช่น นอนวันละประมาณ 8 ชั่วโมง นอกจากนั้น ยังเที่ยวเตร่ ดูหนัง ดูละคร ทีวี และโทรศัพท์ ฟังเพลง ซึ่งบางคนใช้มากจนกระทั่งกระทบกระเทือนเวลาที่จะต้องทำกิจกรรมอย่างอื่น

5. กิจกรรมส่วนตัว บุคคลต้องมีเวลาเป็นส่วนตัว เพื่อการสวดภาวนา นั่งสมาธิ ทำผม ตัดเสื้อผ้า และอื่น ๆ

6. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เราต้องอุทิศเวลาส่วนหนึ่งให้กับสุขภาพของเรา เช่น ตรวจร่างกาย การรักษาความเจ็บไข้ การออกกำลังกาย คนส่วนมากจะใช้เวลาในส่วนนี้น้อย หรือให้ความสำคัญอันดับสุดท้าย

สุขใจ น้ำพุต (2536 : 44) ได้แบ่งประเภทของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ 3 ประเภท คือ

1. การใช้เวลาเพื่อการทำงานอาชีพ ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อประกอบอาชีพที่ก่อให้เกิดรายได้สำหรับเลี้ยงชีพของตนเอง และครอบครัว

2. การใช้เวลาเพื่อสุขภาพร่างกาย ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน ออกกำลังกาย และอื่น ๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง และประหยัดค่าหมอ

3. การใช้เวลาว่าง ควรใช้วันละ 4 ชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน บันทึกลง ทำงานอดิเรก จะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

บุญมาก พรหมพวย (ม.ป.ป. : 1-2) ได้จัดแบ่งประเภทของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ และคุ้มค่าไว้ 5 ประเภทดังนี้

#### 1. สำคัญและเร่งด่วน

ประเภทนี้เป็นงานที่จะต้องทำทันทีหรือในอนาคตก่อนใกล้ เช่น ประธานบริษัทต้องการรายงานอะไรสักอย่างภายในสิบโมงเช้าวันพรุ่งนี้ เครื่องปรับอากาศในรถยนต์คันที่จะต้องใช้เดินทางในเย็นวันนี้เกิดขัดข้อง สายไฟฟ้าที่เดินเข้าบ้านถูกต้นไม้ล้มทับขาด เหล่านี้จัดเป็นงานสำคัญและเร่งด่วนทั้งสิ้น ถ้าหากสถานการณ์เหล่านี้ไม่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน การจัดการคงทำได้ไม่ยาก หากเกิดขึ้นซ้ำซ้อนจะต้องพิจารณาความเร่งด่วนและความสำคัญของแต่ละสถานการณ์ การผัดวันประกันพรุ่งจะกระทำต่อไปอีกไม่ได้แล้ว

#### 2. สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน

การให้ความสนใจกับงานนี้จะแยกให้เห็นได้ว่าใครเป็นคนทำงานมีประสิทธิผลและใครไม่มีประสิทธิผล สิ่งที่สำคัญจริง ๆ ในชีวิตคนเรานั้นส่วนมากไม่ใช่เรื่องเร่งด่วน อาจจะทำได้วันนี้หรือทำทีหลังก็ได้ ในบางกรณีอาจจะเลื่อนไปโดยไม่มีการกำหนดก็ได้ และในหลาย ๆ กรณีก็เลื่อนได้จริง ๆ งานเหล่านี้มีสิ่งที่มีเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง แม้ว่าจะมีความสำคัญ เช่น อาจจะกระทบกระเทือนต่อสุขภาพทรัพย์สินและสวัสดิภาพของครอบครัว ถ้าหากไม่ลงมือทำแล้วก็จะถูกเลื่อนออกไปโดยไม่มีการกำหนด ถ้ากิจกรรมต่าง ๆ ของเราไปผูกติดอยู่กับลำดับความเร่งด่วน

ของบุคคลอื่น หรือเส้นตายที่ระบบกำหนดซึ่งทำให้สิ่งต่าง ๆ มีความเร่งด่วน เราก็จะไม่มีโอกาสได้ทำอะไรตามลำดับความเร่งด่วนส่วนตัวของเราเอง

### 3. เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ

งานประเภทนี้ได้แก่สิ่งต่าง ๆ ที่มีการเรียกร้องให้ลงมือทำทันที แต่เป็นสิ่งที่เราสามารถจัดลำดับความเร่งด่วนไว้หลัง ๆ ได้ ถ้าหากตรวจสอบมันโดยไม่เอาความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปเกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น มีคนมาขอให้เราเป็นประธานหาทุนทำอะไรสักอย่าง หรือให้กล่าวคำปราศรัยหรือให้เข้าร่วมประชุม เราอาจจะพิจารณาเห็นว่าเรื่องเหล่านี้แต่ละเรื่องไม่มีความเร่งด่วนมากนัก แต่มีคนมายืนคอยรับคำตอบจากเราอยู่และเรายอมทำก็เพราะเราคิดหาวิธีที่จะปฏิเสธอย่างนุ่มนวลไม่ได้ งานประเภทนี้มีกำหนดเวลาอยู่ในตัว จึงต้องลงมือทำในขณะที่เลื่อนงานต่าง ๆ ในประเภทที่ 2 ออกไป

### 4. งานยุ่ง

มีงานอยู่หลายอย่างที่ทำแล้วก็พอมีประโยชน์อยู่บ้างแต่ไม่เร่งด่วนหรือมีความสำคัญเลย เราทำงานพวกนี้ก่อนงานอื่นที่สำคัญล่ำกัเพราะมันเป็นทางออก คืองานเหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีกิจกรรมและทำอะไรได้เสร็จในขณะที่ทำให้เรามีข้อแก้ตัวในการเลื่อนงานต่าง ๆ ในประเภทที่ 2 ซึ่งมีประโยชน์กว่ามากมาย ตัวอย่างเช่น นักบริหารโรงงานผลิตเครื่องบิน คนหนึ่งบอกว่าต้องเข้าสำนักงานในเช้าวันเสาร์ที่ผ่านมาเพื่อทำงานที่เลื่อนมาจากวันอื่น ๆ เขาตัดสินใจจัดสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่บนโต๊ะ ในขณะที่ทำอย่างนั้นเขาก็ตัดสินใจว่าเมื่ออยู่ที่โต๊ะทำงานแล้วก็ควรจัดข้าวของในลิ้นชักด้วย เขาจึงใช้เวลาที่เหลือตลอดเช้านั้นจัดโต๊ะและแฟ้มจนเรียบร้อย

### 5. การเสียเวลาเปล่า ๆ

คำจำกัดความว่าเสียเวลาเปล่า ๆ เป็นเรื่องของความรู้สึก ตัวอย่างเช่น การดูโทรทัศน์ อาจจะเป็นการใช้เวลาที่เป็นประโยชน์ถ้าหลังจากดูแล้วเรารู้สึกว่าได้ความรู้หรือความบันเทิง แต่ถ้าหลังจากดูแล้วเรานึกได้ทีหลังว่าเราควรจะเอาเวลาที่ดูโทรทัศน์นั้นไปตัดหญ้าในลานบ้าน หรือเล่นเทนนิส หรืออ่านหนังสือดี ๆ เราก็จัดได้ว่าเวลาที่เรารู้สึกว่าดูโทรทัศน์นั้นเป็นเวลาสูญไปโดยเปล่าประโยชน์

กล่าวโดยสรุปแล้ว วิธีการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เราควรจะจัดสรรและใช้เวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังตามสัดส่วน โดยพยายามมิให้ความสำคัญกับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปกระทบกระทั่งกับการใช้เวลาในส่วนอื่น ๆ หรือในทางกลับกันก็ไม่ควรจะใช้เวลากับกิจกรรมบางอย่างน้อยเกินไป หรือไม่ให้ความสำคัญเลยจนทำให้กิจกรรมนั้น ๆ ต้องขาดตกบกพร่องไป เช่น ผู้ที่เป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษาก็ควรให้ความสำคัญและให้เวลากับการศึกษาเล่าเรียนเป็นอันดับแรกและแบ่งเวลาเพื่อกิจกรรมอย่างอื่นรองลงไปอย่างเหมาะสม เป็นต้น

### ปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา

เหอฮ้วนเป่า (2534 : 15-17) กล่าวถึงปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา มีดังนี้

ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการผลัดวันประกันพรุง ได้แก่ ตื่นสายเกินไป ก่อนนอนไม่ได้เตรียมงานของวันรุ่งขึ้น ทำงานอย่างไม่เต็มใจ ใ้โอ้ก่อนเริ่มทำงาน ทำงานด้วยความรีบร้อนจนเกิดความผิดพลาดจนต้องทำใหม่

1. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากความวุ่นวาย ได้แก่ ไม่ทำงานตามความสำคัญก่อน-หลัง ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

2. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการเล่นมากเกินไป ได้แก่ การหลบเลี่ยงงานเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ไปซื้อของ ชมภาพยนตร์ โทรทัศน์ หรือหลบไปเล่นอะไรบางอย่างคุยเรื่องไร้สาระ เป็นต้น

3. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการมีส่วนร่วมมากเกินไป ได้แก่ ใช้เวลานานในการทำงานเป็นเหตุให้ความขยันลดน้อยลง เข้าร่วมในกิจกรรมทุกประเภทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน

4. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการทำงานบนกระดาน ได้แก่ การอ่านหนังสือไปคัดลอกไป จดบันทึกงานตามความเคยชิน ไม่มีการย่อทำให้เสียเวลามาก

### การวางแผนการใช้เวลา

อัสมา ลิมป์ไพฑูรย์ (2535 : 17) กล่าวว่า การวางแผนการใช้นั้นจะขึ้นอยู่กับกิจกรรม 2 ส่วน คือ ส่วนแรกต้องแบ่งเวลาในการทำงานออกเป็นช่วงสั้น ๆ เช่น ทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง เป็นต้น ส่วนต่อไปหลังจากนั้นก็คือการวิเคราะห์การใช้เวลาที่เป็นอยู่ ว่าส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการทำกิจกรรมอะไร สอดคล้องกับหน้าที่การงานที่ทำอยู่หรือไม่ ถ้าไม่จะต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับสำคัญของงาน ดังนั้น ในการวางแผนการทำงานจึงควรจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมเป็นสัดส่วน ประเภทของงานที่มีความสำคัญสูง ร้อยละ 65 คือ งานในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ประเภทของงานที่มีความสำคัญรองลงมา ร้อยละ 15 คืองานฉุกเฉิน และงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ ประเภทของงานที่มีความสำคัญอย่างละ ร้อยละ 10 คืองานทั่วไป และงานริเริ่มสร้างสรรค์ ฉะนั้น การจัดแบ่งเวลาจึงควรจัดแบ่งให้เป็นสัดส่วน

สุขใจ น้ำผุด (2536 : 44-45) ได้กล่าวถึง การวางแผนการใช้เวลาว่า ควรจัดทำดังนี้

1. การจัดสรรเวลา โดยพิจารณาว่า เวลา 24 ชั่วโมงทำอะไรบ้าง ในสัดส่วนเท่าใดเหมาะสมหรือไม่ ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านอาชีพ การงาน สุขภาพและอื่น ๆ อย่างแท้จริงทำได้โดยการจดบันทึกการทำงาน บันทึกไว้ประจำตัวเสมอ เพื่อจะได้เห็นจริงว่าได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าแล้ว และไม่ได้ปล่อยให้ล่วงเลยไปโดยไร้ประโยชน์

2. ทำงานตามจังหวะเวลา ด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้วางแผนไว้ให้สอดคล้องกับจังหวะเวลา กล่าวคือ เมื่อถึงเวลาทำงานก็ทำงานด้วยความตั้งใจ มานะพากเพียรเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ถึงเวลาพักผ่อนก็ต้องพักผ่อนเต็มที่ เพื่อจะเสริมสร้างสุขภาพ อันจะมีผลต่อ

ความสำเร็จในการทำงานต่อไป เพราะถ้าเราทำงานตามที่เราวางแผนไว้ให้สอดคล้องกับเวลาที่มีอยู่โดยไม่เร่งรีบหรือชักช้าจนเกินไป เราก็จะทำทุกสิ่งได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เวลาที่ว่างเว้นจากงานอาชีพ หรือเพื่อการสรรสร้างสุขภาพย่อมเป็นเวลาว่าง ซึ่งแต่ละคนมีอิสระที่จะเลือกใช้ได้ตามความถนัด และความพอใจ การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ด้วยการทำงานอดิเรกเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการเก็บรวบรวมสะสมสิ่งต่าง ๆ งานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความรู้ และเป็นรายได้สำหรับจุนเจือครอบครัวได้อย่างดี

กล่าวโดยสรุปแล้ว การใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งก็คือจะต้องมีการวางแผนในการใช้เวลา โดยมีการจัดแบ่งเวลาที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันล่วงหน้าอย่างถูกต้องและเหมาะสม ทำงานตามจังหวะเวลาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### การบริหารเวลา

เจลิม สุขกะสมบัติ (2527 : 45) กล่าวถึงความหมายของการบริหารเวลา (Time Management) ไว้ว่า การบริหารเวลาคือการดำเนินการโดยใช้เวลาให้ได้ผลตรงตามเป้าหมายมากที่สุด การบริหารเวลาไม่ใช่การนำเวลามาบริหาร เนื่องจากเวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนจับต้องไม่ได้ การบริหารเวลาจึงอยู่ที่ว่าจะต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานให้ได้มากที่สุด ให้อำนาจวิธีการทำงานโดยละเอียด รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อประโยชน์ในการวางแผนปฏิบัติงานและการบริหารเวลา

บุญมาก พรหมพัว (ม.ป.ป. : 20) กล่าวถึงการบริหารเวลา สรุปได้ว่า การบริหารเวลาที่ดี จะทำให้คนเราสามารถหาเวลาช่วงหนึ่งในแต่ละวันไปอุทิศให้กับสิ่งที่นายแพทย์ไฟรด์แมนและโรเซนแมนเรียกว่าสิ่งที่พึงเป็นมากกว่าที่จะเป็นเพียงสิ่งพึงมี สิ่งพึงเป็นเหล่านี้ก็มีเวลาสำหรับการอ่านหนังสือ การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความตึงเครียด การอยู่ตามลำพัง และการเข้าสังคมที่ไม่เกี่ยวกับการงานสำหรับคนหลายคน แล้วการทำเช่นนั้นหมายถึงมิติใหม่ทั้งหมดในการดำรงชีวิต เพื่อสุขภาพและความสุข

บาร์คาส,เจ.แอล.พีเอช.ดี (J.L.Barkas Ph.D แปลโดย วันดี อมรชาติรี. ม.ป.ป. : 7-10) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารเวลาไว้ว่า การเรียนรู้วิธีบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพก็เท่ากับการรู้จักบริหารชีวิตอย่างมีคุณค่านั่นเอง การบริหารที่ดีนั้น หมายถึง การที่สามารถกระทำการใดก็ตามให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างสมใจ ภายในช่วงเวลา 24 ชั่วโมงของวัน หรือน้อยกว่านั้น ซึ่งจะต้องขึ้นอยู่กับการใช้เวลาให้เป็น คนเราอาจจะมีสติปัญญา รูปร่างหน้าตา หรือฐานะทางการเงินไม่เท่าเทียมกันก็จริง แต่ต่างก็มีเวลาวันละ 24 ชั่วโมงเท่าเทียมกัน ไม่มากหรือน้อยไปกว่านี้ ใครจะมีโอกาสได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากกว่ากันนั้นขึ้นอยู่กับการบริหารเวลาของแต่ละคน

คนเราอาจคิดถึงความหวังไว้ว่า จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด และยังมีเวลาเหลือพอที่จะไปชมภาพยนตร์หรือไปงานเลี้ยงได้ด้วย แต่พอทำงานจริง ๆ ทั้งชีวิตงานและชีวิตส่วนตัว ก็กลับซุกมุ่นวุ่นวายกระทบกระเทือนไปหมด อย่างไรก็ตาม ตัวอย่างบุคคลที่รู้จักบริหารเวลาให้เป็นไปในรูปแบบที่สร้างสรรค์ก็ยังมีอยู่ บุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นบุคคลธรรมดา มิใช่ซูเปอร์แมนหรือเทพที่มี 20 มือแต่อย่างใด สิ่งที่พวกเขาปฏิบัติ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่เราสามารถกระทำได้ด้วยนั้น เกิดขึ้นจากการรู้จักตั้งเป้าหมายและพยายามจัดลำดับขั้นตอนที่จะบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายต่าง ๆ ที่ได้ตั้งไว้ในตอนแรกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้เท่านั้นเอง สาเหตุที่การรู้จักบริหารเวลาถือเป็นเรื่องที่สำคัญก็เพราะว่าการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องพลาดเส้นตายอยู่เสมอ นอกจากนั้นก็ต้องพบกับปัญหาการทำงานตามโครงการไม่สำเร็จ สร้างความผิดหวังให้กับนายจ้างต้องยกเลิกการนัดหมาย ต้องเสียเพื่อน ต้องเลื่อนเวลาการหยุดพักร้อน ยิ่งไปกว่านั้น การบริหารเวลาอย่างผิด ๆ ก็ยังทำให้เสื่อมความนับถือ ตนเอง เกิดความท้อแท้ ขาดความคิดริเริ่ม ลูก ๆ กลายเป็นคนแปลกหน้าสำหรับพ่อแม่ หรือ พ่อแม่แทบไม่รู้จักลูก ไม่อาจสร้างมิตรภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในระหว่างเพื่อนฝูง จะเป็นได้ก็เพียงแค่คนรู้จักกัน ก่อให้เกิดนิสัยที่ไม่ดี เช่น รับประทานอาหารมากเกินไป สูบบุหรี่จัด เจื้อยฉา และอาจถึงกับทำให้ขาดสมรรถภาพทางเพศ ความสามารถในการกำหนดว่ากิจกรรมประจำวันแต่ละอย่างคืออะไร และสามารถคาดหมายถึงผลลัพธ์ว่าออกมาในรูปใดได้อย่างแม่นยำ คือ พื้นฐานที่จะนำให้คนเราสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

วิธีการง่าย ๆ ที่ให้ผลอย่างน่าทึ่ง ในการพิจารณาว่าวิธีการบริหารเวลาในปัจจุบันของคนเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการ ก.ข.ค. คือ

ก. รู้ว่าตนมีอะไร หมายถึง จะต้องมองเห็นภาพงานที่ทำอยู่ปัจจุบัน และสถานะของตัวเองอย่างแจ่มชัด

ข. รู้ว่าตนต้องการอะไร จะต้องมีความหมายเฉพาะในแต่ละวัน รวมทั้งเป้าหมายในระยะยาวด้วย

ค. นำทั้งข้อ ก. และ ข. มาผนวกเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้ตามต้องการ

การให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการนั้น จะต้องประยุกต์ทั้งแนวความคิดและการกระทำ โดยใช้หลักที่ผู้สื่อข่าวนำมาใช้ในเวลาที่เขาจะเขียนข่าวขึ้น นั่นก็คือ การใช้คำถามที่ว่าใคร? อะไร? เมื่อไร? ที่ไหน? อย่างไร? แต่เพื่อให้เป้าหมายบรรลุได้ผลอย่างสมบูรณ์แบบ จะต้องเพิ่มคำถามเข้าไปอีกข้อหนึ่งว่าทำไมด้วย รวมทั้งหมดเป็น 6 คำถามด้วยกัน การมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงวิธีการที่จะประยุกต์คำถามทั้ง 6 นี้ เข้าไปในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ปฏิบัติอยู่ จะช่วยให้สามารถปรับปรุงวิธีบริหารเวลาได้ดียิ่งขึ้น วิธีบริหารเวลานั้นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้กันได้ ซึ่งไม่เหมือนกับผู้ที่มีความเป็นอัจฉริยะทางด้านดนตรี หรือความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ที่เกินกว่าวัยหรือก่อนวัย ความเชี่ยวชาญในด้านการบริหารเวลานั้น สามารถจะปรับปรุงมันขึ้นมาได้



การปรับปรุงเทคนิคบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพก็คือ การกำจัดนิสัยที่ไม่ดีออกไป และทดแทนหรือชดเชยด้วยการวางรูปแบบที่มีความเป็นระเบียบกว่าและมีจุดมุ่งหมายที่แท้จริง ผลที่ได้รับจากการนี้ ไม่เพียงแต่จะก่อให้เกิดความพอใจในชีวิตการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน และกิจกรรมส่วนตัวเท่านั้น แต่ยังสามารถกระทำได้ดีขึ้น และสามารถจะบรรลุผลตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ให้กับชีวิตของตนเองอีกด้วย บุคคลที่รู้จักบริหารเวลาของตนเอง มักจะมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง จะมีก็แต่ผู้ที่มักจะประเมินค่าในเรื่องเวลาไว้ต่ำเสมอ หรือคนที่ไม่รู้จักการวางแผนที่ดีเท่านั้นที่บังเกิดความรู้สึก หงุดหงิด คล้ายกับมีอะไรคอยผลักดันให้ต้องรีบเร่งอยู่ตลอดเวลา และหวาดกลัวเข็มนาฬิกา การบริหารเวลาจะช่วยให้การปรับปรุงนิสัยเสียใหม่เพื่อการเรียนรู้วิธีการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การวางแผนทั้งในระยะสั้น และระยะยาว การวางแผนการรักษากำหนดการต่าง ๆ ให้ตรงต่อความเป็นจริง รู้จังหวะการหยุดพักอย่างมีประสิทธิภาพ และเห็นงานที่จะต้องทำให้สำเร็จ ในลักษณะของโอกาสทองแทนที่จะเป็นเครื่องผูกมัดไปเสียประโยชน์จากการบริหารเวลาอย่างถูกต้อง จะเป็นสิ่งที่เห็นผลได้รวดเร็วมากทั้งโดยสายตาของตนเอง และของผู้อื่น สิ่งนี้จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ตัวเรามีความตั้งในที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง อาจจะรู้สึกแปลกใจว่า ทำไมเมื่อก่อนนี้ตัวเราจึงสามารถทนต่อการเสียเวลาอย่างมากมายขนาดนั้นได้ ทั้ง ๆ ที่เวลาที่สูญหายไปนั้นสามารถนำไปใช้ทำอะไรต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ได้มากมาย เช่น การอ่านหนังสือ ดกปลา เดินรำ นั่งฝน หรืออะไรก็ได้ตามความพอใจของเรา

การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพในการทำงานและการทำกิจกรรมส่วนตัวอาจไม่เหมือนกันเวลาที่ใช้ทำงานบ้าน หรือการศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผลมากที่สุดโดยใช้เวลาน้อยที่สุด เพื่อที่จะได้มีเวลาไปทำสิ่งที่เราพอใจได้มากขึ้น แต่ในเวลางานนั้น แม้ว่าเราจะสามารถทำงานประจำวันได้สำเร็จลุล่วงไปได้ภายใน 3 ชั่วโมง แต่เราก็ไม่อาจจะออกจากบริษัทเพื่อไปดกปลาได้ เพราะยังมีงานอื่น ๆ ที่ต้องกระทำอีกมากมาย แม้ว่าจะไม่ต้องอยู่โยงที่บริษัทจนเลยเวลาทำงานก็ตาม

ประเด็นสำคัญของการบริหารเวลามีอยู่ว่า ไม่มีใครช่วยบริหารเวลาแทนตัวเราได้ การประสบความสำเร็จนั้น มิใช่ปัจจัยเดียวที่จะสามารถนำมาประเมินว่าเราบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว เพราะผู้บริหารบางคน กว่าจะทำงานเสร็จตามเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ ก็ต้องทุเมเทเอาสุขภาพ กิจกรรมส่วนตัว และสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่แลกเปลี่ยน ซึ่งไม่แน่ว่าผลลัพธ์จะคุ้มหรือไม่อย่างไร แต่การบริหารเวลาที่เป็นไปแบบสร้างสรรค์นั้น หมายความว่า นอกจากจะสามารถบรรลุเป้าหมายตามต้องการแล้ว ยังมีเวลาเหลือพอที่จะนำไปใช้เพื่อการพักผ่อน ปรับปรุงความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นในระดับที่น่าพอใจด้วย การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพนั้น มิได้หมายความว่าทำงานวันละหลาย ๆ ชั่วโมง หรือทำงานอย่างหนักเสมอไป เพราะมันอาจจะหมายถึง การทำงานน้อยชั่วโมงลงก็ได้ มันอาจจะหมายถึงการเปลี่ยนแปลงเวลา และสถานที่ทำงาน หรืออาจจะหมายถึงการพยายามที่จะทำอะไรบางอย่าง โดยวิธีที่แตกต่างออกไปก็ได้

บาร์คาส,เจ.แอล.พีเอช.ดี (J.L.Barkas Ph.D แปลโดย วันดี อมรชาติรี. ม.ป.ป. : 16) กล่าวว่า หากตัวเองยังไม่ว่าตัวเองต้องการจะเดินไปยังที่ใด แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าจะไปที่นั่นได้อย่างไร ทำไมถึงพยายามที่จะไปให้ถึงที่นั่น หรือจะไปถึงที่นั่นได้เมื่อไร การกำหนดเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งในการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน หรือการเล่น ถ้าปราศจากเป้าหมายแล้ว เรา ก็จะกลายเป็นคนที่ดิ้นรนกระเสือกกระสน โดยไม่รู้จักแก้ปัญหา มองไม่เห็นโอกาส จึงมีความตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงานน้อยมาก

การใช้เวลาทำงานใด ๆ หากมีเป้าหมายกำหนดไว้อย่างชัดเจน ย่อมสามารถพิจารณาถึงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่กับความเชื่อมโยงของมันที่มีต่อเป้าหมายต่าง ๆ เหล่านั้นได้ ซึ่งระบบนี้สามารถใช้ได้อย่างได้ผล ไม่ว่าจะเป็นนำมาใช้เป็นประจำวัน ประจำสัปดาห์ หรือประจำปีก็ตาม ทุกสิ่งที่ตัดสินใจจะทำ หรือหลีกเลี่ยงจะถูกนำมาประเมินต่อเป้าหมายเสมอ โดยไม่จำเป็นจะต้องเสียเวลาใคร่ครวญว่ามี อุปสรรค โอกาส หรือเกิดคำถามอื่น ๆ ขึ้นในใจอีก เพราะมีสูตรอันเป็นประโยชน์ไว้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจว่าจะรับหรือปฏิเสธอยู่แล้ว ดังนั้นเป้าหมายของการทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อป้องกันการหลงทิศหรือเปรียบได้กับเข็มทิศที่เป็นเครื่องชี้แนะในการเดินทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริหารเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด หากการบริหารเวลาผิดพลาดเราไม่สามารถเรียกเวลาที่สูญเปล่าเหล่านั้นกลับคืนมาได้

การบริหารเวลาที่มีประโยชน์หลายประการตามที่ไซเวอร์ท, โลธาร์ เจ. (LotharJ Seiwert แปลโดย ปรีดา ลิ้มถวิล. ม.ป.ป. : 71-74) ได้จำแนกข้อดีและประโยชน์ของการบริหารเวลาไว้หลายประการ สรุปได้ดังนี้

1. มีการเตรียมตัวที่ดีขึ้นกว่าเดิมสำหรับงานของวันพรุ่งนี้
2. มีการวางแผนล่วงหน้า
3. มีภาพรวมที่ชัดเจนของเป้าหมายในแต่ละวัน
4. มีการจัดระบบงานที่ต้องทำประจำวัน
5. มีความจำที่ดีขึ้น
6. มีสมาธิกับสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ
7. ใช้พลังน้อยลง
8. บรรลุเป้าหมายประจำวัน
9. แยกแยะข้อแตกต่างระหว่างงานที่สำคัญและไม่สำคัญได้
10. ตัดสินใจตามลำดับความสำคัญของงานและมอบหมายงานได้
11. เพิ่มประสิทธิภาพในการประสานงานแต่ละงาน
12. ลดความหงุดหงิดอารมณ์เสียและจัดการต่อสิ่งรบกวนที่มาขัดจังหวะได้ดีขึ้น
13. มีวินัยในตนเอง
14. ลดความเครียดและความกระวนกระวาย

15. รับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างใจเย็น
16. พัฒนาการควบคุมตนเอง
17. มีทัศนคติทางบวกต่อสิ่งที่ได้กระทำในช่วงท้ายของวัน
18. เพิ่มความพอใจและก่อให้เกิดกำลังใจ
19. เพิ่มศักยภาพในการทำงาน
20. ประหยัดเวลา

การบริหารเวลาอย่างแน่วแน่ ไม่เพียงแต่จะนำไปสู่การปรับปรุงการรับรู้ กำหนดการและการติดตามผล แต่จะช่วยลดความเครียด และยังมีส่วนช่วยให้มีความคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี และการนำเอาวิธีการวางแผนการใช้เวลา และหลักการทำงานมาใช้อย่างได้ผลยังจะช่วยประหยัดเวลาได้อีก ร้อยละ 10 – 20 ต่อวัน

นอกจากนี้ วันที่มีงานยุ่งไม่จำเป็นต้องเป็นวันที่เคร่งเครียด ในทางตรงกันข้ามงานยาก ๆ ที่สำเร็จลงด้วยดีจะนำความภูมิใจและความรู้สึกผ่อนคลาย ความเครียดที่ไม่ได้เกิดจากงานที่ทำ แต่เกิดจากงานที่ยังไม่เสร็จ เกิดจากงานที่ควบคุมไม่ได้ ความเครียดเป็นจิตสำนึกที่ไม่ดี การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพจำเป็นที่จะต้องมีการมีระเบียบวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ดังนั้นกล่าวได้ว่า คุณค่าของเวลาจะมีจำกัดในช่วงอายุที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อชีวิตของคนเริ่มวัยเด็กต้องเร่งเรียนเพียรศึกษา เพื่อจะได้ทำงานหาเงิน ตั้งแต่อายุรุ่น ๆ จะมีเวลาหาได้อีกหลายปี เมื่อถึงวัยชราจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เห็นได้ว่าสามารถควบคุมชีวิตของตนให้ดำเนินไป ดังนั้นต้องใช้เวลาอย่างมีศิลปะ มีการบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดเหมือนบริหารทรัพย์สินที่มีอยู่กับตัวให้พอใช้หรือใช้อย่างคุ้มค่า แต่ต่างกันตรงที่ว่าเวลาที่ใช้ไปแล้วไม่อาจจะคืนมาใช้ทดแทนเหมือนเดิมดังเช่นเงินทอง สิ่งสำคัญจะต้องมีการวางแผนเวลาที่ว่าทำอะไร เมื่อไร อย่างไร ในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์หรือแต่ละเดือน เพื่อบังคับให้ตนเองได้ทำอะไรสำเร็จตามเวลาหรือเป้าหมายที่กำหนดไว้

สกอตต์, ดรู (Dru Scott แปลโดย อำนวยชัย ปฏิพันธ์เผ่าพงษ์. ม.ป.ป. : 147) ได้เสนอเทคนิค 7 ประการ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญไปสู่ความสำเร็จในการบริหารเวลา ดังนี้

1. ทำสิ่งที่เป็นรูปศูนย์กลางและสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งยวดก่อน
2. จัดกลุ่มกิจกรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน
3. แบ่งงานใหญ่ ๆ ให้เป็นขั้นตอนย่อยที่ทำได้ง่ายขึ้น
4. ใช้ตารางเวลา
5. ให้ความสนใจกับสิ่งเดียวในเวลาเดียว
6. ทำจนเสร็จ
7. ทำเดี๋ยวนี้

โควี, สตีเฟน อาร์. (Stephen R. Covey แปลโดย สงกรานต์ จิตสุทธิทากร และนิรันดร์ เตชาคุปต์. 2539 : 218) ได้เสนอแนะการจัดการเวลาไว้ 5 ประการ คือ

ประการที่ 1 มีศูนย์รวมอยู่ที่หลักการ มีกรอบความคิดที่ทำให้เห็นว่าจะทำอะไรคือสิ่งที่สำคัญ และก่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด

ประการที่ 2 ต้องออกมาจากจิตสำนึก เพื่อเป็นโอกาสให้คุณจัดการชีวิตให้ได้เต็มความสามารถ ต้องทำหน้าที่เป็นนักแก้ปัญหาที่จะยอมเปลี่ยนแปลงตารางเวลาให้กับสิ่งที่มีค่ามากกว่าได้

ประการที่ 3 มีเป้าหมายชัดเจน โดยรวมเรื่องคุณค่าและเป้าหมายระยะยาวไว้ด้วย สิ่งนี้ทำให้มองเห็นทิศทางและเป้าหมายที่ทำในแต่ละวัน

ประการที่ 4 ช่วยสร้างความสมดุลในชีวิตด้วยบทบาทที่ชัดเจนและด้วยการกำหนดเป้าหมายและตารางเวลาลงในแต่ละสัปดาห์

ประการที่ 5 ช่วยให้การจัดเวลาในแต่ละสัปดาห์มีความหมายมากขึ้นด้วยการปรับเปลี่ยนในแต่ละวันได้ตามต้องการ ทำให้มองเห็นสิ่งที่อยู่เหนือกว่ากิจกรรมในแต่ละวัน

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากข้อเสนอแนะทั้ง 5 ประการก็คือ การจัดเวลาในยุคนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องความสัมพันธ์และผลลัพธ์ที่ได้รับเป็นอันดับแรก เรื่องของเวลามาเป็นอันดับสอง

แมรี, โจเซฟ อแล. และดักลาส, จอห์น (Joseph L. Marrie และ John Douglas ; อ้างอิงจาก ประชุม รอดประเสริฐ. 2539. นโยบายและการวางแผน. หน้า 205-206) ได้เสนอความคิดว่า การบริหารเวลาเป็นเทคนิคและวิธีการที่เป็นประโยชน์ต่อการวางแผนด้วยเหตุผลหลายประการ คือ

1. การบริหารเวลาเป็นการจัดการกับ “เวลา” ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผู้บริหาร
2. การบริหารเวลาทำให้ผู้บริหารใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้ได้บังคับบัญชา เพื่อใช้วางแผนการทำงานของตน
3. การบริหารเวลาเป็นวิธีการอเนกประสงค์ สำหรับการจัดระบบประสิทธิภาพของบุคคลโดยปราศจากข้ออ้างที่ผิด ๆ

สรุป การบริหารเวลา เป็นการวางแผนให้ตนเองในแต่ละวัน สัปดาห์ โดยแผนอาจจะมีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรในสมุดบันทึก หรือทำเป็นตารางให้ชัดเจนเป็นการกระตุ้นให้ดำเนินกิจกรรมถึงเป้าหมายได้ตรงตามเวลาที่ได้กำหนด แต่ควรตระหนักไว้ว่าทุกชั่วโมงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ควรจัดเวลาที่เหมาะสมให้กับกิจกรรมที่มีคุณค่าหรือมีความหมาย แล้วค่อย ๆ ขจัดกิจกรรมที่ไม่สำคัญให้หมดไป ต้องระลึกไว้เสมอว่าเมื่อวางแผนไว้แล้ว ต้องดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายของแผนที่ได้วางเอาไว้ เพราะเวลาไม่อาจย้อนกลับมาแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้

### การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ไฮเวอร์ท, โลธาร์ เจ. (Lothar J. Seiwert แปลโดย สุพรพงษ์. 2534 : 61) กล่าวว่า มีสุภาษิตจีนโบราณบทหนึ่งกล่าวว่าตั้งใจมาจับปลานั้นยังไม่พอ ต้องเอาแหมาด้วย ผู้จัดการที่

ประสบความสำเร็จมักเป็นผู้ที่จัดสรรเวลาได้ดีและถูกต้องด้วย แสดงให้เห็นว่าการจัดการกับเวลาทั้งเวลางานและเวลาว่างมีความสำคัญมาก

เวลาว่าง (Leisure) เป็นคำที่มาจากภาษาลาตินเดิมคือ "Licere" หมายถึงการได้รับอนุญาต ดังนั้นจึงมีผู้ให้ความหมายของคำว่า เวลาว่างไว้ต่าง ๆ กัน เช่น

เพลโต (Plato.1987 : 121 ; อ้างอิงจาก มนัส ยอดคำ. 2539. *การใช้เวลาว่างและความต้องการกิจกรรมในยามว่างของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่*. หน้า 7) ได้กล่าวถึงเวลาว่างไว้ว่า เวลาว่างจะต้องมีลักษณะดังนี้

- เป็นเวลาที่เหลืออยู่
- เป็นเวลาที่อิสระจากกิจกรรมอื่น
- เป็นเวลาที่เป็นตัวของตัวเอง หรือความเป็นอิสระของสภาวะจิตที่จดจ่ออยู่กับการงานหรือสิ่งต่าง ๆ

สมบัติ กาญจนกิจ (2520 : 10) ได้ให้ความหมายของเวลาว่างไว้ว่า เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่อิสระจากการงานหรือหน้าที่ ไม่มีธุรกิจ นอกเหนือจากงานประจำ และเวลาว่าง เป็นเวลาที่รู้สึกอิสระในการที่จะตัดสินใจทำอะไรตามใจชอบ เวลาว่างแบ่งออกเป็น 2 อย่าง

1. เวลาว่างที่แท้จริง (True Leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่ถูกบังคับ เป็นไปด้วยความสมัครใจ
2. เวลาว่างเชิงบังคับ (Enforced Leisure) เป็นเวลาว่างที่เราไม่ยอมให้มี เป็นเวลาว่างเชิงบังคับที่ไม่สามารถทำอะไรได้ตามใจชอบ เช่น เวลาว่างในขณะเจ็บป่วย หรือเวลาว่างหลังจากออกจากงานเมื่อเกษียณอายุ

บาร์คาส, เจ.แอล.พีเอช.ดี (J.L.Barkas Ph.D แปลโดย วันดี อมรชาติรี. ม.ป.ป. : 173) กล่าวว่า การจัดสรรเวลาว่างนั้น หมายถึงการใช้เวลาส่วนหนึ่งกับกิจกรรมที่พอใจ ไม่ว่าจะอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เล่นโบว์ลิ่ง เล่นวิดีโอเกมส์ นั่งสมาธิ ถักนิตติ้ง ดูโทรทัศน์ อ่านนิยาย เขียนหนังสือ หรือแม้แต่การทำงานถึง 18 ชั่วโมงต่อวันก็ตาม ขึ้นอยู่กับว่าเราต้องการจะใช้เวลาดังกล่าวทำอะไร และทำกับใคร การออกกำลังบริหารร่างกายด้วยการออกกำลังกายอาจเป็นที่พอใจของบุคคลผู้หนึ่ง แต่อีกคนหนึ่ง อาจชอบการนอนอาบแดดบนหาดมากกว่า สามีภรรยาคนหนึ่ง ใช้เวลาในวันหยุดสุดสัปดาห์ไปดูภาพยนตร์ ไปฟังคอนเสิร์ต อีกคู่หนึ่งอาจไปเดินป่า การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้น ปกติแล้วเป็นพฤติกรรมที่ทำอยู่จนเคยชินของแต่ละบุคคล การสร้างนิสัยให้เป็นผู้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้น เอ็ดวิน ซี บลีสส์ (Edwin C. Bleeze ; อ้างอิงจาก อัมพร แรกกกุล. 2536. *การจัดการเวลา*. หน้า 17) ได้เสนอไว้ 2 วิธีคือ วิธีแรกคือ การบังคับตนเองอยู่เสมอ ๆ จนกว่าจะกลายเป็นนิสัยที่ไม่ต้องบังคับอีก อีกวิธีหนึ่งคือ ใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป และอาศัยการให้รางวัลแก่ตนเองในการกล่อมเกลานิสัยซึ่งคนเราส่วนใหญ่ หากได้ทำพฤติกรรมใดลงไปแล้วได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ย่อมชอบที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมนั้นและกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก

ในการบริหารเวลาว่างให้เกิดประโยชน์นั้น การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งจำเป็นมาก ซึ่งจะทำให้สามารถบริหารชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้นด้วย เพราะการกำหนดเป้าหมายจะเริ่มตั้งแต่การสำรวจชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง (วันดี อมรชาติวิ. ม.ป.ป. : 176) นอกจากนี้แอล เลกิน (Alan Laygin ; อ้างอิงจาก บุญมาก พรหมพิชัย. 2533. *การบริหารเวลา*. หน้า 19) ได้เสนอแนวคิดในการกำหนดเป้าหมายว่า ให้เขียนความต้องการที่คิดได้ในขณะนั้นลงในกระดาษให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ต่อจากนั้นก็เลือกเฉพาะความต้องการที่สามารถทำได้ในเวลาที่มีอยู่ แล้วจึงจัดลำดับความเร่งด่วน ก็จะได้ความต้องการที่เร่งด่วนที่สุดมาเป็นเป้าหมายในการทำงานในเวลาว่างของตนเอง

เมื่อกำหนดเป้าหมายของงานที่จะกระทำแล้ว ก็ถึงขั้นวางแผนการดำเนินงานเพื่อกำหนดภาระที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และแผนที่ดีควรมีรายละเอียดที่แน่นอนทุกขั้นตอน คือ ตอบคำถาม ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ได้เสมอ ถ้าเป็นเช่นนี้จะทำให้งานต่าง ๆ ประหยัดเวลาได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของมานิตที่ว่า ถ้าเราใช้เวลาว่างแผนโครงการมากเท่าไร เราก็ต้องการเวลาในการทำงานทั้งหมดน้อยเท่านั้น (นามแฝง. 2536 : 14)

จรัส สุวรรณ (อ้างอิงจาก วลลภา จันทรเพ็ญ. 2527. *ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ห้าในกรุงเทพมหานคร*. หน้า 54-55) กล่าวในเรื่องการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นในเมืองไทยว่า การติดยาเสพติดในหมู่วัยรุ่นเมืองไทยมีหลายสาเหตุ ที่สำคัญคือ การใช้เวลาว่างโดยการคบค้าสมาคมกับเพื่อนในโรงเรียนและเพื่อนแถวละแวกบ้าน หรือแหล่งมั่วสุมต่าง ๆ เช่น ตามโรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า ร้านกาแฟ เซิงสะพาน หอพัก และบ้านเพื่อน สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดคือ สภาพแวดล้อมซึ่งมีสาเหตุมาจากเกิดความกดดันภายในครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจ การตอบสนองต่อความเครียดหรือความกดดันของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนก็ทนต่อสู แต่บางคนก็ยอมแพ้หนีเข้าหายาเสพติด ฉะนั้นในการแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลหลาย ๆ ฝ่าย คือ จากพ่อแม่ ผู้ปกครองและครูเป็นสำคัญ เพื่อนและชุมชนรอบลงมา โดยวิธีกระตุ้นเด็กในเรื่องของการรู้จักหน้าที่ เคารพครู อาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง วางตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ใช้เหตุผลและวิจารณญาณในการตัดสินใจต่าง ๆ แก้ปัญหาครอบครัวและการเรียนด้วยการไตร่ตรอง หาเหตุผล ปรีชาชาญ พ่อแม่ผู้ปกครอง และสุดท้ายคือการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

นอกจากนี้การรู้จักใช้เวลาทุก ๆ นาทีให้เป็นประโยชน์ทำให้นักลประสบความสำเร็จในชีวิตและกลายเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงได้ ดังที่ บัลเดล (พรเทพ ศรีนฤหล้า. 2526 : 45-48) ได้ยกตัวอย่างของราฟ วาโด เอเมอร์สัน ซึ่งเป็นนักปรัชญา กวี และนักเขียนของประเทศสหรัฐอเมริกาได้กล่าวไว้ว่าเวลาที่อุทิศเพื่อการศึกษา ไม่จัดว่าเป็นเวลาที่เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ลีโอ ตอลสตอย นักเขียนชาวโซเวียต ได้มีการจัดตารางเวลาในแต่ละวันและปฏิบัติตามนั้น พระราชาเฮนรีที่ 4 ทรงเห็นความสำคัญของเวลาและกล่าวไว้ว่า อย่าถ่วงเวลา การชักช้ามีที่

หมายที่อันตราย และ เดล คาร์เนกี นักเขียนและนักปรัชญาชาวสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวกฎแห่งความสำเร็จที่สั้นที่สุดในโลก คือ จงลงมือทำเดี๋ยวนี้

สรุปได้ว่า การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะหากบุคคลสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมก็จะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเป็นผู้ที่ได้มีการจัดการกับเรื่องเวลาเป็นอย่างดี ได้ใช้เวลาทุกนาทีอย่างมีค่า

### ประเภทของกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง

ยึดตามแนวของประเภทกิจกรรมนันทนาการ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 13-17) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการเป็น 14 ประเภท ได้แก่

1. ศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทางด้านจิตใจ สติปัญญาทักษะความสามารถพิเศษ และความคิดสร้างสรรค์ ความละเอียดอ่อนของจิตใจ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้แก่ งานประดิษฐ์เครื่องมือและเครื่องใช้ งานพิมพ์ งานศิลปตกแต่งบ้าน งานเย็บปักถักร้อย งานประกอบอาหาร งานศิลปการแกะสลัก และงานปั้น

2. กิจกรรมประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสนองตอบความต้องการตามธรรมชาติได้รับความสนุกสนาน สร้างทักษะกีฬา พัฒนาคุณภาพน้ำใจนักกีฬาและระเบียบวินัยต่างๆ ได้แก่ เกม กีฬา กรีฑา

2.1 กิจกรรมประเภทเกม ได้แก่ เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวดเกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมพัฒนาสติปัญญา เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม เกมการละเล่นพื้นเมือง

2.2 กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้าน การพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ได้แก่ กีฬาพื้นฐาน กีฬาประเภทเดี่ยว และประเภทคู่ กีฬาประเภททีม กีฬาสำหรับเด็กและสตรี กีฬาเพื่อนันทนาการ และกีฬาเพื่อการ แข่งขัน

3. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการด้านความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ส่งเสริมการแสดงออก เสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ภูมิรยาท วัฒนธรรม และคุณธรรมทางสังคม

4. การละคร เป็นกิจกรรมแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์ หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวันสร้างความรู้สึกแสดงออกแห่งตน

5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกาย และจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สัมผัส และการทำงานด้วยความเต็มใจ

ในเวลาอิสระเวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ได้แก่ ประเภทกระทำ ประเภทสะสม ประเภทงานสร้างสรรค์ ประเภทศึกษาเรียนรู้

5.1 งานอดิเรกประเภทกระทำ ได้แก่ การประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ อ่านหนังสือ

5.2 งานอดิเรกประเภทสะสม ได้แก่ การสะสมแสตมป์ สะสมของโบราณ สะสมเหรียญ เป็นต้น

5.3 งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ ได้แก่ แกะสลัก วาดภาพ งานประดิษฐ์อาหาร ประดิษฐ์เสื้อผ้า

5.4 งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ ได้แก่ การฝึกภาษา ฝึกเรียนศิลปะหัตถกรรม ดูโบราณสถาน ศึกษาการซ่อมเครื่องยนต์ การทำสวนครัว การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ เป็นต้น

6. การดนตรีและร้องเพลง ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การท้าทาย การแสดงความสามารถสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การแข่งรถ แข่งเรือ ปีนเขา ล่องแก่ง แข่งจักรยานยนต์ ผจญภัยในป่าหรือธรรมชาติที่ไม่ได้พัฒนา

8. กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคี พัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ได้แก่ กิจกรรมดังต่อไปนี้

8.1 เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน ฯลฯ

8.2 ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน

8.3 ดนตรี เป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคน สร้างความรักความเข้าใจ สร้างวัฒนธรรมประเพณี

8.4 การเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำ ประกอบดนตรีเป็นการเปิดโอกาสทางสังคมความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม

8.5 กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อการสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต

8.6 งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัวและชุมชนให้อบอุ่น และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน



9. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษ เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน งานวันเกิด งานวันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

10. วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถ ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ

11. กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม การให้การรับ การร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม เป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต

12. การท่องเที่ยวและทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชนและสังคม ในลักษณะที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวส่งเสริมการพัฒนา และการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม รวมทั้งบุคลิกภาพ เป็นการสร้างประสบการณ์ตรง

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่า การเรียนรู้การทำงาน ร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัว ให้บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่วนหน้าที่ความรับผิดชอบ การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคมส่วนหนึ่งของสังคม ส่วนหน้าที่ความรับผิดชอบ การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคมและทรัพยากรของชุมชน กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่มในการเข้าร่วม

14. กิจกรรมพัฒนาจิตใจและความสงบสุข เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องของการพัฒนาสมาธิ จิตใจ ความสุขสงบ เช่น การฝึกสมาธิ โยคะ การฟังเพลง ศีกษาธรรมะ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน การคลายเครียด ความวิตกกังวล เป็นการพัฒนทางจิตใจ และสภาพร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพควบคู่กับทางด้านจิตใจ

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, สมบัติ กาญจนกิจ และคณะ (2533 : 10) สรุปผลการสำรวจ กิจกรรมในช่วงเวลาว่างของวันทำงาน ของชาวกรุงเทพมหานคร และได้รายงานการกระทำกิจกรรมตามลำดับความนิยมดังนี้

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. ชมโทรทัศน์                        | ร้อยละ 69 |
| 2. ฟังรายการวิทยุ                    | ร้อยละ 64 |
| 3. อ่านหนังสือวรรณกรรม               | ร้อยละ 56 |
| 4. สนทนาและเล่นกับลูกและครอบครัว     | ร้อยละ 37 |
| 5. ตกแต่งบ้านเรือน งานอดิเรก         | ร้อยละ 62 |
| 6. เดินชมและซื้อของตามห้างสรรพสินค้า | ร้อยละ 33 |
| 7. เล่นกีฬาและดนตรี                  | ร้อยละ 30 |

กิจกรรมนันทนาการในช่วงวันสุดสัปดาห์ที่ชาวกรุงเทพมหานครให้ความนิยมคือ

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| 1. ดูแลปรับปรุงบ้าน ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ | ร้อยละ 94 |
| 2. ชมรายการโทรทัศน์                        | ร้อยละ 73 |
| 3. เยี่ยมญาติและเพื่อน                     | ร้อยละ 60 |
| 4. อ่านหนังสือวรรณกรรม                     | ร้อยละ 53 |
| 5. งานอดิเรก และเย็บปักถักร้อย             | ร้อยละ 50 |
| 6. ท่องเที่ยวต่างจังหวัดและตั้งค่ายพักแรม  | ร้อยละ 37 |
| 7. ชมรายการมหรสพ และสวนสาธารณะ             | ร้อยละ 36 |
| 8. เล่นดนตรี และกีฬา                       | ร้อยละ 34 |
| 9. เดินชมและซื้อของตามห้างสรรพสินค้า       | ร้อยละ 34 |
| 10. ไปวัดทำบุญ                             | ร้อยละ 21 |

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

### งานวิจัยในต่างประเทศ

คลีเมน (Clemens. 1983 : 2216-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดูโทรทัศน์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น (Grade) 5, 8 และ 11 โดยใช้แบบประเมินคุณภาพทางการศึกษาของเพนซิลวาเนีย (Pennsylvania Education Quality Assessment) ผลการศึกษาพบว่า เวลาที่ดูโทรทัศน์มีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน คะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนลดลงเมื่อนักเรียนดูโทรทัศน์ 5 ชั่วโมง หรือมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน นักเรียนชั้น (Grade) 8 และ 11 ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์แตกต่างกันมากที่สุด และนักเรียนผิวดำที่อยู่ในชนบทและมีฐานะเศรษฐกิจและสังคมต่ำ ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์วันละหลายชั่วโมง

กูดวิน (Goodwin. 1983 : 2835-A) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ ระหว่างนักเรียนชั้น (Grade) 10 และ 12 จากโรงเรียนมัธยมศึกษาในสหรัฐอเมริกา จำนวน 43,000 คน โดยดูสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจากคะแนนมาตรฐานด้านการอ่าน และคะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนได้ใช้ Multiple linear Regression ในการวิเคราะห์ ข้อมูล ผลปรากฏว่า จำนวนเวลาที่เพิ่มขึ้นในการดูโทรทัศน์ ระหว่างนักเรียนชั้น (Grade) 10 และ 12 จากโรงเรียนมัธยมศึกษาในสหรัฐอเมริกา จำนวน 43,000 คน โดยดูสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจากคะแนนมาตรฐานด้านการอ่าน และคะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนได้ ใช้ Multiple linear Regression ในการวิเคราะห์ข้อมูลผลปรากฏว่าจำนวนเวลาที่เพิ่มขึ้นในการดูโทรทัศน์เป็นตัวทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติของนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลการเรียนต่ำ

### งานวิจัยในประเทศ

วิไลวรรณ จันทร (2541 : 9, 22) ได้ทำวิจัยเรื่องปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 ของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 8 สาขาวิชา จำนวน 340 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงพรรณนา ซึ่งประกอบด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิจัยพบว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผลการเรียนของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ไม่ถึง 2.00 คือการแบ่งเวลาไม่ถูกต้อง เอาใจใส่ต่อการเรียนน้อย ใช้เวลาไปทำอย่างอื่นมากกว่าทบทวนตำราในระหว่างภาคเรียนมีสูงถึงร้อยละ 81.21 เตรียมตัวสอบไม่ทันเพราะสอบวันละหลายวิชาคิดเป็นร้อยละ 62.70 ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนเป็นเรื่องการใช้เวลาของนักศึกษาไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง หรือไม่รู้จักแบ่งเวลา บริหารเวลาที่มีอยู่นั้นเอง นอกจากนั้นปัญหาการเข้าชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอ ไม่เข้าใจเนื้อหาวิชานั้นและไม่กล้าถามอาจารย์ผู้สอน ไม่ตั้งใจเรียนในชั่วโมงเรียน มีปัญหาเรื่องส่วนตัวและปัญหาทางบ้านให้คิดจนเสียสมาธิ รวมทั้งปัญหาทางเศรษฐกิจเหล่านี้ล้วนทำให้ผลการเรียนตกต่ำทั้งสิ้น

มนัส ยอดคำ (2539 : 34-37) ได้ทำวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างและความต้องการกิจกรรมในยามว่างของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในปีการศึกษา 2538 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 475 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 202 คน นักเรียนหญิง 273 คน โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคอร์ท (Likert) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กิจกรรมในยามว่างเมื่ออยู่โรงเรียน คือ ชอบพูดคุยกับเพื่อนมากกว่ากิจกรรมอย่างอื่น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของวาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2524 : 63) ที่พบว่ากิจกรรมที่นักเรียนในกรุงเทพฯ ชอบทำหลังจากโรงเรียนเลิกก็คือ การพูดคุยกับเพื่อน เนื่องจากเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่เหมาะสมจะทำกิจกรรมอย่างอื่น และในวันหยุดราชการ คือ ดูโทรทัศน์ และฟังเพลง ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อไม่มีการเรียน นักเรียนจะอยู่บ้าน ประกอบกับนักเรียนอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังต้องการข้อมูลข่าวสารและความบันเทิงทุกชนิดที่สามารถจะหาได้และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง นอกจากนั้นกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมกีฬายังเป็นสิ่งที่นักเรียนมีความต้องการสูงเช่นกัน

ประสาธ บัวนุช (2538 : 79) ได้วิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมอิสระและการใช้เวลาในคาบกิจกรรมอิสระของนักเรียนวังชั้นวิทยา อำเภอสว่างวีรวัฒน์ จังหวัดแพร่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับชั้น ม.1-2 จำนวน 337 คน โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการจัดหมวดหมู่และนำเสนอในรูปการพรรณนาวิเคราะห์ประกอบตาราง การวิจัยพบว่า จากการสังเกตพฤติกรรมการใช้เวลาในคาบกิจกรรมอิสระของนักเรียน นักเรียนจะแยกย้ายกันไปปฏิบัติกิจกรรมที่ตนได้วางแผนไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมรายบุคคล

วัลลภา จันทรเพ็ญ (2527 : 112-117) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงและต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ห้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ม.5) สังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา ในส่วนกลาง เขตกรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 320 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสำรวจด้านต่าง ๆ โดยหนึ่งในจำนวนแบบสำรวจเหล่านั้นคือ แบบสำรวจเรื่องการใช้เวลา การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลสรุปได้ว่า ในวันธรรมดา นักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงจะใช้เวลาในการเรียนมากกว่า ใช้เวลาในการนอน ช่วยทำงานบ้าน อาบน้ำแต่งตัว และรับประทานอาหารน้อยกว่านักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ ส่วนในวันหยุดนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงใช้เวลาในการเรียนมากกว่า ส่วนด้านการพักผ่อนหย่อนใจ การนอน การรับประทานอาหาร การช่วยทำงานบ้าน และการอาบน้ำแต่งตัว นักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงใช้เวลาน้อยกว่านักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ

โกเมศ จันทรเกษ (2522 : 86-90) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มประชากรสุ่มจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนในโรงเรียนที่เปิดสอนสองผลัดทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค 13 โรงเรียน จำนวน 944 คน ใช้แบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงและค่าร้อยละ สรุปได้ว่า นักเรียนสองผลัดใช้เวลาว่างทำกิจกรรมแต่ละระดับทุกกิจกรรมไม่เท่ากัน ส่วนใหญ่ทำงานบ้านโดยซักรีดเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน ล้างภาชนะและหุงหาอาหาร ขณะอยู่ที่บ้าน นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้านการเรียนโดยทำการบ้านและทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้ว พักผ่อนหย่อนใจด้วยการฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ วารสารหรือหนังสืออ่านเล่น ดูโทรทัศน์ ร้องเพลง ขณะอยู่โรงเรียนใช้เวลาว่างด้านการเรียนโดยทำการบ้านหรืองานที่อาจารย์มอบหมายและเข้าห้องสมุดไม่ค่อยเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ส่วนใหญ่คุยกันเรื่องเรียนต่อ ข่าวน่าสนใจ บทเรียน การประกอบอาชีพ เพลงและดนตรี ในวันหยุดส่วนใหญ่ฟังวิทยุมากกว่าปกติ

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2524 : 96-99) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง 540 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่างคือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือ กิจกรรมกีฬา และกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาส่วนมากที่โรงเรียนโดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดหลังโรงเรียนเลิก คือ การพูดคุยกับเพื่อน นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงและนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลกับโรงเรียนเอกชนมีความสนใจในกิจกรรมในเวลาว่างไม่แตกต่างกัน และนักเรียนใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกัน

พรลีย์ เทพลักษณะเลขา (2507 : 58-59) ได้ทำการศึกษาความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีต่อรายการโทรทัศน์ในปี 2506 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-4

ของ 5 โรงเรียนในจังหวัดพระนครและธนบุรี จำนวน 500 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัย  
ปรากฏว่านักเรียนชอบใช้เวลาว่างในการฟังวิทยุและโทรทัศน์มากที่สุด นักเรียนชายชอบดูโทร  
ทัศน์มากกว่านักเรียนหญิง รายการที่นักเรียนสนใจมากที่สุดคือ รายการภาพยนตร์โทรทัศน์  
ประเภท โคบาล การ์ตูน และภาพยนตร์ไทย ส่วนมากนักเรียนจะดูโทรทัศน์หลังจากทำการบ้าน  
เสร็จแล้ว ผลของการดูโทรทัศน์ คือ ได้รับความรู้ และเป็นการพักผ่อน ผลเสียคือทำให้เสียเวลา  
ในการดูหนังสือ อดนอน และสุขภาพเสื่อมโทรม

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการดำเนินการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชั้นปีที่ 3 – 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3,429 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชั้นปีที่ 3 – 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 400 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 296 ; อ้างอิงจาก Yamane. 1967 : 886-887) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างดังสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ

n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ประชากร

e แทน ค่าความคลาดเคลื่อน

ผลการคำนวณจากประชากร 3,429 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 358.21 คน  
ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ดังต่อไปนี้

1. สำรวจนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3-4 จำนวน 3,429 คน
2. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน
3. เลือกกลุ่มตัวอย่างจาก 6 คณะ โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้ 3 คณะ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษา
4. สุ่มจำนวนภาควิชาจากคณะร้อยละ 50 โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้ 13 ภาควิชา
5. คำนวณขนาดของตัวอย่างในแต่ละภาควิชาโดยคิดเป็นสัดส่วนกับจำนวนประชากรในแต่ละภาคที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
6. เลือกตัวอย่างในแต่ละภาควิชาโดยการสุ่มอย่างง่าย

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาควิชาและชั้นปี

| คณะ / ภาควิชา         | ชั้นปีที่ศึกษา | ประชากร | กลุ่มตัวอย่าง |
|-----------------------|----------------|---------|---------------|
| <b>คณะมนุษยศาสตร์</b> |                |         |               |
| จิตวิทยา              | 3              | 50      | 20            |
|                       | 4              | 47      | 19            |
| ภาษาไทย               | 3              | 26      | 11            |
|                       | 4              | 37      | 15            |
| ภาษาฝรั่งเศส          | 3              | 30      | 12            |
|                       | 4              | 40      | 16            |
| ปรัชญาและศาสนา        | 3              | 30      | 12            |
|                       | 4              | 37      | 15            |
| บรรณารักษศาสตร์       | 3              | 27      | 11            |
|                       | 4              | 23      | 9             |

ตาราง 1 (ต่อ)

| คณะ / ภาควิชา         | ชั้นปีที่ศึกษา | ประชากร | กลุ่มตัวอย่าง |
|-----------------------|----------------|---------|---------------|
| <b>คณะวิทยาศาสตร์</b> |                |         |               |
| คณิตศาสตร์            | 3              | 36      | 15            |
|                       | 4              | 29      | 12            |
| วิทยาการคอมพิวเตอร์   | 3              | 29      | 12            |
|                       | 4              | 36      | 15            |
| สถิติ                 | 3              | 27      | 11            |
|                       | 4              | 38      | 16            |
| ชีววิทยา              | 3              | 33      | 13            |
|                       | 4              | 34      | 14            |
| จุลชีววิทยา           | 3              | 32      | 13            |
|                       | 4              | 33      | 13            |
| <b>คณะพลศึกษา</b>     |                |         |               |
| พลศึกษา               | 3              | 95      | 39            |
|                       | 4              | 114     | 46            |
| สุขศึกษา              | 3              | 33      | 13            |
|                       | 4              | 70      | 28            |
| รวม                   |                | 986     | 400           |

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### ลักษณะเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ (Check-list) สอบถามเกี่ยวกับเพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะวิชาที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพและเวลาที่ใช้ในซึ่งอยู่ในลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ (Check-list) และเติมความ ส่วนเวลาที่ใช้ระบุเป็นจำนวนเวลาจริง



### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตและเป็นข้อมูลพื้นฐานของเนื้อหาในแบบสอบถาม
2. สร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม และปรับปรุงให้ครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการและความมุ่งหมายของการวิจัย
3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องในด้านความครอบคลุมและความถูกต้องของเนื้อหา
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจของเนื้อหา
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาอีกครั้ง
6. การทดสอบเครื่องมือ (Try out) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 50 คน แล้วปรับปรุงแบบสอบถามอีกครั้ง
7. เสนอแบบสอบถามต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อขอความเห็นชอบและนำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลต่อไป

### เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพเป็นแบบสอบถามแบบให้เลือกตอบ (Check-list) ซึ่งแบบสอบถามนั้นเป็นแบบสอบถามทางด้านพฤติกรรม เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมให้ตามหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องโดยการแจกแจงความถี่ตามการปฏิบัติ กำหนดคะแนนเป็น 0, 1, 2, 3, ตามพฤติกรรมที่ปฏิบัติ
2. เกณฑ์การแปลผลความหมายคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพ โดยประยุกต์มาจากเกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) เป็น 3 ระดับ ดังนี้
  - คะแนน 0, 1
  - คะแนนเฉลี่ย 0 – 0.32 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
  - คะแนนเฉลี่ย 0.33 – 0.67 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
  - คะแนนเฉลี่ย 0.68 – 1.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี
  - คะแนน 0, 1, 2
  - คะแนนเฉลี่ย 0 – 0.66 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
  - คะแนนเฉลี่ย 0.67 – 1.33 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
  - คะแนนเฉลี่ย 1.34 – 2.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

คะแนน 0, 1, 2, 3

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.98 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.99 – 2.01 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.02 – 3.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพและแนวคำถามที่สร้างขึ้นเพื่อให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบ แก้ไข และหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยอาศัยดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญ (Face validity) พิจารณาเป็นรายข้อว่าแต่ละข้อคำถามนั้นมีการสอดคล้อง (IC) กับสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 177)

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่

คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป เป็นข้อคำถาม แล้วนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขใหม่

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ขออนุญาตและนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ถึงคณบดีทุกคณะเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

1.2 แจกแบบสอบถามและรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบถ้วนและคัดเลือกรูปแบบสอบถามที่ผู้ตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงออกแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามตัวแปรอิสระ
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ส่วนตัวแปร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชั้นปี คณะ ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ในกรณีที่ F มีนัยสำคัญจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffé-test)

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่
  - 1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Ferguson. 1981 : 49)
  - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Ferguson. 1981 : 68)
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
  - 2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test (Ferguson. 1981 : 180)
  - 2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้ One way analysis of variance ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของScheffé-test (Ferguson. 1981 : 190)

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยใช้สถิติ ดังต่อไปนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
  - 1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตรต่อไปนี้ (Ferguson. 1981 : 49)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

|       |           |     |                        |
|-------|-----------|-----|------------------------|
| เมื่อ | $\bar{X}$ | แทน | คะแนนเฉลี่ย            |
|       | $\sum x$  | แทน | ผลรวมของคะแนนทั้งหมด   |
|       | N         | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง |

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตรต่อไปนี้  
(Ferguson. 1981 : 68)

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

|       |              |     |                                 |
|-------|--------------|-----|---------------------------------|
| เมื่อ | SD           | แทน | ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน            |
|       | $\sum X^2$   | แทน | ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง |
|       | $(\sum X)^2$ | แทน | ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง  |
|       | n            | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง          |

## 2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้สูตรต่อไปนี้ (Ferguson. 1981 : 180)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

|          |                        |     |                                                    |
|----------|------------------------|-----|----------------------------------------------------|
| เมื่อ    | df                     | แทน | $n_1 + n_2 - 2$                                    |
|          | $\bar{X}_1, \bar{X}_2$ | แทน | ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง                          |
|          | $S_1, S_2$             | แทน | ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2  |
| ตามลำดับ | $n_1, n_2$             | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ |

2.2 ทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way analysis of variance) โดยใช้สูตรต่อไปนี้ (Ferguson. 1981 : 190)

$$F = \frac{MS_B}{MS_w}$$

|       |        |     |                                             |
|-------|--------|-----|---------------------------------------------|
| เมื่อ | F      | แทน | ค่าที่ใช้ในการพิจารณาใน F – distribution    |
|       | $MS_B$ | แทน | ค่าผลบวกกำลังสอง (Mean Square) ระหว่างกลุ่ม |
|       | $MS_w$ | แทน | ค่าผลบวกกำลังสอง (Mean Square) ภายในกลุ่ม   |

ผลการทดสอบพบว่าค่าเอฟ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffé) โดยใช้สูตรต่อไปนี้ (Ferguson. 1981 : 190)

$$q = \sqrt{\frac{MS_w}{k}}$$

|       |        |     |                                             |
|-------|--------|-----|---------------------------------------------|
| เมื่อ | q      | แทน | ค่า q – statistic                           |
|       | $MS_w$ | แทน | ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสองภายในกลุ่ม       |
|       | k      | แทน | จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน |

โดยที่  $k = \frac{k}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \dots + \frac{1}{n_k}}$

|       |                           |     |                                                             |
|-------|---------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|
| เมื่อ | k                         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                                          |
|       | $n_1 \ n_2 \ \dots \ n_k$ | แทน | จำนวนคะแนนกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึงกลุ่มตัวอย่างที่ k ตามลำดับ |

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการแปลความหมายข้อมูล ดังต่อไปนี้

|           |     |                                                                 |
|-----------|-----|-----------------------------------------------------------------|
| n         | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง                                          |
| $\bar{x}$ | แทน | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง                                     |
| S         | แทน | ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน                                    |
| F         | แทน | ค่าที่ใช้พิจารณาใน F - distribution                             |
| t         | แทน | ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution                             |
| df        | แทน | ระดับขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of freedom)                 |
| SS        | แทน | ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of squares)               |
| MS        | แทน | ค่าเฉลี่ยผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean squares)        |
| p         | แทน | ความน่าจะเป็นที่ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธสมมติฐาน |

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ โดยแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 2** การวิเคราะห์วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการพักผ่อน ด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกาย ด้านการออกกำลังกาย ด้านการเดินทาง ด้านการศึกษา ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ ด้านการทำงาน และด้านการใช้เวลาว่าง โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

**ตอนที่ 3** เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปี โดยการทดสอบด้วยค่าที (t-test) และจำแนกตามตัวแปร คณะ ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการทดสอบแบบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One - way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F- test) ถ้าพบว่าตัวแปรใดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffé)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทำตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะที่กำลังศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ งานพิเศษระหว่างเรียน โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ

| ข้อมูลทั่วไป           | ชาย          | หญิง         | รวม          |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                        | n (ร้อยละ)   | n (ร้อยละ)   | n (ร้อยละ)   |
| เพศ                    | 152 (38.00)  | 248 (62.00)  | 400 (100.00) |
| ชั้นปีที่กำลังศึกษา    |              |              |              |
| ปีที่ 3                | 70 (46.05)   | 111 (44.76)  | 181 (45.25)  |
| ปีที่ 4                | 82 (53.95)   | 137 (55.24)  | 219 (54.75)  |
| รวม                    | 152 (100.00) | 248 (100.00) | 400 (100.00) |
| คณะที่ศึกษา            |              |              |              |
| คณะมนุษยศาสตร์         | 36 (23.68)   | 104 (41.94)  | 140 (35.00)  |
| ภาควิชาจิตวิทยา        | 13 (8.55)    | 27 (10.89)   | 40 (10.00)   |
| ภาควิชาภาษาไทย         | 7 (4.60)     | 19 (7.66)    | 26 (6.50)    |
| ภาควิชาภาษาฝรั่งเศส    | 10 (6.58)    | 18 (7.26)    | 28 (7.00)    |
| ภาควิชาปรัชญาและศาสนา  | 4 (2.63)     | 22 (8.87)    | 26 (6.50)    |
| ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ | 2 (1.32)     | 18 (7.26)    | 20 (5.00)    |

ตาราง 2 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป               | ชาย<br>n (ร้อยละ)   | หญิง<br>n (ร้อยละ)  | รวม<br>n (ร้อยละ)   |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>คณะวิทยาศาสตร์</b>      | <b>36 (23.68)</b>   | <b>98 (39.52)</b>   | <b>134 (33.50)</b>  |
| ภาควิชาคณิตศาสตร์          | 8 (5.26)            | 19 (7.66)           | 27 (6.75)           |
| ภาควิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ | 9 (5.93)            | 18 (7.26)           | 27 (6.75)           |
| ภาควิชาสถิติ               | 10 (6.58)           | 17 (6.86)           | 27 (6.75)           |
| ภาควิชาชีววิทยา            | 6 (3.94)            | 21 (8.47)           | 27 (6.75)           |
| ภาควิชาจุลชีววิทยา         | 3 (1.97)            | 23 (9.27)           | 26 (6.50)           |
| <b>คณะพลศึกษา</b>          | <b>80 (52.63)</b>   | <b>46 (18.55)</b>   | <b>126 (31.50)</b>  |
| ภาควิชาพลศึกษา             | 70 (46.05)          | 15 (6.05)           | 85 (21.25)          |
| ภาควิชาสุขศึกษา            | 10 (6.58)           | 31 (12.50)          | 41 (10.25)          |
| <b>รวม</b>                 | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |

## ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

|              |                     |                     |                     |
|--------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1.50 – 1.99  | 1 (0.66)            | 0 (0)               | 1 (0.25)            |
| 2.00 – 2.49  | 16 (10.53)          | 37 (14.92)          | 53 (13.25)          |
| 2.50 – 2.74  | 35 (23.03)          | 61 (24.60)          | 96 (24.00)          |
| 2.75 – 2.99  | 33 (21.71)          | 70 (28.22)          | 103 (25.75)         |
| 3.00 – 3.49  | 64 (42.10)          | 75 (30.24)          | 139 (34.75)         |
| มากกว่า 3.50 | 3 (1.97)            | 5 (2.02)            | 8 (2.00)            |
| <b>รวม</b>   | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |

## ลักษณะการอยู่อาศัย

|                              |                     |                     |                     |
|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| บ้านตนเอง                    | 46 (30.26)          | 89 (35.89)          | 135 (33.75)         |
| หอพักหรือบ้านเช่า            | 89 (58.55)          | 136 (54.84)         | 225 (56.25)         |
| บ้านญาติหรือบ้านพักข้าราชการ | 17 (11.18)          | 23 (9.27)           | 40 (10.00)          |
| <b>รวม</b>                   | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |



ตาราง 2 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                                    | เพศชาย<br>n (ร้อยละ) | เพศหญิง<br>n (ร้อยละ) | รวม<br>n (ร้อยละ)   |
|-------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>รายได้</b>                                   |                      |                       |                     |
| <b>รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง (ต่อเดือน)</b>   |                      |                       |                     |
| ไม่มี                                           | 2 (1.32)             | 15 (6.05)             | 17 (4.25)           |
| มี                                              | 150 (98.68)          | 233 (93.95)           | 383 (95.75)         |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท                               | 20 (13.16)           | 28 (11.29)            | 48 (12.00)          |
| 3,001 – 5,000 บาท                               | 74 (48.68)           | 104 (41.94)           | 178 (44.50)         |
| 5,001 – 7,000 บาท                               | 48 (31.58)           | 85 (34.27)            | 133 (33.25)         |
| มากกว่า 7,000 บาท                               | 8 (5.26)             | 16 (6.45)             | 24 (6.00)           |
| <b>รวม</b>                                      | <b>152 (100.00)</b>  | <b>248 (100.00)</b>   | <b>400 (100.00)</b> |
| <b>รายได้จากการหารายได้ด้วยตนเอง (ต่อเดือน)</b> |                      |                       |                     |
| ไม่มี                                           | 118 (77.63)          | 195 (78.62)           | 313 (78.25)         |
| มี                                              | 34 (22.37)           | 53 (21.37)            | 87 (21.75)          |
| น้อยกว่า 3,000 บาท                              | 30 (19.73)           | 41 (16.53)            | 71 (17.75)          |
| 3,001 – 5,000 บาท                               | 1 (0.66)             | 8 (3.23)              | 9 (2.25)            |
| 5,001 – 7,000 บาท                               | 2 (1.32)             | 3 (1.21)              | 5 (1.25)            |
| มากกว่า 7,000 บาท                               | 1 (0.66)             | 1 (0.40)              | 2 (0.50)            |
| <b>รวม</b>                                      | <b>152 (100.00)</b>  | <b>248 (100.00)</b>   | <b>400 (100.00)</b> |
| <b>รายได้จากเงินกู้เพื่อการศึกษา (ต่อเดือน)</b> |                      |                       |                     |
| ไม่มี                                           | 122 (80.26)          | 192 (77.42)           | 314 (78.50)         |
| มี                                              | 30 (19.74)           | 56 (22.58)            | 86 (21.50)          |
| เดือนละ น้อยกว่า 2,500 บาท                      | 21 (13.82)           | 23 (9.28)             | 44 (11.00)          |
| เดือนละ 2,501-3,500 บาท                         | 5 (3.29)             | 13 (5.24)             | 18 (4.50)           |
| มากกว่าเดือนละ 3,501 บาท                        | 4 (2.63)             | 20 (8.06)             | 24 (6.00)           |
| <b>รวม</b>                                      | <b>152 (100.00)</b>  | <b>248 (100.00)</b>   | <b>400 (100.00)</b> |

ตาราง 2 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                           | ชาย<br>n (ร้อยละ)   | หญิง<br>n (ร้อยละ)  | รวม<br>n (ร้อยละ)   |
|----------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>ความเพียงพอของรายได้ (ต่อเดือน)</b> |                     |                     |                     |
| เหลือใช้                               | 24 (15.79)          | 32 (12.90)          | 56 (14.00)          |
| พอดี                                   | 94 (61.84)          | 161 (64.92)         | 255 (63.75)         |
| ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน                | 26 (17.11)          | 38 (15.32)          | 64 (16.00)          |
| ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน                   | 8 (5.26)            | 17 (6.86)           | 25 (6.25)           |
| <b>รวม</b>                             | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |
| <b>งานพิเศษระหว่างเรียน</b>            |                     |                     |                     |
| มีงานทำ                                | 36 (23.68)          | 47 (18.95)          | 83 (20.75)          |
| ไม่มีงานทำ                             | 116 (76.32)         | 201 (81.05)         | 317 (79.75)         |
| ต้องการทำงาน                           | 36 (23.68)          | 93(37.50)           | 129 (32.25)         |
| ไม่ต้องการทำงาน                        | 80 (52.64)          | 108 (43.55)         | 188 (47.00)         |
| <b>รวม</b>                             | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |

จากตาราง 2 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นนิสิตชาย ร้อยละ 38.00 เป็นนิสิตหญิง ร้อยละ 62.00 แบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 45.25 และ 54.75 ตามลำดับ จำนวนกลุ่มตัวอย่างกระจายอยู่ในคณะที่ศึกษาใกล้เคียงกัน คือ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษา ร้อยละ 35.00, 33.50 และ 31.50 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่อยู่ในภาควิชาพลศึกษา ร้อยละ 46.05 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่กระจายอยู่ในภาควิชาสุขศึกษาและจิตวิทยา ร้อยละ 12.50 และ 10.89 ตามลำดับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3.00 – 3.49, 2.75 – 2.99 และ 2.50 – 2.74 ร้อยละ 34.75, 25.75 และ 24.00 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 3.00 – 3.49 ร้อยละ 42.10 และ 30.24 ตามลำดับ รองลงมาเพศชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 2.50 – 2.74 ร้อยละ 23.03 ส่วนเพศหญิงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 2.75 – 2.99 ร้อยละ 28.22

ลักษณะการอยู่อาศัยส่วนใหญ่อยู่หอพักหรือบ้านเช่าและบ้านตนเอง ร้อยละ 56.25 และ 33.75 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่อยู่หอพักหรือบ้านเช่าและบ้านตนเอง ร้อยละ

58.55 และ 30.26 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่อยู่หอพักหรือบ้านเช่าและบ้านตนเองเช่นเดียวกัน ร้อยละ 54.84 และ 35.89 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดได้รับรายได้จากผู้ปกครองระหว่าง 3,001 – 5,000 บาท และ 5,001 – 7,000 บาท ร้อยละ 44.50 และ 33.25 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 21.75 หารายได้เพิ่มด้วยตนเองซึ่งส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 3,000 บาท และร้อยละ 21.50 ได้รับเงินกู้เพื่อการศึกษาส่วนใหญ่น้อยกว่า 2,500 บาท ร้อยละ 11.00 กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เพียงพอพบร้อยละ 63.75 รองลงมาคือกลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอและไม่มีหนี้สินร้อยละ 16.00 และยังมีเหลือใช้ร้อยละ 14.00 ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศก็พบว่าข้อมูลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

งานพิเศษระหว่างเรียน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีงานทำร้อยละ 79.75 ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศก็พบว่าข้อมูลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีงานทำส่วนใหญ่ไม่ต้องการทำงาน และต้องการทำงานร้อยละ 47.00 และ 32.25 ตามลำดับ ในกลุ่มที่ไม่ต้องการทำงานพบเป็นเพศชายและเพศหญิงร้อยละ 52.64 และ 43.55 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 การศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ

### 2.1 การศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการดูแลตัวเองโดยทั่วไป

#### 2.1.1 วิเคราะห์การดูแลตัวเองโดยทั่วไปด้านการพักผ่อน ประกอบ

ด้วย เวลาที่ใช้ในด้านการพักผ่อน การนอน และองค์ประกอบด้านการพักผ่อน โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 3 และ 4

ตาราง 3 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการใช้เวลาด้านการพักผ่อน โดยจำแนกตามวันธรรมดา วันหยุด และจำแนกตามเพศ

|                                            | วันธรรมดา       |                  |                 | วันหยุด                                     |                  |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------|
|                                            | ชาย<br>(ร้อยละ) | หญิง<br>(ร้อยละ) | รวม<br>(ร้อยละ) | ชาย<br>(ร้อยละ)                             | หญิง<br>(ร้อยละ) | รวม<br>(ร้อยละ) |
| <b>เวลาที่ใช้ในการพักผ่อน</b>              |                 |                  |                 |                                             |                  |                 |
| น้อยกว่า 6 ชั่วโมง                         | 22<br>(14.48)   | 19<br>(7.66)     | 41<br>(10.25)   | 1<br>(0.66)                                 | 2<br>(0.81)      | 3<br>(0.75)     |
| 6 – 8 ชั่วโมง                              | 127<br>(83.55)  | 220<br>(88.71)   | 347<br>(86.75)  | 81<br>(53.29)                               | 144<br>(58.06)   | 225<br>(56.25)  |
| 8 – 10 ชั่วโมง                             | 3<br>(1.97)     | 9<br>(3.63)      | 12<br>(3.00)    | 68<br>(44.74)                               | 90<br>(39.50)    | 158<br>(36.29)  |
| มากกว่า 10 ชั่วโมง                         | 0               | 0                | 0               | 2<br>(1.31)                                 | 12<br>(4.84)     | 14<br>(3.50)    |
| รวม                                        | 152<br>(100.00) | 248<br>(100.00)  | 400<br>(100.00) | 152<br>(100.00)                             | 248<br>(100.00)  | 400<br>(100.00) |
| <b>สรุปผล</b>                              |                 |                  |                 |                                             |                  |                 |
| $\bar{X}$ 6 ชม. 45 นาที $\pm$ 1 ชม. 4 นาที |                 |                  |                 | $\bar{X}$ 8 ชม. 32 นาที $\pm$ 1 ชม. 17 นาที |                  |                 |
| Min 2 ชม. 30 นาที Max 10 ชม.               |                 |                  |                 | Min 4 ชม. Max 14 ชม.                        |                  |                 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| การใช้เวลาด้านการพักผ่อน | วันธรรมดา        |                  |                 | วันหยุด         |                  |                 |
|--------------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
|                          | ชาย<br>(ร้อยละ)  | หญิง<br>(ร้อยละ) | รวม<br>(ร้อยละ) | ชาย<br>(ร้อยละ) | หญิง<br>(ร้อยละ) | รวม<br>(ร้อยละ) |
| <b>เวลาเริ่มเข้านอน</b>  |                  |                  |                 |                 |                  |                 |
| 20.00 – 22.00 น.         | 14<br>(9.21)     | 57<br>(22.98)    | 71<br>(17.75)   | 11<br>(7.24)    | 31<br>(12.50)    | 42<br>(10.50)   |
| 22.01 – 24.00 น.         | 93<br>(61.18)    | 160<br>(64.52)   | 253<br>(63.25)  | 75<br>(49.34)   | 168<br>(67.74)   | 243<br>(60.75)  |
| หลัง 24.00 น.            | 45<br>(29.61)    | 31<br>(12.50)    | 76<br>(19.00)   | 66<br>(43.42)   | 49<br>(19.76)    | 115<br>(28.75)  |
| รวม                      | 152<br>(100.00 ) | 248<br>(100.00)  | 400<br>(100.00) | 152<br>(100.00) | 248<br>(100.00)  | 400<br>(100.00) |
| <b>เวลาดึ้นนอน</b>       |                  |                  |                 |                 |                  |                 |
| ก่อน 06.00 น.            | 16<br>(10.53)    | 47<br>(18.95)    | 63<br>(15.75)   | 16<br>(6.45)    | 4<br>(1.61)      | 30<br>(7.50)    |
| 06.01 – 07.00 น.         | 124<br>(81.58)   | 182<br>(73.39)   | 306<br>(76.50)  | 17<br>(11.18)   | 46<br>(18.55)    | 63<br>(15.75)   |
| 07.30 – 09.00 น.         | 12<br>(7.89)     | 19<br>(7.66)     | 31<br>(7.75)    | 81<br>(53.29)   | 120<br>(48.39)   | 201<br>(50.25)  |
| 09.30 – 12.00 น.         | 0                | 0                | 0               | 51<br>(33.55)   | 50<br>(20.16)    | 101<br>(25.25)  |
| หลัง 12.00 น.            | 0                | 0                | 0               | 3<br>(1.97)     | 2<br>(0.81)      | 5<br>(1.25)     |
| รวม                      | 152<br>(100.00 ) | 248<br>(100.00)  | 400<br>(100.00) | 152<br>(100.00) | 248<br>(100.00)  | 400<br>(100.00) |

จากตาราง 3 การใช้เวลาด้านการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ในวันธรรมดาส่วนใหญ่พักผ่อนวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 86.75 ( $\bar{X}$  6 ชั่วโมง 45 นาที  $\pm$  1 ชั่วโมง 4 นาที) เวลาที่ใช้ในการพักผ่อนต่ำสุด 2.30 ชั่วโมง สูงสุด 10 ชั่วโมง และวันหยุดส่วนใหญ่พักผ่อนวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 56.25 รองลงมา 8 – 10 ชั่วโมง ร้อยละ 36.29 ( $\bar{X}$  8 ชั่วโมง 32 นาที  $\pm$  1 ชั่วโมง 17 นาที) เวลาที่ใช้ในการพักผ่อนต่ำสุด 4 ชั่วโมง สูงสุด 14 ชั่วโมง ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศพบว่าข้อมูลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

เวลาเริ่มเข้านอนในวันธรรมดา ส่วนใหญ่เริ่มเข้านอนเวลา 22.01 – 24.00 น. ร้อยละ 63.25 ที่เหลือกระจายอยู่ในเวลา 20.00 - 22.00 น. และ หลัง 24.00 น. ร้อยละ 17.75 และ 19.00 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่เริ่มเข้านอนเวลา 22.01 – 24.00 ร้อยละ 61.18 และ 64.52 ตามลำดับ รองลงมาเพศชายร้อยละ 29.61 เริ่มเข้านอนหลัง 24.00 น. ส่วนเพศหญิงร้อยละ 22.98 เริ่มเข้านอนเวลา 20.00 – 22.00 น. ในวันหยุดส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเริ่มเข้านอนเวลา 22.01 – 24.00 น. ร้อยละ 60.75 รองลงมาเริ่มเข้านอนเวลาหลัง 24.00 น. ร้อยละ 28.75 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายเริ่มเข้านอนเวลา 22.01 – 24.00 น. และหลัง 24.00 น. ร้อยละ 49.34 และ 43.42 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่เริ่มเข้านอนเวลา 22.01 24.00 น. ร้อยละ 67.74

เวลาตื่นนอน ในวันธรรมดาส่งส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 06.01 - 07.00 น. ร้อยละ 76.50 รองลงมาตื่นนอนก่อน 06.00 น. ร้อยละ 15.75 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าส่วนใหญ่เพศชายและเพศหญิงตื่นนอนเวลา 06.01 - 07.00 น. ร้อยละ 81.58 และ 73.39 ตามลำดับ ในวันหยุดส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 07.30 – 09.00 น. ร้อยละ 50.25 รองลงมาตื่นนอนเวลา 09.30 – 12.00 น. ร้อยละ 25.25 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าส่วนใหญ่เพศชายและเพศหญิงตื่นนอนเวลา 07.30 - 09.00 น. ร้อยละ 53.29 และ 48.39 ตามลำดับ รองลงมาเพศชายตื่นนอนเวลา 09.30 – 12.00 น. ร้อยละ 33.55 ส่วนเพศหญิงกระจายการตื่นนอนเวลา 09.30 – 12.00 น. และ 06.01 07.00 น. ร้อยละ 20.16 และ 18.55 ตามลำดับ

ตาราง 4 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านองค์ประกอบด้านการพักผ่อน จำแนกตามเพศ

| องค์ประกอบด้านการพักผ่อน                             | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>สภาพแวดล้อมในขณะนอนหลับ</b>                       |                       |                        |                       |
| เงียบสนิท                                            | 58 (38.16)            | 105 (42.34)            | 163 (40.75)           |
| มีเสียงดังเล็กน้อย                                   | 74 (48.68)            | 114 (45.97)            | 188 (47.00)           |
| มีเสียงดังปานกลาง                                    | 20 (13.16)            | 28 (11.29)             | 48 (12.00)            |
| มีเสียงดังอีกทีก็กรึกโครม                            | 0                     | 1 (0.40)               | 1 (0.25)              |
| รวม                                                  | 152 (100.00)          | 248 (100.00)           | 400 (100.00)          |
| $\bar{X}$ 2.28 ± 0.68 คะแนน                          |                       |                        |                       |
| สภาพแวดล้อมในขณะนอนหลับ อยู่ในระดับดี                |                       |                        |                       |
| <b>ความถี่ในการทำความสะดวกเครื่องนอน</b>             |                       |                        |                       |
| 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง                                | 30 (19.74)            | 78 (31.45)             | 108 (27.00)           |
| 1 เดือน ต่อ 1 ครั้ง                                  | 66 (43.42)            | 123 (49.60)            | 189 (47.25)           |
| 2 เดือน ต่อ 1 ครั้ง                                  | 32 (21.05)            | 38 (15.32)             | 70 (17.50)            |
| มากกว่า 2 เดือน ต่อ 1 ครั้ง                          | 24 (15.79)            | 9 (3.63)               | 33 (8.25)             |
| รวม                                                  | 152 (100.00)          | 248 (100.00)           | 400 (100.00)          |
| $\bar{X}$ 1.94 ± 0.89 คะแนน                          |                       |                        |                       |
| ความถี่ในการทำความสะดวกเครื่องนอน อยู่ในระดับปานกลาง |                       |                        |                       |

หมายเหตุ<sup>1</sup> เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 3 คะแนน)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.98 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.99 – 2.01 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.02 – 3.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

จากตาราง 4 องค์ประกอบพฤติกรรมด้านการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน พบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีสภาพแวดล้อมในขณะนอนหลับมีเสียงดังเล็กน้อย ร้อยละ 47.00 รองลงมาเงียบสนิทร้อยละ 40.75 มีค่าเฉลี่ยคะแนนองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมในขณะนอนหลับอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  2.28 ± 0.68) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่สภาพแวดล้อมในขณะนอนหลับมีเสียงดังเล็กน้อย ร้อยละ 48.68 และ 45.97 ตามลำดับ

รองลงมาเพศชายและเพศหญิงมีสภาพแวดล้อมในขณะหลับเจียบสนิท ร้อยละ 38.16 และ 42.34 ตามลำดับ องค์ประกอบด้านความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องนอนส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างทำความสะอาดเครื่องนอน 1 เดือน ต่อ 1 ครั้ง ร้อยละ 47.25 รองลงมา 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง ร้อยละ 27.00 มีค่าเฉลี่ยคะแนนองค์ประกอบด้านความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องนอนอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  1.94  $\pm$  0.89) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ทำความสะอาดเครื่องนอน 1 เดือน ต่อ 1 ครั้ง ร้อยละ 43.42 รองลงมาทำความสะอาดเครื่องนอน 2 เดือน ต่อ 1 ครั้ง และ 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง 21.05 และ 19.74 ตามลำดับ และร้อยละ 15.79 ทำความสะอาดเครื่องนอนมากกว่า 2 เดือน ต่อ 1 ครั้ง ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ทำความสะอาดเครื่องนอน 1 เดือน ต่อ 1 ครั้ง ร้อยละ 49.60 รองลงมาทำความสะอาดเครื่องนอน 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง ร้อยละ 31.45

**2.1.2 วิเคราะห์การดูแลตัวเองโดยทั่วไปด้านการบริโภค** ประกอบด้วย อาหาร เครื่องดื่ม การสูบบุหรี่ โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 5

ตาราง 5 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านพฤติกรรมการบริโภค จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมด้านการบริโภค                                 |                             | ชาย                 | หญิง                | รวม                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                                       |                             | จำนวน (ร้อยละ)      | จำนวน (ร้อยละ)      | จำนวน (ร้อยละ)      |
| <b>มื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน</b>                  |                             |                     |                     |                     |
| <b>3 มื้อ</b>                                         | เช้า กลางวัน เย็น / ก่อนนอน | 39 (25.66)          | 86 (34.68)          | 125 (31.25)         |
|                                                       | กลางวัน เย็น ก่อนนอน        | 28 (18.42)          | 21 (8.48)           | 49 (12.25)          |
| <b>4 มื้อ</b>                                         | เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน   | 14 (9.21)           | 17 (6.85)           | 31 (7.75)           |
| <b>2 มื้อ</b>                                         | เช้า เย็น / ก่อนนอน         | 5 (3.29)            | 10 (4.03)           | 15 (3.75)           |
|                                                       | เช้า กลางวัน                | 4 (2.63)            | 18 (7.25)           | 22 (5.50)           |
|                                                       | กลางวัน เย็น / ก่อนนอน      | 61 (40.13)          | 87 (35.08)          | 148 (37.00)         |
| <b>1 มื้อ</b>                                         | เช้า                        | 0                   | 2 (0.81)            | 2 (0.50)            |
|                                                       | กลางวัน                     | 1 (0.66)            | 7 (2.82)            | 7 (1.75)            |
| <b>รวม</b>                                            |                             | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |
| $\bar{X}$ 1.72 $\pm$ 0.94 คะแนน                       |                             |                     |                     |                     |
| จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน อยู่ในระดับปานกลาง |                             |                     |                     |                     |



ตาราง 5 (ต่อ)

| พฤติกรรมด้านการบริโภค                          | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>การรับประทานผัก</b>                         |                       |                        |                       |
| ทุกมื้อ                                        | 59 (38.82)            | 101 (40.73)            | 160 (40.00)           |
| บางมื้อ                                        | 86 (56.58)            | 145 (58.47)            | 231 (57.75)           |
| ไม่เคยรับประทานผักเลย                          | 7 (4.60)              | 2 (0.80)               | 9 (0.50)              |
| รวม                                            | 152 (100.00)          | 248 (100.00)           | 400 (100.00)          |
| $\bar{X}^2 1.38 \pm 0.53$ คะแนน                |                       |                        |                       |
| การรับประทานผัก อยู่ในระดับดี                  |                       |                        |                       |
| <b>การดื่มน้ำเปล่า</b>                         |                       |                        |                       |
| มากกว่า 8 แก้ว                                 | 56 (36.84)            | 74 (29.84)             | 130 (32.50)           |
| 6 – 8 แก้ว                                     | 65 (42.76)            | 94 (37.91)             | 159 (39.75)           |
| 4 – 6 แก้ว                                     | 24 (15.79)            | 60 (24.19)             | 84 (21.00)            |
| น้อยกว่า 4 แก้ว                                | 7 (4.61)              | 20 (8.06)              | 27 (6.75)             |
| รวม                                            | 152 (100.00)          | 248 (100.00)           | 400 (100.00)          |
| $\bar{X}^1 1.98 \pm 0.90$ คะแนน                |                       |                        |                       |
| การดื่มน้ำเปล่า อยู่ในระดับปานกลาง             |                       |                        |                       |
| <b>เครื่องดื่มอื่น ๆ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b> |                       |                        |                       |
| นมสด นมเปรี้ยว                                 | 95 (27.78)            | 223 (48.37)            | 318 (39.60)           |
| น้ำเต้าหู้                                     | 47 (13.74)            | 99 (21.48)             | 146 (18.18)           |
| ชา กาแฟ                                        | 108 (31.58)           | 116 (25.16)            | 224 (27.90)           |
| เครื่องดื่มแอลกอฮอล์                           | 92 (26.90)            | 23 (4.99)              | 115 (14.32)           |
| รวม                                            | 342 (100.00)          | 461 (100.00)           | 798 (100.00)          |
| $\bar{X}^2 1.11 \pm 0.82$ คะแนน                |                       |                        |                       |
| การดื่มเครื่องดื่มอื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลาง    |                       |                        |                       |

ตาราง 5 (ต่อ)

| พฤติกรรมด้านการบริโภค               | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|-------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>การสูบบุหรี่</b>                 |                       |                        |                       |
| ไม่เคยสูบ                           | 105 (69.08)           | 241 (97.18)            | 345 (86.25)           |
| สูบ                                 | 36 (23.68)            | 4 (1.61)               | 41 (9.77)             |
| สูบน้อยกว่า 5 มวน / 1 วัน           | 24 (15.79)            | 3 (1.21)               | 27 (6.27)             |
| สู่มากกว่าหรือเท่ากับ 5 มวน / 1 วัน | 12 (7.89)             | 1 (0.40)               | 14 (3.50)             |
| เคยสูบ แต่ปัจจุบันเลิกสูบแล้ว       | 11 (7.24)             | 3 (1.21)               | 14 (3.50)             |
| <b>รวม</b>                          | <b>152 (100.00)</b>   | <b>248 (100.00)</b>    | <b>400 (100.00)</b>   |
| $\chi^2$ 1.76 ± 0.62 คะแนน          |                       |                        |                       |
| <b>การสูบบุหรี่ อยู่ในระดับดี</b>   |                       |                        |                       |

หมายเหตุ <sup>1</sup> เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 3 คะแนน)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.98 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.99 – 2.01 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.02 – 3.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

<sup>2</sup> เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 2 คะแนน)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.66 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.67 – 1.33 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.34 – 2.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

จากตาราง 5 พฤติกรรมด้านการบริโภคเกี่ยวกับจำนวนมื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ และ 3 มื้อ คิดเป็น 46.25 และ 43.50 ตามลำดับ โดยมีการแบ่งมื้ออาหารต่างกัน กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ ส่วนใหญ่เป็นมื้อ กลางวัน เย็น / ก่อนนอน ร้อยละ 37.00 กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ส่วนใหญ่เป็นมื้อเช้า กลางวัน เย็น / ก่อนนอน ร้อยละ 31.50 มีค่าเฉลี่ยคะแนนมื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  1.72 ± 0.94) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า กลางวัน เย็น / ก่อนนอน ร้อยละ 40.13 และ 35.08 ตามลำดับ รองลงมารับประทานมื้อ เช้า กลางวัน เย็น / ก่อนนอน ร้อยละ 25.66 และ 34.68 ตามลำดับ

การรับประทานผัก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผักเป็นบางมื้อ ร้อยละ 57.75 รองลงมารับประทานผักทุกมื้อ ร้อยละ 40.00 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับประทานผักอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  1.38 ± 0.53) ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศแล้วพบว่าข้อมูลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

การดื่มน้ำเปล่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำเปล่าวันละ 6 – 8 แก้ว ร้อยละ 39.75 รองลงมามากกว่าวันละ 8 แก้ว ร้อยละ 32.50 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มน้ำเปล่าอยู่ในระดับปานกลาง

( $\bar{X} 1.98 \pm 0.90$ ) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6 – 8 แก้ว ร้อยละ 42.76 และ 37.91 ตามลำดับ รองลงมาดื่มน้ำเปล่ามากกว่า 8 แก้ว ร้อยละ 36.84 และ 29.84 ตามลำดับ

การดื่มเครื่องดื่มอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่ม นมสด นมเปรี้ยว ร้อยละ 39.60 รองลงมา ดื่มชา กาแฟ ร้อยละ 27.90 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการดื่มเครื่องดื่มอื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} 1.11 \pm 0.82$ ) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ดื่ม ชา กาแฟ ร้อยละ 31.58 รองลงมาดื่มนมสด นมเปรี้ยว ร้อยละ 27.78 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ดื่มนมสด นมเปรี้ยว ร้อยละ 48.37 รองลงมาดื่ม ชา กาแฟ ร้อยละ 25.16 นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 14.32 ซึ่งพบในเพศชายถึงร้อยละ 26.90

การสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 86.25 กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่มีร้อยละ 9.77 ซึ่งพบในเพศชายถึงร้อยละ 23.68 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการสูบบุหรี่อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} 1.76 \pm 0.62$ )

**2.1.3 วิเคราะห์การดูแลตัวเองโดยทั่วไปด้านการจัดการกับร่างกาย**  
ประกอบด้วย เวลาที่ใช้ในการอาบน้ำและแต่งตัว การสระผม การขับถ่ายอุจจาระ การล้างมือ และพฤติกรรมด้านการซักเสื้อผ้า โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 6, 7 และ 8

**ตาราง 6** จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการใช้เวลาในการอาบน้ำ แต่งตัว จำแนกตาม เพศ

| การใช้เวลาในการอาบน้ำ แต่งตัว                                        | ชาย                 | หญิง                | รวม                 |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                                                      | จำนวน (ร้อยละ)      | จำนวน (ร้อยละ)      | จำนวน (ร้อยละ)      |
| <b>เวลาที่ใช้ในการอาบน้ำ</b>                                         |                     |                     |                     |
| น้อยกว่า 5 นาที                                                      | 2 (1.32)            | 5 (2.02)            | 7 (1.75)            |
| 5 – 10 นาที                                                          | 60 (39.47)          | 35 (14.11)          | 97 (24.25)          |
| 11 – 15 นาที                                                         | 56 (36.84)          | 62 (25.00)          | 110 (27.50)         |
| 16 – 30 นาที                                                         | 33 (21.71)          | 137 (55.24)         | 172 (43.00)         |
| มากกว่า 30 นาที                                                      | 1 (0.66)            | 9 (3.63)            | 14 (3.50)           |
| <b>รวม</b>                                                           | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |
| <b><math>\bar{X} 18 \pm 8</math> นาที    Min 2 นาที    Max 1 ชม.</b> |                     |                     |                     |

|                                                                      |                     |                     |                     |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>เวลาที่ใช้ในการแต่งตัว</b>                                        |                     |                     |                     |
| น้อยกว่า 5 นาที                                                      | 0                   | 1 (0.40)            | 1 (0.25)            |
| 5 – 10 นาที                                                          | 112 (73.68)         | 78 (31.45)          | 194 (48.50)         |
| 11 – 15 นาที                                                         | 19 (12.50)          | 67 (27.02)          | 84 (21.00)          |
| 16 – 30 นาที                                                         | 19 (12.50)          | 91 (36.69)          | 108 (27.00)         |
| มากกว่า 30 นาที                                                      | 2 (1.32)            | 11 (4.44)           | 13 (3.25)           |
| <b>รวม</b>                                                           | <b>152 (100.00)</b> | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |
| <b><math>\bar{X} 15 \pm 9</math> นาที    Min 3 นาที    Max 1 ชม.</b> |                     |                     |                     |

**รวมเวลาที่ใช้ในการอาบน้ำและแต่งตัว**

**$\bar{X} 33 \pm 15$  นาที    Min 10 นาที    Max 1 ชม. 40 นาที**

จากตาราง 6 เวลาที่ใช้ในการอาบน้ำ แต่งตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการอาบน้ำ 16 – 30 นาที ร้อยละ 43.00 รองลงมา 11 – 15 นาที ร้อยละ 27.50 มีเวลาใช้ในการอาบน้ำต่ำสุด 2 นาที สูงสุด 1 ชั่วโมง ( $\bar{X}$   $18 \pm 8$  นาที) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีเวลาในการอาบน้ำ 5 – 10 นาที และ 11 – 15 นาที ร้อยละ 39.47 และ 36.84 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่มีเวลาในการอาบน้ำ 16 – 30 นาที ร้อยละ 55.24 รองลงมา 11 – 15 นาที ร้อยละ 25.00

เวลาที่ใช้ในการแต่งตัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการแต่งตัว 5 – 10 นาที ร้อยละ 48.50 รองลงมา 16 – 30 นาที ร้อยละ 27.00 มีเวลาในการแต่งตัวต่ำสุด 3 นาที สูงสุด 1 ชั่วโมง ( $\bar{X}$   $15 \pm 9$  นาที) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีเวลาในการแต่งตัว 5 – 10 นาที ร้อยละ 73.68 รองลงมา 11 – 15 นาทีและ 16 – 30 นาทีเท่ากัน คือร้อยละ 12.50 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่มีเวลาในการแต่งตัว 16 – 30 นาที และ 5 – 10 นาที ร้อยละ 36.69 และ 31.45 ตามลำดับ

เมื่อรวมการใช้เวลาในการอาบน้ำและแต่งตัว กลุ่มตัวอย่างมีเวลาในการอาบน้ำและแต่งตัวต่ำสุด 10.00 นาที สูงสุด 1 ชั่วโมง 40 นาที ( $\bar{X}$   $33 \pm 15$  นาที)

ตาราง 7 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการจัดการกับร่างกาย จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมด้านการจัดการกับร่างกาย | ชาย            | หญิง           | รวม            |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                                 | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) |
| <b>ความถี่ในการสระผม</b>        |                |                |                |
| ทุกวัน                          | 71 (46.70)     | 117 (47.18)    | 188 (47.00)    |
| วันเว้นวัน                      | 64 (42.11)     | 118 (47.58)    | 182 (45.50)    |
| สัปดาห์ละ 2 ครั้ง               | 15 (9.87)      | 11 (4.43)      | 26 (6.50)      |
| สัปดาห์ละ 1 ครั้ง               | 2 (1.32)       | 2 (0.81)       | 4 (1.00)       |
| รวม                             | 152 (100.00)   | 248 (100.00)   | 400 (100.00)   |
| $\bar{X}$ 0.99 $\pm$ 0.10 คะแนน |                |                |                |
| ความถี่ในการสระผม อยู่ในระดับดี |                |                |                |

### ตาราง 7 (ต่อ)

| พฤติกรรมด้านการจัดการกับร่างกาย                 | ชาย            | หญิง           | รวม            |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                                                 | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) |
| <b>การขับถ่ายอุจจาระ</b>                        |                |                |                |
| ทุกวัน                                          | 77 (50.66)     | 138 (55.64)    | 215 (53.75)    |
| วันเว้นวัน                                      | 55 (36.18)     | 75 (30.24)     | 130 (32.50)    |
| 3 – 5 วัน                                       | 4 (2.63)       | 8 (3.23)       | 12 (3.00)      |
| ไม่สม่ำเสมอ                                     | 16 (10.53)     | 27 (10.89)     | 43 (10.75)     |
| รวม                                             | 152 (100.00)   | 248 (100.00)   | 400 (100.00)   |
| $\bar{X}^2 1.40 \pm 0.72$ คะแนน                 |                |                |                |
| การขับถ่ายอุจจาระ อยู่ในระดับดี                 |                |                |                |
| <b>การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร</b>             |                |                |                |
| ล้างมือทุกครั้ง                                 | 30 (19.74)     | 80 (32.26)     | 110 (27.50)    |
| ล้างมือบางครั้ง                                 | 106 (69.74)    | 163 (65.73)    | 269 (67.25)    |
| ไม่เคยล้างมือ                                   | 16 (10.52)     | 5 (2.01)       | 21 (5.25)      |
| รวม                                             | 152 (100.00)   | 248 (100.00)   | 400 (100.00)   |
| $\bar{X}^2 1.22 \pm 0.53$ คะแนน                 |                |                |                |
| การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง |                |                |                |
| <b>การล้างมือหลังออกจากห้องน้ำ</b>              |                |                |                |
| ล้างมือทุกครั้ง                                 | 100 (65.79)    | 209 (84.27)    | 309 (77.25)    |
| ล้างมือบางครั้ง                                 | 50 (32.89)     | 38 (15.32)     | 88 (22.00)     |
| ไม่เคยล้างมือ                                   | 2 (1.32)       | 1 (0.41)       | 3 (0.75)       |
| รวม                                             | 152 (100.00)   | 248 (100.00)   | 400 (100.00)   |
| $\bar{X}^2 1.78 \pm 0.44$ คะแนน                 |                |                |                |
| การล้างมือหลังออกจากห้องน้ำ อยู่ในระดับดี       |                |                |                |

หมายเหตุ <sup>1</sup> เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 1 คะแนน)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.32 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.33 – 0.67 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.68 – 1.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

หมายเหตุ<sup>2</sup> เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 2 คะแนน)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.66 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.67 – 1.33 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.34 – 2.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

จากตาราง 7 พฤติกรรมด้านการจัดการกับร่างกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความถี่ในการสระผมทุกวันและวันเว้นวัน ร้อยละ 47.00 และ 45.50 ตามลำดับ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความถี่ในการสระผมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  0.99  $\pm$  0.10) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่สระผมทุกวัน ร้อยละ 46.70 และ 47.18 ตามลำดับ รองลงมาสระผมวันเว้นวันร้อยละ 42.11 และ 47.58 ตามลำดับ

การขยับถ่ายอุจจาระ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ขยับถ่ายอุจจาระทุกวันพบเพียง ร้อยละ 53.75 รองลงมาขยับถ่ายอุจจาระวันเว้นวัน ร้อยละ 32.50 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการขยับถ่ายอุจจาระอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  1.40  $\pm$  0.72) เมื่อจำแนกตามเพศแล้วพบว่าข้อมูลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือ เพศชายร้อยละ 50.66 เพศหญิงร้อยละ 55.64 ที่มีความถี่ในการขยับถ่ายอุจจาระทุกวัน

การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง ร้อยละ 67.25 รองลงมาล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งพบเพียง 27.50 มีค่าเฉลี่ยคะแนนในการล้างมือก่อนรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  1.22  $\pm$  0.53) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง ร้อยละ 69.74 และ 65.73 ตามลำดับ รองลงมาล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ร้อยละ 19.74 และ 32.26 ตามลำดับ

การล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำทุกครั้งพบเพียง ร้อยละ 77.25 รองลงมาล้างมือบางครั้ง ร้อยละ 22.00 มีค่าเฉลี่ยคะแนนในการล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  1.78  $\pm$  0.44) ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศแล้วพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำทุกครั้ง ร้อยละ 65.79 และ 84.27 ตามลำดับ รองลงมาล้างมือบางครั้ง ร้อยละ 32.89 และ 15.32 ตามลำดับ

ตาราง 8 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการซักเสื้อผ้า จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมด้านการซักเสื้อผ้า                                     | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>การซักเสื้อผ้า (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>                    |                       |                        |                       |
| ส่งให้ที่ร้านซักรีดซัก                                         | 19 (11.11)            | 14 (4.75)              | 33 (7.08)             |
| คนที่บ้านซักให้                                                | 30 (17.54)            | 44 (14.92)             | 74 (15.88)            |
| ซักเองด้วยเครื่องซักผ้า                                        | 64 (37.43)            | 105 (35.59)            | 169 (36.27)           |
| ซักเองด้วยมือ                                                  | 58 (33.92)            | 132 (44.74)            | 190 (40.77)           |
| <b>รวม</b>                                                     | <b>171 (100.00)</b>   | <b>295 (100.00)</b>    | <b>466 (100.00)</b>   |
| <b>ความถี่ในการซักด้วยมือโดยตนเอง</b>                          |                       |                        |                       |
| ซักทุกวัน                                                      | 2 (3.45)              | 10 (7.58)              | 12 (6.31)             |
| ซักวันเว้นวัน                                                  | 21 (36.21)            | 34 (25.76)             | 55 (28.95)            |
| ซักสัปดาห์ละ 1 ครั้ง                                           | 8 (13.79)             | 32 (24.24)             | 40 (21.05)            |
| ซักสัปดาห์ละ 2 ครั้ง                                           | 17 (29.31)            | 41 (31.06)             | 58 (30.53)            |
| ซักสัปดาห์ละ 3 ครั้ง                                           | 10 (17.24)            | 15 (11.36)             | 25 (13.16)            |
| <b>รวม</b>                                                     | <b>58 (100.00)</b>    | <b>132 (100.00)</b>    | <b>190 (100.00)</b>   |
| <b>เวลาที่ใช้ในการซักเสื้อผ้าด้วยมือโดยตนเอง</b>               |                       |                        |                       |
| น้อยกว่า 30 นาที                                               | 18 (31.03)            | 16 (12.12)             | 34 (17.89)            |
| 30 – 60 นาที                                                   | 38 (65.52)            | 109 (82.58)            | 147 (77.37)           |
| มากกว่า 60 นาที                                                | 2 (3.45)              | 7 (5.30)               | 9 (4.74)              |
| <b>รวม</b>                                                     | <b>58 (100.00)</b>    | <b>132 (100.00)</b>    | <b>190 (100.00)</b>   |
| <b><math>\bar{X}</math> 42 ± 23 นาที Min 10 นาที Max 3 ชม.</b> |                       |                        |                       |

จากตาราง 8 พฤติกรรมด้านการจัดการกับร่างกาย การซักเสื้อผ้า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซักเสื้อผ้าเองด้วยมือ ร้อยละ 40.77 รองลงมาซักเองด้วยเครื่องซักผ้า ร้อยละ 36.27 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ซักเองด้วยเครื่องซักผ้า ร้อยละ 37.43 รองลงมาซักเองด้วยมือ ร้อยละ 33.92 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ซักเองด้วยมือ ร้อยละ 44.74 รองลงมาซักเองด้วยเครื่องซักผ้า ร้อยละ 35.59



ความถี่ในการชักด้วยมือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชักสัปดาห์ละ 2 ครั้งและชักวันเว้นวัน ร้อยละ 30.53 และ 28.95 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ชักวันเว้นวัน ร้อยละ 36.21 รองลงมาชักสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ 29.31 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ชักสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ 31.06 รองลงมาชักวันเว้นวัน ร้อยละ 25.76

เวลาที่ใช้ในการชักเสื้อผ้าด้วยมือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการชักชักเสื้อผ้าด้วยมือ 30 – 60 นาที ร้อยละ 77.37 รองลงมาน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 17.89 มีการใช้เวลาในการชักเสื้อผ้าด้วยมือต่ำสุด 10 นาที สูงสุด 3 ชั่วโมง ( $\bar{X} 42 \pm 23$  นาที) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีการใช้เวลาในการชักเสื้อผ้าด้วยมือ 30 – 60 นาที ร้อยละ 65.52 และ 82.58 ตามลำดับ รองลงมาใช้เวลาในการชักเสื้อผ้าด้วยมือน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 31.03 และ 12.12 ตามลำดับ

### 2.1.4 วิเคราะห์การดูแลตัวเองโดยทั่วไปด้านการออกกำลังกาย

ประกอบด้วย ชนิดของการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 9 และ 10

ตาราง 9 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| ออกกำลังกาย                | 149 (98.03)           | 223 (89.92)            | 372 (93.00)           |
| ไม่ออกกำลังกาย             | 3 (1.97)              | 25 (10.08)             | 28 (7.00)             |

|                                             |             |              |              |
|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| ชนิดของการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) |             |              |              |
| วิ่งเหยาะ ๆ                                 | 53 (18.28)  | 86 (21.61)   | 139 (20.20)  |
| เดินเร็ว ๆ                                  | 31 (10.69)  | 80 (20.10)   | 111 (16.13)  |
| แอโรบิค                                     | 9 (3.10)    | 89 (22.36)   | 98 (14.24)   |
| แบดมินตัน                                   | 22 (7.59)   | 74 (18.59)   | 96 (13.96)   |
| ฟุตบอล                                      | 92 (31.72)  | 3 (0.75)     | 95 (13.81)   |
| บาสเก็ตบอล                                  | 51 (17.59)  | 16 (4.02)    | 67 (9.74)    |
| ว่ายน้ำ                                     | 17 (5.86)   | 27 (6.79)    | 44 (6.40)    |
| อื่น ๆ เช่น วิดพื้น โยคะ ปิงปอง             | 15 (5.17)   | 23 (5.78)    | 38 (5.52)    |
| รวม                                         | 290(100.00) | 398 (100.00) | 688 (100.00) |

จากตาราง 9 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดออกกำลังกายร้อยละ 93.00 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงออกกำลังกายร้อยละ 98.03 และ 89.92 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่ออกกำลังกายพบถึงร้อยละ 7.00 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงไม่ออกกำลังกายร้อยละ 1.97 และ 10.08 ตามลำดับ ชนิดของการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ เดินเร็ว ๆ ร้อยละ 20.20 และ 16.13 ตามลำดับ และเมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลร้อยละ 31.72 รองลงมาวิ่งเหยาะ ๆ และเล่นบาสเก็ตบอลร้อยละ 18.28

และ 17.59 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค วิ่งเหยาะ ๆ และเดินเร็ว ร้อยละ 22.36, 21.61 และ 20.10 ตามลำดับ

ตาราง 10 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย จำแนกตาม เพศ

| พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย                 | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|--------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>ความถี่ในการออกกำลังกาย</b>             |                       |                        |                       |
| ทุกวัน                                     | 64 (42.10)            | 18 (7.26)              | 82 (20.50)            |
| สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง                      | 34 (22.37)            | 38 (15.32)             | 72 (18.00)            |
| ไม่สม่ำเสมอ                                | 47 (30.92)            | 171 (68.95)            | 218 (54.50)           |
| ไม่เคยออกกำลังกาย                          | 7 (4.61)              | 21 (8.47)              | 28 (7.00)             |
| รวม                                        | 152 (100.00)          | 248 (100.00)           | 400 (100.00)          |
| $\bar{X}^1 1.32 \pm 0.60$ คะแนน            |                       |                        |                       |
| ความถี่ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง |                       |                        |                       |
| <b>ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</b>            |                       |                        |                       |
| มากกว่า 30 นาที                            | 83 (54.60)            | 44 (17.74)             | 127 (31.75)           |
| 20 – 30 นาที                               | 30 (19.74)            | 64 (25.80)             | 94 (23.50)            |
| น้อยกว่า 20 นาที                           | 8 (5.26)              | 33 (13.31)             | 41 (10.25)            |
| ไม่สม่ำเสมอ                                | 24 (15.79)            | 86 (34.68)             | 110 (27.50)           |
| ไม่เคยออกกำลังกาย                          | 7 (4.61)              | 21 (8.47)              | 28 (7.00)             |
| รวม                                        | 152 (100.00)          | 248 (100.00)           | 400 (100.00)          |
| $\bar{X}^2 2.14 \pm 1.04$ คะแนน            |                       |                        |                       |
| ระยะเวลาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี     |                       |                        |                       |

หมายเหตุ <sup>1</sup> เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 2 คะแนน)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.66 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.67 – 1.33 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.34 – 2.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

<sup>2</sup> เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 3 คะแนน)

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.98 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 0.99 – 2.01 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.02 – 3.00 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

จากตาราง 10 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 54.50 และไม่ออกกำลังกายอีก ร้อยละ 7.00 รองลงมาออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 20.50 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความถี่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  1.32  $\pm$  0.60) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายทุกวันร้อยละ 42.10 รองลงมาออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอร้อยละ 30.92 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอร้อยละ 68.95 รองลงมาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง ร้อยละ 15.32

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 31.75 รองลงมาไม่สม่ำเสมอร้อยละ 27.50 มีค่าเฉลี่ยคะแนนระยะเวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  2.14  $\pm$  1.04) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 54.60 รองลงมาไม่สม่ำเสมอร้อยละ 15.79 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอร้อยละ 34.68 รองลงมา 20 – 30 นาที ร้อยละ 25.80

**2.1.5 วิเคราะห์การดูแลตัวเองโดยทั่วไปด้านการเดินทาง** ประกอบ ด้วย ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง เวลาที่ใช้ในการเดินทาง โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 11

ตาราง 11 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการเดินทาง จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมด้านการเดินทาง                                                      | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง</b>                                           |                       |                        |                       |
| รถโดยสารประจำทาง                                                            | 91 (59.87)            | 145 (58.47)            | 236 (59.00)           |
| รถไฟฟ้า                                                                     | 24 (15.79)            | 34 (13.71)             | 58 (14.50)            |
| รถนั่งส่วนบุคคล                                                             | 13 (8.55)             | 13 (5.24)              | 26 (6.50)             |
| รถจักรยานยนต์                                                               | 3 (1.98)              | 3 (1.21)               | 6 (1.50)              |
| เดิน                                                                        | 8 (5.26)              | 40 (16.13)             | 48 (12.00)            |
| เรือ                                                                        | 13 (8.55)             | 13 (5.24)              | 26 (6.50)             |
| <b>รวม</b>                                                                  | <b>152 (100.00)</b>   | <b>248 (100.00)</b>    | <b>400 (100.00)</b>   |
| <b>เวลาที่ใช้ในการเดินทางมหาวิทยาลัย</b>                                    |                       |                        |                       |
| น้อยกว่า 15 นาที                                                            | 13 (8.55)             | 41 (16.53)             | 54 (13.50)            |
| 15 – 30 นาที                                                                | 42 (27.63)            | 78 (31.45)             | 120 (30.00)           |
| 31 – 60 นาที                                                                | 71 (46.71)            | 71 (28.63)             | 142 (35.50)           |
| มากกว่า 60 นาที                                                             | 26 (17.11)            | 58 (23.39)             | 84 (21.00)            |
| <b>รวม</b>                                                                  | <b>152 (100.00)</b>   | <b>248 (100.00)</b>    | <b>400 (100.00)</b>   |
| <b><math>\bar{X}</math> 48 ± 33 นาที    Min 5 นาที    Max 2 ชม. 30 นาที</b> |                       |                        |                       |

**ตาราง 11 (ต่อ)**

| พฤติกรรมด้านการเดินทาง                  | ชาย                                                                                           | หญิง                | รวม                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                         | จำนวน (ร้อยละ)                                                                                | จำนวน (ร้อยละ)      | จำนวน (ร้อยละ)      |
| <b>เวลาที่ใช้ในการเดินทางกลับที่พัก</b> |                                                                                               |                     |                     |
| น้อยกว่า 15 นาที                        | 12 (7.89)                                                                                     | 41 (16.53)          | 53 (13.25)          |
| 15 – 30 นาที                            | 41 (26.97)                                                                                    | 71 (28.63)          | 112 (28.00)         |
| 31 – 60 นาที                            | 59 (38.82)                                                                                    | 59 (23.79)          | 118 (29.50)         |
| มากกว่า 60 นาที                         | 40 (26.32)                                                                                    | 77 (31.05)          | 117 (29.25)         |
| <b>รวม</b>                              | <b>152 (100.00)</b>                                                                           | <b>248 (100.00)</b> | <b>400 (100.00)</b> |
|                                         | <b><math>\bar{X} 57 \pm 43</math> นาที</b>                                                    | <b>Min 5 นาที</b>   | <b>Max 4 ชม.</b>    |
| <b>รวมเวลาเดินทางไปกลับ</b>             |                                                                                               |                     |                     |
|                                         | <b><math>\bar{X} 1</math> ชม. 44 นาที <math>\pm 1</math> ชม. 22 นาที Min 5 นาที Max 4 ชม.</b> |                     |                     |

จากตาราง 11 พฤติกรรมด้านการเดินทาง ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เดินทางโดยรถประจำทาง ร้อยละ 59.00 รองลงมา เดินทางโดยรถไฟฟ้า 14.50 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่เดินทางโดยรถโดยสารประจำทางร้อยละ 59.87 รองลงมาเดินทางโดยรถไฟฟ้าร้อยละ 15.79 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่เดินทางโดยรถโดยสารประจำทาง ร้อยละ 58.47 รองลงมาเดินทางโดยการเดิน ร้อยละ 16.13

เวลาที่ใช้เดินทางมามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางมามหาวิทยาลัย 31 – 60 นาที ร้อยละ 35.50 รองลงมา 15 – 30 นาที ร้อยละ 30.00 ใช้เวลาในการเดินทางมามหาวิทยาลัยต่ำสุด 5 นาที สูงสุด 2 ชั่วโมง 30 นาที ( $\bar{X} 48 \pm 33$  นาที) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางมามหาวิทยาลัย 31 – 60 นาที ร้อยละ 46.71 รองลงมา 15 – 30 นาที ร้อยละ 27.63 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางมามหาวิทยาลัย 15 – 30 นาที ร้อยละ 31.45 รองลงมา 31 – 60 นาที ร้อยละ 28.63

เวลาที่ใช้ในการเดินทางกลับที่พัก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางกลับที่พัก 31 – 60 นาที ร้อยละ 29.50 รองลงมา 15 – 30 นาที ร้อยละ 28.00 ใช้เวลาในการเดินทางกลับที่พักต่ำสุด 5 นาที สูงสุด 4 ชั่วโมง ( $\bar{X} 57 \pm 43$  นาที) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางกลับที่พัก 31 – 60 นาที ร้อยละ 38.82 รองลงมา 15 – 30 นาที ร้อยละ

26.97 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางกลับที่พักมากกว่า 60 นาที ร้อยละ 31.05  
รองลงมา 15 – 30 นาที ร้อยละ 28.63

เวลาที่ใช้เดินทางไปกลับระหว่างมหาวิทยาลัย – บ้าน ( $\bar{X}$  1 ชั่วโมง 44 นาที  $\pm$  1 ชั่วโมง 22 นาที) ใช้เวลาในการเดินทางมามหาวิทยาลัยและกลับที่พักต่ำสุด 5 นาที สูงสุด 4 ชั่วโมง

**2.2 วิเคราะห์วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการศึกษา** ประกอบด้วย การศึกษาในหลักสูตร การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การศึกษานอกหลักสูตร และเวลาที่ใช้ในการศึกษานอกหลักสูตร โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 12 และ 13

**ตาราง 12** จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างการใช้เวลาด้านการศึกษาในหลักสูตร  
จำแนกตามเพศ

| การใช้เวลาด้านการศึกษา                                                  | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>การศึกษาในหลักสูตรต่อสัปดาห์</b>                                     |                       |                        |                       |
| น้อยกว่า 15 ชั่วโมง                                                     | 7 (4.60)              | 12 (4.84)              | 19 (4.75)             |
| 15 – 20 ชั่วโมง                                                         | 78 (51.32)            | 105 (42.34)            | 183 (45.75)           |
| 21 – 30 ชั่วโมง                                                         | 52 (34.21)            | 84 (33.87)             | 136 (34.00)           |
| มากกว่า 30 ชั่วโมง                                                      | 15 (9.87)             | 47 (18.95)             | 62 (15.50)            |
| <b>รวม</b>                                                              | <b>152 (100.00)</b>   | <b>248 (100.00)</b>    | <b>400 (100.00)</b>   |
| $\bar{X}$ 22 ชม. 54 นาที $\pm$ 7 ชม. 55 นาที    Min 6 ชม.    Max 40 ชม. |                       |                        |                       |
| <b>การทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ต่อสัปดาห์</b>                     |                       |                        |                       |
| น้อยกว่า 5 ชั่วโมง                                                      | 37 (24.34)            | 65 (26.21)             | 102 (25.50)           |
| 5 – 10 ชั่วโมง                                                          | 100 (65.79)           | 143 (57.66)            | 243 (60.75)           |
| 11 – 20 ชั่วโมง                                                         | 11 (7.24)             | 37 (14.92)             | 48 (12.00)            |
| มากกว่า 20 ชั่วโมง                                                      | 4 (2.63)              | 3 (1.21)               | 7 (1.75)              |
| <b>รวม</b>                                                              | <b>152 (100.00)</b>   | <b>248 (100.00)</b>    | <b>400 (100.00)</b>   |
| $\bar{X}$ 7 ชม. 38 นาที $\pm$ 5 ชม. 19 นาที    Min 1 ชม.    Max 40 ชม.  |                       |                        |                       |

จากตาราง 12 การใช้เวลาด้านการศึกษา การศึกษาในหลักสูตรต่อสัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการศึกษาในหลักสูตร 15 – 20 ชั่วโมง ร้อยละ 45.75 รองลงมาใช้เวลาในการศึกษาในหลักสูตร 21 – 30 ชั่วโมง ร้อยละ 34.00 ใช้เวลาในการศึกษาในหลักสูตรต่อสัปดาห์ต่ำสุด 6 ชั่วโมง สูงสุด 40 ชั่วโมง ( $\bar{X}$  22 ชั่วโมง 54 นาที  $\pm$  7 ชั่วโมง 55 นาที) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาในการศึกษาในหลักสูตร ร้อยละ 51.32 และ 42.34 ตามลำดับ รองลงมาใช้เวลาในการศึกษาในหลักสูตร 21 – 30 ชั่วโมง ร้อยละ 34.21 และ 33.87 ตามลำดับ

การทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ต่อสัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ต่อสัปดาห์ 5 – 10 ชั่วโมง ร้อยละ 60. รองลงมาใช้เวลาในการการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ต่อสัปดาห์ น้อยกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 25.50 ใช้เวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ต่อสัปดาห์ต่ำสุด 1 ชั่วโมง สูงสุด 40 ชั่วโมง ( $\bar{X}$  7 ชั่วโมง 38 นาที  $\pm$  5 ชั่วโมง 19 นาที) ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศแล้วพบว่าข้อมูลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตาราง 13 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน การศึกษานอกหลักสูตร และเวลาที่ใช้ในการศึกษานอกหลักสูตร จำแนกตามเพศ

| การใช้เวลาด้านการศึกษา                                                 | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>การศึกษานอกหลักสูตร</b>                                             |                       |                        |                       |
| เรียนคอมพิวเตอร์                                                       | 9 (45.00)             | 11 (22.92)             | 20 (29.41)            |
| เรียนภาษา                                                              | 10 (50.00)            | 35 (72.92)             | 45 (66.18)            |
| เรียนอื่น ๆ เช่น ดนตรี งานประดิษฐ์                                     | 1 (5.00)              | 2 (4.16)               | 3 (4.41)              |
| <b>รวม</b>                                                             | <b>20 (100.00)</b>    | <b>48 (100.00)</b>     | <b>68 (100.00)</b>    |
| <b>เวลาที่ใช้ในการศึกษานอกหลักสูตรต่อสัปดาห์</b>                       |                       |                        |                       |
| น้อยกว่า 2 ชั่วโมง                                                     | 1 (5.00)              | 1 (5.00)               | 2 (2.94)              |
| 2 – 4 ชั่วโมง                                                          | 16 (80.00)            | 35 (72.98)             | 47 (75.00)            |
| มากกว่า 4 ชั่วโมง                                                      | 3 (15.00)             | 12 (25.00)             | 14 (22.06)            |
| <b>รวม</b>                                                             | <b>20 (100.00)</b>    | <b>48 (100.00)</b>     | <b>68 (100.00)</b>    |
| $\bar{X}$ 3 ชม. 23 นาที $\pm$ 1 ชม. 42 นาที    Min 1 ชม.    Max 10 ชม. |                       |                        |                       |



จากตาราง 13 การศึกษานอกหลักสูตร กลุ่มตัวอย่าง 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนภาษา ร้อยละ 66.18 รองลงมาเรียนคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 29.41 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่เรียนภาษา ร้อยละ 50.00 และ 72.92 ตามลำดับ รองลงมา เรียนคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 45.00 และ 22.92 ตามลำดับ

เวลาที่ใช้การศึกษานอกหลักสูตรต่อสัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการศึกษานอกหลักสูตร 2 – 4 ชั่วโมง ร้อยละ 75.00 รองลงมาใช้เวลาในการศึกษานอกหลักสูตรมากกว่า 4 ชั่วโมง ร้อยละ 22.06 เวลาที่ใช้ในการศึกษานอกหลักสูตรต่อสัปดาห์ต่ำสุด 1 ชั่วโมง สูงสุด 10 ชั่วโมง ( $\bar{X}$  3 ชั่วโมง 23 นาที  $\pm$  1 ชั่วโมง 42 นาที ) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาในการศึกษานอกหลักสูตร 2 – 4 ชั่วโมง ร้อยละ 80.00 และ 72.98 ตามลำดับ รองลงมาใช้เวลาในการศึกษานอกหลักสูตรมากกว่า 4 ชั่วโมง ร้อยละ 15.00 และ 25.00 ตามลำดับ

### 2.3 วิเคราะห์วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการเข้าร่วมกิจกรรมใน

มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย การเข้าร่วมกิจกรรม และเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 14

ตาราง 14 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่าง 30 คน การใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรม สโมสร เวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามเพศ

| การใช้เวลาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร                       | ชาย                | หญิง               | รวม                |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                                             | จำนวน (ร้อยละ)     | จำนวน (ร้อยละ)     | จำนวน (ร้อยละ)     |
| <b>การเข้าร่วมกิจกรรม</b>                                   |                    |                    |                    |
| <b>กิจกรรมคณะ</b>                                           |                    |                    |                    |
| สโมสรสภามหาวิทยาลัย                                         | 0                  | 3 (20.00)          | 3 (10.00)          |
| สโมสรสภามหาวิทยาลัย                                         | 6 (40.00)          | 2 (13.33)          | 8 (26.67)          |
| สโมสรสภามหาวิทยาลัย                                         | 5 (33.33)          | 2 (13.33)          | 7 (23.33)          |
| <b>กิจกรรมพัฒนาศักยภาพ</b>                                  |                    |                    |                    |
| ชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 0                |                    | 4 (26.67)          | 4 (13.33)          |
| ชมรมฟุตบอล                                                  | 2 (13.33)          | 0                  | 2 (6.67)           |
| ชมรมกีฬาเพื่อการแข่งขัน                                     | 1 (6.67)           | 0                  | 1 (3.33)           |
| ชมรมคุ้มครองผู้บริโภค                                       | 0                  | 3 (20.00)          | 3 (10.00)          |
| <b>กิจกรรมองค์กรนิสิต</b>                                   |                    |                    |                    |
| กิจกรรมองค์กรนิสิต                                          | 1 (6.67)           | 1 (6.67)           | 2 (6.67)           |
| <b>รวม</b>                                                  | <b>15 (100.00)</b> | <b>15 (100.00)</b> | <b>30 (100.00)</b> |
| <b>เวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร / สัปดาห์</b>        |                    |                    |                    |
| น้อยกว่า 3 ชั่วโมง                                          | 2 (13.33)          | 8 (53.33)          | 10 (33.33)         |
| 3 – 6 ชั่วโมง                                               | 4 (26.67)          | 3 (20.00)          | 7 (23.33)          |
| มากกว่า 6 ชั่วโมง                                           | 9 (60.00)          | 4 (26.67)          | 13 (73.34)         |
| <b>รวม</b>                                                  | <b>15 (100.00)</b> | <b>15 (100.00)</b> | <b>30 (100.00)</b> |
| <b>X̄ 8 ชม. 8 นาที ± 6 ชม. 49 นาที Min 1 ชม. Max 25 ชม.</b> |                    |                    |                    |

จากตาราง 14 การใช้เวลาดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมสโมสรคณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 26.67 รองลงมาเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรคณะพลศึกษา ร้อยละ 23.33 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมสโมสรคณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 40.00 รองลงมาเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรคณะพลศึกษา ร้อยละ 33.33 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 26.67 รองลงมาเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรคณะมนุษยศาสตร์และชมรมคุ้มครองผู้บริโภคเท่ากันคือ ร้อยละ 20.00

เวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรมากกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 73.34 รองลงมาใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรน้อยกว่า 3 ชั่วโมง ร้อยละ 33.33 เวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรต่ำสุด 1 ชั่วโมง สูงสุด 25 ชั่วโมง ( $\bar{X}$  8 ชั่วโมง 8 นาที ,  $\pm$  6 ชั่วโมง 49 นาที) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรมากกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 60.00 รองลงมาใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร 3 – 6 ชั่วโมง ร้อยละ 26.67 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรน้อยกว่า 3 ชั่วโมง ร้อยละ 53.33 รองลงมา ใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรมากกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 26.67

**2.4 วิเคราะห์วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการทำงาน ประกอบด้วยงาน**  
พิเศษระหว่างเรียน โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำ  
สุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 15

**ตาราง 15** จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างที่มีงานพิเศษทำเพื่อหารายได้ในระหว่างเรียน  
จำนวน 83 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีงานพิเศษทำจำนวน 129 คน จำแนกตามเพศ

| งานพิเศษระหว่างเรียน                 | ชาย<br>จำนวน (ร้อยละ) | หญิง<br>จำนวน (ร้อยละ) | รวม<br>จำนวน (ร้อยละ) |
|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>มีงานทำ</b>                       |                       |                        |                       |
| งานสอนพิเศษ                          | 10 (27.78)            | 20 (42.55)             | 30 (36.15)            |
| งานพนักงานควบคุมกำกับงาน, ดัดสินกีฬา | 14 (38.88)            | 4 (8.51)               | 18 (21.69)            |
| งานพนักงานบริการตามร้านอาหาร         | 4 (11.11)             | 6 (12.77)              | 10 (12.05)            |
| งาน Part time บริษัทต่าง ๆ           | 4 (11.11)             | 5 (10.64)              | 9 (10.84)             |
| งานรับจ้างพิมพ์รายงาน, ทำแบบสอบถาม   | 2 (5.56)              | 7 (14.89)              | 9 (10.84)             |
| งานรับจ้างทั่วไป                     | 2 (5.56)              | 5 (10.64)              | 7 (8.43)              |
| <b>รวม</b>                           | <b>36 (100.00)</b>    | <b>47 (100.00)</b>     | <b>83 (100.00)</b>    |
| <b>ไม่มี ต้องการทำงาน</b>            |                       |                        |                       |
| งานสอนพิเศษ                          | 6 (16.67)             | 23 (24.73)             | 29 (22.48)            |
| งานพนักงานควบคุมกำกับงาน, ดัดสินกีฬา | 2 (5.55)              | 6 (6.45)               | 8 (6.20)              |
| งานพนักงานบริการตามร้านอาหาร         | 6 (16.67)             | 15 (16.13)             | 21 (16.28)            |
| งานรับจ้างทั่วไป                     | 22 (61.10)            | 49 (52.69)             | 71 (55.04)            |
| <b>รวม</b>                           | <b>36 (100.00)</b>    | <b>93 (100.00)</b>     | <b>129 (100.00)</b>   |

จากตาราง 15 กลุ่มตัวอย่างที่มีงานพิเศษที่ทำเพื่อหารายได้ในระหว่างเรียนจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.75 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีงานทำ เป็นงานสอนพิเศษ ร้อยละ 36.15 รองลงมาเป็นงานควบคุมกำกับงาน, ดัดสินกีฬา ร้อยละ 21.69 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีงานทำ เป็นงานควบคุมกำกับงาน, ดัดสินกีฬา ร้อยละ 38.88 รองลงมาเป็นงานสอนพิเศษ 27.78 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่มีงานทำ เป็นงานสอนพิเศษ ร้อยละ 42.55 รองลงมาเป็นงานรับจ้างพิมพ์รายงาน, ทำแบบสอบถาม ร้อยละ 14.89

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีงานทำและต้องการทำงานจำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการทำงานรับจ้างทั่วร้อยละ 55.04 รองลงมาต้องการทำงานสอนพิเศษ ร้อยละ 22.48 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่ต้องการทำงาน เป็นงานรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 61.10 รองลงมางานสอนพิเศษและพนักงานบริการตามร้านอาหารเท่ากัน คือ ร้อยละ 16.67 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่ต้องการทำงานรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 52.69 รองลงมางานสอนพิเศษ ร้อยละ 24.73 ส่วนไม่มีงานทำและไม่ต้องการทำงาน ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 59.31 จำแนกตามเพศ เพศชายคิดเป็นร้อยละ 68.97 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 53.23

**2.5 วิเคราะห์วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย**  
 การใช้เวลาว่างในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ และสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียด โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ดังตาราง 16

**ตาราง 16 จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างด้านการใช้เวลาว่างในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ**  
 จำแนกตามความถี่

| การใช้เวลาว่างในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ | ประจำ       | บ่อยครั้ง   | บางครั้ง    | ไม่เคย      |
|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| การอ่านหนังสืออ่านเล่นทุกวัน               | 96 (24.00)  | 193 (48.25) | 105 (26.25) | 6 (1.50)    |
| การดูโทรทัศน์ทุกวัน                        | 205 (51.25) | 144 (36.00) | 48 (12.00)  | 3 (0.75)    |
| การเล่นคอมพิวเตอร์ทุกวัน                   | 114 (28.50) | 157 (39.25) | 121 (30.25) | 8 (2.00)    |
| การดูวิดีโอทุกสัปดาห์                      | 12 (3.00)   | 71 (17.80)  | 238 (59.50) | 79 (19.75)  |
| การดูภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์ทุกเดือน        | 26 (6.50)   | 89 (22.25)  | 244 (61.00) | 41 (10.25)  |
| การซื้อของและเดินเล่น -                    |             |             |             |             |
| ตามห้างสรรพสินค้าทุกสัปดาห์                | 27 (6.75)   | 111 (27.75) | 249 (62.25) | 13 (3.25)   |
| การเที่ยวสถานบันเทิงทุกสัปดาห์             | 5 (1.25)    | 30 (7.50)   | 165 (41.25) | 200 (50.00) |
| การทำความสะอาดที่พักทุกเดือน               | 71 (17.75)  | 187 (46.75) | 130 (32.50) | 12 (3.00)   |

จากตาราง 16 การใช้เวลาว่างในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์เป็นประจำร้อยละ 51.25 แต่อ่านหนังสืออ่านเล่นและเล่นคอมพิวเตอร์ทุกวันเป็นประจำเพียงร้อยละ 24.00 และ 28.50 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามพบว่าการใช้เวลาว่างในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีความหลากหลาย

ตาราง 17 จำนวน (ร้อยละ) ประเภทกิจกรรม จำแนกตามจำนวนนิสิตที่ทำกิจกรรมในเวลาว่าง  
ของนิสิตจำนวน 72 คน

| จำนวนนิสิตที่ทำกิจกรรม | หนังสือ               | โทรทัศน์              | เว็บไซต์              | ภาพยนตร์              | ห้างฯ                 | สถานที่พักผ่อน<br>(ร้อยละ) |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| น้อยกว่า 10            | 36(61.02)             | 4(50.00)              | 6(60.00)              | 1(16.67)              | 5(50.00)              | 0                          |
| 10 – 20                | 25(42.37)             | 0                     | 1(10.00)              | 1(16.67)              | 0                     | 0                          |
| 21 – 30                | 25(42.37)             | 0                     | 0                     | 2(33.33)              | 3(30.00)              | 0                          |
| 31 – 40                | 7(11.86)              | 1(12.50)              | 0                     | 0                     | 1 (1.00)              | 1(25.00)                   |
| มากกว่า 40             | 6(10.17) <sup>1</sup> | 3(37.50) <sup>2</sup> | 3(30.00) <sup>3</sup> | 2(33.33) <sup>4</sup> | 1(10.00) <sup>5</sup> | 3(75.00) <sup>6</sup>      |
| รวม                    | 99(100.00)            | 8(100.00)             | 10(100.00)            | 6(100.00)             | 10(100.00)            | 4(100.00)                  |

หมายเหตุ <sup>1</sup> Max ร้อยละ 48.60

<sup>2</sup> Max ร้อยละ 62.50

<sup>3</sup> Max ร้อยละ 76.40

<sup>4</sup> Max ร้อยละ 59.70

<sup>5</sup> Max ร้อยละ 47.20

<sup>6</sup> Max ร้อยละ 58.30

จากตาราง 17 ประเภทกิจกรรม จำแนกตามจำนวนนิสิตที่ทำกิจกรรมในเวลาว่าง ของนิสิตจำนวน 72 คน จำนวนหนังสือทั้งหมดมี 99 รายการ หนังสือที่นิสิตอ่านมากกว่าร้อยละ 40 มี 6 รายการ ได้แก่ รักลูก ประสบการณ์ชนหัวลูก โลกสัตว์เลื้อย อสท. A Day และ Nation Geographic ซึ่งความถี่ในการอ่านหนังสือมีความกระจายตั้งแต่น้อยกว่าร้อยละ 10 จนถึงร้อยละ 48.60 รายการโทรทัศน์ที่นิสิตนิยมดูมี 8 รายการ รายการที่ดูมาก ร้อยละ 31 – 40 มี 1 รายการ ได้แก่ รายการ Talk Show รายการที่ดูมากกว่าร้อยละ 40 มี 3 รายการ ได้แก่ ละคร เกมส์โชว์ และมิวสิกวิดีโอ เว็บไซต์ที่นิสิตนิยมเข้าไปชมมี 10 เว็บไซต์ เว็บไซต์ที่เข้าไปชมมากกว่าร้อยละ 40 มี 3 เว็บไซต์ ได้แก่ <http://www.sanook.com/> <http://www.google.com/> และ <http://www.hotmail.com/> ภาพยนตร์ที่นิสิตนิยมดูมี 6 ประเภท ประเภทที่นิยมดูมากกว่าร้อยละ 40 มี 2 รายการ ได้แก่ Action และ Love romantic ห้างสรรพสินค้าที่นิสิตนิยมไปเดินเที่ยวมี 10 ห้าง ห้างที่นิยมไปเดินเที่ยวมากกว่าร้อยละ 40 มี 1 ห้าง ได้แก่ ห้างมาบุญครอง สถานที่พักผ่อนที่นิสิตนิยมไปพักผ่อนมี 4 แห่ง ที่นิยมไปพักผ่อนมากกว่าร้อยละ 40 มี 3 แห่ง ได้แก่ ห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ โรงภาพยนตร์ และ สวนจตุจักร หรือตลาดนัดต่าง ๆ

**ตาราง 18** จำนวน (ร้อยละ) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียด  
จำแนกตามเพศ

| สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียด       | ชาย                 | หญิง                | รวม                 |
|----------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)            | จำนวน (ร้อยละ)      | จำนวน (ร้อยละ)      | จำนวน (ร้อยละ)      |
| ปัญหาการเรียน                    | 87 (57.24)          | 173 (69.76)         | 260 (29.41)         |
| ปัญหาการเงิน                     | 59 (38.82)          | 98 (39.52)          | 157 (17.76)         |
| ปัญหาครอบครัว                    | 29 (19.08)          | 47 (18.95)          | 76 (8.60)           |
| ปัญหาการจราจรติดขัด              | 74 (48.68)          | 105 (42.34)         | 179 (20.25)         |
| ปัญหาเรื่องเพื่อน                | 31 (20.39)          | 74 (29.84)          | 105 (11.88)         |
| ปัญหาเรื่องแฟน                   | 53 (34.87)          | 37 (14.92)          | 90 (10.18)          |
| ปัญหาอื่น ๆ เช่น สุขภาพ ความอ้วน | 5 (3.29)            | 12 (4.84)           | 17 (1.92)           |
| <b>รวม</b>                       | <b>338 (100.00)</b> | <b>546 (100.00)</b> | <b>884 (100.00)</b> |

จากตาราง 18 สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเรื่องปัญหาการเรียน ร้อยละ 29.41 รองลงมาปัญหาเรื่องการจราจรติดขัด ร้อยละ 20.25 ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีข้อมูลใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และนอกจากนี้ยังพบว่าเพศชายมีความเครียดปัญหาเรื่องแฟน ร้อยละ 34.87

**ตอนที่ 3** เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปี คณะ ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

**ตาราง 19** เปรียบเทียบวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปรเพศ

| ตัวแปร                         | n   | $\bar{X}$ | SD.  | t     | p      |
|--------------------------------|-----|-----------|------|-------|--------|
| <b>ด้านการพักผ่อน</b>          |     |           |      |       |        |
| เพศชาย                         | 152 | 4.30      | 1.44 | 0.682 | 0.389  |
| เพศหญิง                        | 248 | 4.41      | 1.07 |       |        |
| <b>ด้านการบริโภค</b>           |     |           |      |       |        |
| เพศชาย                         | 152 | 7.17      | 2.04 | 6.533 | <0.001 |
| เพศหญิง                        | 248 | 8.42      | 1.74 |       |        |
| <b>ด้านการจัดการกับร่างกาย</b> |     |           |      |       |        |
| เพศชาย                         | 152 | 5.10      | 1.17 | 3.915 | <0.001 |
| เพศหญิง                        | 248 | 5.55      | 1.08 |       |        |
| <b>ด้านการออกกำลังกาย</b>      |     |           |      |       |        |
| เพศชาย                         | 152 | 4.09      | 1.38 | 7.132 | <0.001 |
| เพศหญิง                        | 248 | 3.06      | 1.42 |       |        |
| <b>รวม</b>                     |     |           |      |       |        |
| เพศชาย                         | 152 | 20.32     | 3.73 | 3.184 | <0.001 |
| เพศหญิง                        | 248 | 21.42     | 3.14 |       |        |

จากตาราง 19 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงพบว่า เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกาย และโดยรวมดีกว่า เพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



**ตาราง 20** เปรียบเทียบวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตาม  
ตัวแปรชั้นปี

| ตัวแปร                  | n   | $\bar{X}$ | SD.  | t     | p     |
|-------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| ด้านการพักผ่อน          |     |           |      |       |       |
| ชั้นปีที่ 3             | 181 | 4.41      | 1.25 | 0.659 | 0.510 |
| ชั้นปีที่ 4             | 219 | 4.33      | 1.20 |       |       |
| ด้านการบริโภค           |     |           |      |       |       |
| ชั้นปีที่ 3             | 181 | 8.13      | 2.00 | 1.725 | 0.085 |
| ชั้นปีที่ 4             | 219 | 7.79      | 1.91 |       |       |
| ด้านการจัดการกับร่างกาย |     |           |      |       |       |
| ชั้นปีที่ 3             | 181 | 5.44      | 1.12 | 0.944 | 0.346 |
| ชั้นปีที่ 4             | 219 | 5.33      | 1.15 |       |       |
| ด้านการออกกำลังกาย      |     |           |      |       |       |
| ชั้นปีที่ 3             | 181 | 3.40      | 1.48 | 0.600 | 0.549 |
| ชั้นปีที่ 4             | 219 | 3.49      | 1.50 |       |       |
| รวม                     |     |           |      |       |       |
| ชั้นปีที่ 3             | 181 | 21.24     | 3.33 | 1.282 | 0.201 |
| ชั้นปีที่ 4             | 219 | 20.80     | 3.48 |       |       |

จากตาราง 20 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งรายด้านและโดยรวม

**ตาราง 21** วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปรคณะ

| ตัวแปร                  | n   | $\bar{X}$ | SD.  | F      | p      | Scheffé         |
|-------------------------|-----|-----------|------|--------|--------|-----------------|
| ด้านการพักผ่อน          |     |           |      |        |        |                 |
| คณะมนุษยศาสตร์          | 140 | 4.38      | 1.11 | 2.280  | 0.104  |                 |
| คณะวิทยาศาสตร์          | 134 | 4.21      | 1.23 |        |        |                 |
| คณะพลศึกษา              | 126 | 4.53      | 1.33 |        |        |                 |
| ด้านการบริโภค           |     |           |      |        |        |                 |
| คณะมนุษยศาสตร์          | 140 | 8.13      | 1.85 | 1.663  | 0.191  |                 |
| คณะวิทยาศาสตร์          | 134 | 7.99      | 1.89 |        |        |                 |
| คณะพลศึกษา              | 126 | 7.70      | 2.12 |        |        |                 |
| ด้านการจัดการกับร่างกาย |     |           |      |        |        |                 |
| คณะมนุษยศาสตร์          | 140 | 5.33      | 1.08 | 0.938  | 0.392  |                 |
| คณะวิทยาศาสตร์          | 134 | 5.32      | 1.24 |        |        |                 |
| คณะพลศึกษา              | 126 | 5.49      | 1.07 |        |        |                 |
| ด้านการออกกำลังกาย      |     |           |      |        |        |                 |
| (1) คณะมนุษยศาสตร์      | 140 | 3.44      | 1.32 | 37.287 | <0.001 | 1&2, 1&3<br>2&3 |
| (2) คณะวิทยาศาสตร์      | 134 | 2.75      | 1.51 |        |        |                 |
| (3) คณะพลศึกษา          | 126 | 4.21      | 1.26 |        |        |                 |
| รวม                     |     |           |      |        |        |                 |
| (1) คณะมนุษยศาสตร์      | 140 | 21.24     | 3.16 | 8.240  | <0.001 | 1&2<br>2&3      |
| (2) คณะวิทยาศาสตร์      | 134 | 20.08     | 3.41 |        |        |                 |
| (3) คณะพลศึกษา          | 126 | 21.71     | 3.51 |        |        |                 |

จากตาราง 21 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างคณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษา พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายและโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffé) พบว่า คณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าคณะมนุษยศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์อย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 คณะมนุษยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่า คณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคณะมนุษยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมดีกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมดีกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตาราง 22** วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปรลักษณะการอยู่อาศัย

| ตัวแปร                           | n   | $\bar{X}$ | SD.  | F     | p     | Scheffé |
|----------------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|---------|
| ด้านการพักผ่อน                   |     |           |      |       |       |         |
| (1) บ้านตนเอง                    | 135 | 4.64      | 0.98 | 6.444 | 0.002 | 1&2     |
| (2) หอพักหรือบ้านเช่า            | 225 | 4.18      | 1.33 |       |       |         |
| (3) บ้านญาติหรือบ้านพักข้าราชการ | 40  | 4.50      | 1.18 |       |       |         |
| ด้านการบริโภค                    |     |           |      |       |       |         |
| บ้านตนเอง                        | 135 | 8.17      | 1.86 | 1.616 | 0.200 |         |
| หอพักหรือบ้านเช่า                | 225 | 7.80      | 2.02 |       |       |         |
| บ้านญาติหรือบ้านพักข้าราชการ     | 40  | 8.05      | 1.89 |       |       |         |
| ด้านการจัดการกับร่างกาย          |     |           |      |       |       |         |
| บ้านตนเอง                        | 135 | 5.37      | 1.21 | 0.261 | 0.770 |         |
| หอพักหรือบ้านเช่า                | 225 | 5.36      | 1.10 |       |       |         |
| บ้านญาติหรือบ้านพักข้าราชการ     | 40  | 5.50      | 1.06 |       |       |         |
| ด้านการออกกำลังกาย               |     |           |      |       |       |         |
| บ้านตนเอง                        | 135 | 3.50      | 1.36 | 0.650 | 0.523 |         |
| หอพักหรือบ้านเช่า                | 225 | 3.47      | 1.55 |       |       |         |
| บ้านญาติหรือบ้านพักข้าราชการ     | 40  | 3.20      | 1.56 |       |       |         |
| รวม                              |     |           |      |       |       |         |
| (1) บ้านตนเอง                    | 135 | 21.64     | 3.32 | 3.868 | 0.022 | 1&2     |
| (2) หอพักหรือบ้านเช่า            | 225 | 20.62     | 3.42 |       |       |         |
| (3) บ้านญาติหรือบ้านพักข้าราชการ | 40  | 21.00     | 3.49 |       |       |         |

จากตาราง 22 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยบ้านตนเอง หอพัก หรือบ้านเช่า และบ้านญาติหรือบ้านพักข้าราชการ พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการพักผ่อนและโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffé) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่บ้านตนเองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการพักผ่อนดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอยู่หอพักหรือบ้านเช่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยโดยรวมดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอยู่หอพักหรือบ้านเช่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

**ตาราง 23** วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปรรายได้

| ตัวแปร                  | n   | $\bar{X}$ | SD.  | F      | p      | Scheffé |
|-------------------------|-----|-----------|------|--------|--------|---------|
| ด้านการพักผ่อน          |     |           |      |        |        |         |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท       | 48  | 4.35      | 1.04 | 0.925  | 0.397  |         |
| 3,001 – 5,000 บาท       | 178 | 4.45      | 1.24 |        |        |         |
| มากกว่า 5,000 บาท       | 157 | 4.27      | 1.25 |        |        |         |
| ด้านการบริโภค           |     |           |      |        |        |         |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท       | 48  | 8.40      | 1.88 | 1.923  | 0.148  |         |
| 3,001 – 5,000 บาท       | 178 | 7.78      | 1.98 |        |        |         |
| มากกว่า 5,000 บาท       | 157 | 7.95      | 1.90 |        |        |         |
| ด้านการจัดการกับร่างกาย |     |           |      |        |        |         |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท       | 48  | 5.17      | 1.16 | 0.722  | 0.487  |         |
| 3,001 – 5,000 บาท       | 178 | 5.39      | 1.03 |        |        |         |
| มากกว่า 5,000 บาท       | 157 | 5.34      | 1.23 |        |        |         |
| ด้านการออกกำลังกาย      |     |           |      |        |        |         |
| (1) ต่ำกว่า 3,000 บาท   | 48  | 3.71      | 1.56 | 10.346 | <0.001 | 1&3     |
| (2) 3,001 – 5,000 บาท   | 178 | 3.80      | 1.33 |        |        | 2&3     |
| (3) มากกว่า 5,000 บาท   | 157 | 3.10      | 1.52 |        |        |         |
| รวม                     |     |           |      |        |        |         |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท       | 48  | 21.62     | 3.60 | 2.979  | 0.052  |         |
| 3,001 – 5,000 บาท       | 178 | 21.24     | 3.27 |        |        |         |
| มากกว่า 5,000 บาท       | 157 | 20.50     | 3.45 |        |        |         |

จากตาราง 23 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท 3,001 – 5,000 บาท และมากกว่า 5,000 บาท พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffé) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี

รายได้มากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 3,001 – 5,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตาราง 24** วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมแต่ละด้านในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| ตัวแปร                       | n   | $\bar{X}$ | SD   | F      | p      | Scheffé |
|------------------------------|-----|-----------|------|--------|--------|---------|
| ด้านการพักผ่อน               |     |           |      |        |        |         |
| น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75     | 150 | 4.34      | 1.29 | 0.344  | 0.709  |         |
| 2.76 – 3.00                  | 103 | 4.46      | 1.20 |        |        |         |
| มากกว่า 3.00                 | 147 | 4.34      | 1.18 |        |        |         |
| ด้านการบริโภค                |     |           |      |        |        |         |
| (1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 | 150 | 7.67      | 1.96 | 4.241  | 0.015  | 1&2     |
| (2) 2.76 – 3.00              | 103 | 8.39      | 1.69 |        |        |         |
| (3) มากกว่า 3.00             | 147 | 7.93      | 2.07 |        |        |         |
| ด้านการจัดการกับร่างกาย      |     |           |      |        |        |         |
| (1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 | 150 | 5.21      | 1.17 | 4.007  | 0.019  | 1&2     |
| (2) 2.76 – 3.00              | 103 | 5.62      | 1.22 |        |        |         |
| (3) มากกว่า 3.00             | 147 | 5.37      | 1.01 |        |        |         |
| ด้านการออกกำลังกาย           |     |           |      |        |        |         |
| (1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 | 150 | 3.01      | 1.58 | 13.551 | <0.001 | 1&2,1&3 |
| (2) 2.76 – 3.00              | 103 | 3.50      | 1.43 |        |        |         |
| (3) มากกว่า 3.00             | 147 | 3.88      | 1.30 |        |        |         |
| รวม                          |     |           |      |        |        |         |
| (1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 | 150 | 20.01     | 3.54 | 11.025 | <0.001 | 1&2,1&3 |
| (2) 2.76 – 3.00              | 103 | 21.84     | 3.28 |        |        |         |
| (3) มากกว่า 3.00             | 147 | 21.43     | 3.15 |        |        |         |

จากตาราง 24 วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75, 2.76 – 3.00 และมากกว่า 3.00 พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกาย ด้านการออกกำลังกาย และโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 มีคะแนนเฉลี่ยด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกาย ด้านการออกกำลังกาย และโดยรวมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.76 – 3.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายและโดยรวมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า 3.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพในแต่ละด้าน 5 ด้าน คือ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป ด้านการศึกษาเรียนรู้ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ด้านการทำงาน และด้านการใช้เวลาว่าง และเวลาในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชั้นปีที่ 3 – 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 400 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2536 : 296 ; อ้างอิงจาก Yamane, 1967 : 886-887) ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามกับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมทั้งสิ้น 24 ข้อ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษา ด้านการพักผ่อน ด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกาย ด้านการออกกำลังกาย ด้านการเดินทาง ด้านการศึกษา ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร์ ด้านการทำงาน และด้านการใช้เวลาว่าง โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปร เพศ ชั้นปี โดยการทดสอบด้วยค่าที (t-test) และจำแนกตามตัวแปร คณะ ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการทดสอบแบบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One - way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F- test) ถ้าพบว่าตัวแปรใดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffé)



## สรุปผลการวิจัย

### 1. การศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ

#### 1.1 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป

##### 1.1.1 ด้านการพักผ่อน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้เวลาด้านการพักผ่อนในวันธรรมดาและวันหยุด 6 – 8 ชั่วโมง โดยในวันธรรมดาและวันหยุดส่วนใหญ่เริ่มเข้านอนเวลา 22.01 – 24.00 น. วันธรรมดาส่งส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 06.01 – 07.00 น. วันหยุดส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 07.30 – 09.00 น. สภาพแวดล้อมในขณะนอนหลับส่วนใหญ่มีเสียงดังเล็กน้อย และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำความสะอาดเครื่องนอน 1 เดือน ต่อ 1 ครั้ง

##### 1.1.2 ด้านการบริโภค

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ คือ มื้อ กลางวัน เย็น / ก่อนนอน รับประทานผักเป็นบางมื้อ ดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว เครื่องดื่มอื่น ๆ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างดื่มนมสด นมเปรี้ยว และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่

##### 1.1.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการอาบน้ำ 16 – 30 นาที ใช้เวลาแต่งตัวส่วนใหญ่ 5 – 10 นาที สระผมทุกวันและวันเว้นวัน ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง ล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำทุกครั้ง และซักเสื้อผ้าด้วยมือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

##### 1.1.4 ด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยวิ่งเหยาะ ๆ มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที

##### 1.1.5 ด้านการเดินทาง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถประจำทาง ซึ่งใช้เวลาในการเดินทางมามหาวิทยาลัยและกลับที่พัก 31 – 60 นาที

#### 1.2 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาศึกษาในหลักสูตร 15 – 20 ชั่วโมง ใช้เวลาทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์สัปดาห์ละ 5 – 10 ชั่วโมง การศึกษานอกหลักสูตรส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเรียนภาษา ซึ่งใช้เวลาในการศึกษานอกหลักสูตรสัปดาห์ละ 2 – 4 ชั่วโมง

#### 1.3 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมสโมสรคณะวิทยาศาสตร์ ใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

#### 1.4 วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการทำงาน

กลุ่มตัวอย่างที่มีงานพิเศษที่ทำเพื่อหารายได้ในระหว่างเรียน ส่วนใหญ่เป็นงานสอนพิเศษ และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีงานทำและต้องการทำงาน ส่วนใหญ่ต้องการงานรับจ้างทั่วไป

#### 1.5 วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการใช้เวลาว่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์เป็นประจำ ส่วนการใช้เวลาว่างในวิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพในด้านอื่น ๆ พบว่ามีความไม่สม่ำเสมอในแต่ละด้าน และสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเรื่องปัญหาการเรียน

### 2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมในวิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ

2.1 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกายและโดยรวมมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีวิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน

2.3 กลุ่มตัวอย่างคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมากกว่าคณะมนุษยศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คณะมนุษยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคณะมนุษยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่บ้านตนเองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการพักผ่อนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอยู่หอพักหรือบ้านเช่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยโดยรวมมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอยู่หอพักหรือบ้านเช่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

2.5 กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 3,001 – 5,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6 กลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 มีคะแนนเฉลี่ยด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกาย ด้านการออกกำลังกาย และโดยรวมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.76 – 3.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 มีคะแนนเฉลี่ยด้าน

การออกกำลังกายและโดยรวมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า 3.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า มีประเด็นในการอภิปรายผลได้ ดังนี้

### 1. การศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ

#### 1.1 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป

##### 1.1.1 ด้านการพักผ่อน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้เวลาด้านการพักผ่อนในวันธรรมดาและวันหยุด 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 86.75 และ 56.25 ตามลำดับ โดยในวันธรรมดาและวันหยุดส่วนใหญ่เริ่มเข้านอนเวลา 22.01 – 24.00 น. ร้อยละ 63.25 และ 60.75 ตามลำดับ วันธรรมดาส่งส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 06.01 – 07.00 น. ร้อยละ 76.50 วันหยุดส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 07.30 – 09.00 น. ร้อยละ 50.25 กลุ่มตัวอย่างมีการใช้เวลาในการพักผ่อนในวันธรรมดาและวันหยุดเหมาะสม แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีปัญหาในการนอนหลับ สภาพแวดล้อมในขณะนอนหลับเงียบสนิทพบเพียงร้อยละ 40.75 เนื่องจากหากกลุ่มตัวอย่างเลือกแหล่งที่พักอาศัยที่มีความเงียบสงบจะหาได้ยากในเมืองใหญ่ ๆ อย่างกรุงเทพมหานคร และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำความสะอาดเครื่องนอน 1 เดือน ต่อ 1 ครั้ง และ 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง ร้อยละ 47.25 และ 27.00 ตามลำดับ ซึ่งความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องนอนอยู่ในระดับปานกลาง

##### 1.1.2 ด้านการบริโภค

กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ พบเพียงร้อยละ 31.25 และรับประทานผักผลไม้พบเพียงร้อยละ 40.00 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับประทานอาหารในมื้อเช้า เนื่องมาจากช่วงเวลาในตอนเช้าเป็นเวลาที่เร่งรีบในการเดินทางมามหาวิทยาลัยจึงทำให้หมดเวลาไปกับการเดินทาง และนิสิตอาจจะมีการเรียนในคาบเช้าจึงทำให้รับประทานอาหารเช้าไม่ทัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรณ์ย์ ปัญโญ (2542 : 77) พบว่านักศึกษาจะดื่มชาหรือกาแฟในช่วงเช้านั้นไปเรียนแทนอาหารเช้า และจะดื่มในช่วงก่อนสอบและในระหว่างที่มีการสอบ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเพราะอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดและมนุษย์เราต้องใช้พลังงานมากในช่วงเวลากลางวันโดยอาศัยพลังงานจากอาหารมื้อเช้าเป็นสำคัญ อีกทั้งการรับประทานชาหรือกาแฟนั้นก็มีฤทธิ์กดประสาท มีผลต่อระบบประสาทและการรับรู้ ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและการรับรู้ของมนุษย์ สำหรับพฤติกรรมที่นักศึกษาควรปรับปรุงมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา

การตี๋มเครื่องตี๋มอื่น ๆ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างตี๋มนมสด นมเบรี๊ว ร้อยละ 39.60 แต่พบกลุ่มตัวอย่างเพศชายตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 26.90 และพบกลุ่มตัวอย่างเพศชายสูบบุหรี่ ร้อยละ 23.68 เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแหล่งสถานบันเทิงอยู่รอบ ๆ มหาวิทยาลัย และที่พัคจึงทำให้ง่ายและสะดวกในการหาซื้อ

#### 1.1.3 ด้านการจัดการกับร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการอาบน้ำ 16 – 30 นาที ร้อยละ 43.00 ใช้เวลาแต่งตัวส่วนใหญ่ 5–10 นาที ร้อยละ 48.50 สระผมทุกวันและวันเว้นวัน ร้อยละ 47.00 และ 45.00 ตามลำดับ เนื่องมาจากสภาวะแวดล้อมในกรุงเทพมหานครมีมลพิษทางอากาศและฝุ่นละอองในอากาศเป็นจำนวนมาก และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เดินทางไปกลับมหาวิทยาลัยและที่พัคโดยรถโดยสารประจำทางจึงทำให้มีการสัมผัสกับมลพิษทางอากาศและฝุ่น

การขั้บถ่ายอุจจาระ กลุ่มตัวอย่างขั้บถ่ายอุจจาระทุกวันพบเพียง ร้อยละ 53.75 เนื่องมาจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ต้องนั่งโต๊ะทำงานอยู่กับที่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ทำให้ร่างกายมีการขั้บเคลื่อนตัวของลำไส้ลดลง ระบบการขั้บถ่ายจึงทำงานไม่เป็นปกติ

การล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องน้ำทุกครั้ง พบเพียง ร้อยละ 27.50 และ 77.25 ตามลำดับ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีความตระหนักในเรื่องการล้างมือ แต่อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารกลุ่มตัวอย่างได้ใช้ช้อนและส้อมในการรับประทานอาหารไม่ต้องใช้มือในการสัมผัสกับอาหารโดยตรง

การซักเสื้อผ้า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซักเสื้อผ้าด้วยมือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ 30.53 โดยใช้เวลาในการซักเสื้อผ้าส่วนใหญ่ครั้งละ 30 – 60 นาที ร้อยละ 77.37 เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัคหรือบ้านเช่าซึ่งไม่มีเครื่องซักผ้าและอยู่ตามลำพังมีเสื้อผ้าน้อยจึงทำให้ซักเสื้อผ้าด้วยมือ

#### 1.1.4 ด้านการออกกำลังกาย

ความถี่ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 54.50 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 7.00 เพศหญิงมีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมากกว่าเพศชาย และกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่มากกว่า 30 นาที ร้อยละ 31.75

ชนิดของการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยวิ่งเหยาะ ๆ ร้อยละ 20.20 แต่พบกลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่ ร้อยละ 31.72 เล่นฟุตบอล และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค วิ่งเหยาะ ๆ และเดินเร็ว ๆ ร้อยละ 22.36, 21.61 และ 20.10 ตามลำดับ เนื่องจากการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของศิริ จรดล (2543 : 77) พบว่าการใช้เวลาเกี่ยวกับด้านสุขภาพและกีฬาของนักศึกษาแผนกวิชาช่างโลหะจำเป็นต้องมีการฝึกงานหนักในช่วงโมงปฏิบัติเกือบทุกวัน ดังนั้นเวลาพัคผ่อนจึงเป็นเวลาที่นักศึกษาต้องการมาก ฉั้่น

นอนในแต่ละวันแทบจะมาเรียนไม่ทันอยู่แล้ว เรื่องการออกกำลังกายจึงไม่จำเป็นสำหรับเขา เหล่านี้อีก และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของโกเมศ จันทร์เกษ (2522 : 86 – 90) ที่พบว่านักเรียนใช้เวลาในการเล่นกีฬาน้อยมาก ทั้งที่การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดีมาก ทำให้สนุกและสุขภาพดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากไม่ค่อยมีเวลา อุปกรณ์ และสถานที่หรือสนใจโทรทัศน์มากกว่าการกีฬาก็ได้

#### 1.1.5 ด้านการเดินทาง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถประจำทาง (59.00) เนื่องจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีเส้นทางคมนาคมทั้งทางด้านเพชรบุรี โอศก และสุขุมวิท จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเดินทางโดยรถประจำทาง แต่อย่างไรก็ตามการจราจรที่แออัดทำให้กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการเดินทางมหาวิทยาลัยและกลับที่พัก มากกว่า 60 นาที ร้อยละ 21.00 และ 29.25 ตามลำดับ รวมเวลาเดินทางไปกลับประมาณ 1 ชั่วโมง 44 นาที เนื่องมาจากที่พักอาศัยของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหอพัก หรือบ้านเช่า อยู่ไม่ห่างจากมหาวิทยาลัย

#### 1.2 วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาศึกษาในหลักสูตร 15 – 20 ชั่วโมง ร้อยละ 45.75 และใช้เวลาทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์สัปดาห์ละ 5 – 10 ชั่วโมง ร้อยละ 60.75 เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ซึ่งเก็บชั่วโมงในการศึกษาในหลักสูตรเกือบครบแล้ว เวลาที่ใช้ในการศึกษาในหลักสูตรและเวลาที่ใช้ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์จึงน้อย

กลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 17.00 ที่ใช้เวลาในการศึกษานอกหลักสูตร โดยเลือกเรียนภาษา ร้อยละ 66.18 ซึ่งใช้เวลาในการศึกษานอกหลักสูตรสัปดาห์ละ 2 – 4 ชั่วโมง ร้อยละ 75.00 ปัจจุบันการติดต่อสื่อสารนับว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ การเพิ่มพูนความสามารถทางด้านภาษาซึ่งจะทำให้มีโอกาสด้านการงานมากยิ่งขึ้น

#### 1.3 วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 7.50 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมสโมสรคณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 26.67 ใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมสโมสรมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 73.34 เนื่องมาจากสโมสรคณะวิทยาศาสตร์มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความน่าสนใจ จึงทำให้ได้รับความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าสโมสรอื่น ๆ ในส่วนของสโมสรอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมของสโมสรน้อยเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้อยู่ในชั้นปีที่ 3 และ 4 มีความมุ่งมั่นในการเรียน และต้องฝึกประสบการณ์ตามสาขาวิชา และสภาพของสังคมที่มีลักษณะที่ต้องแข่งขันกัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจเรื่องของตัวเองมากขึ้น จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในด้านการศึกษาและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมลดลง ดังที่ โสภณ อรุณรัตน์ (2542 : 69) กล่าวว่า สังคมปัจจุบันเป็นยุคที่ต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด นักศึกษาเข้ามาเพื่อเรียนให้จบโดยเร็วและออกไปทำงาน จึงไม่สนใจทำกิจ

กรรมร่วมกับผู้อื่น และประกอบกับเมืองใหญ่มีศูนย์การค้ามากมายที่นักเรียนนิยมไปมากกว่าที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและแม้ว่ากิจกรรมทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ ทักษะ ซึ่งไม่สามารถเรียนได้ในชั้นเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ มันทนา แสงทองไชย (2539 : 88) ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษา พบว่าเหตุผลของการไม่เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากนักศึกษาไม่ชอบทำกิจกรรมและนักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำ และมีระดับการเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำ แม้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะมีความเข้าใจในระดับสูงก็ตาม

#### 1.4 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการทำงาน

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20.75 ที่มีงานพิเศษที่ทำเพื่อหารายได้ในระหว่างเรียน ส่วนใหญ่เป็นงานสอนพิเศษ ร้อยละ 36.15 เนื่องมาจากงานสอนพิเศษสามารถทำงานได้ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนหรือวันเสาร์ อาทิตย์ ซึ่งไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างสามารถใช้วิชาความรู้ที่เรียนมาถ่ายทอดให้กับนักเรียน ซึ่งถือได้ว่าเป็นการทบทวนความรู้ที่เรียนมาด้วย ส่วนในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีงานทำและต้องการทำงาน ร้อยละ 32.25 ส่วนใหญ่ต้องการทำงานรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 55.04 เนื่องมาจากในภาวะที่ไม่มีงานทำ ถ้าหากมีงานเข้ามาหรือมีโอกาสที่พวกเขาสามารถทำงานเพื่อหารายได้ด้วยตนเองได้พวกเขาก็สามารถทำได้ทุกงาน ไม่เลือกงานหรือเกี่ยงงาน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างพร้อมที่จะทำงานหากมีงานเข้ามา

#### 1.5 วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพด้านการใช้เวลาว่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์เป็นประจำ ร้อยละ 51.25 ส่วนการใช้เวลาว่างในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพในด้านอื่น ๆ พบว่ามีความไม่สม่ำเสมอในแต่ละด้าน เนื่องมาจากหลังจากเหน็ดเหนื่อยมากับการเรียนแล้ว กลับมาถึงที่พักกลุ่มตัวอย่างต้องการพักผ่อนโดยไม่อยากออกไปทำกิจกรรมใด ๆ อีก และการพักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์เป็นการพักผ่อนที่ไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของมนัส ยอดคำ (2539 : 20 – 35) ที่กล่าวว่าเมื่อนักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการเรียน นักเรียนมักจะอยู่บ้านประกอบกับอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความต้องการทั้งข้อมูลข่าวสารและความบันเทิงทุกชนิดที่หาได้ และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด โดยเฉพาะการดูโทรทัศน์และฟังวิทยุ นั้น เป็นอุปกรณ์ที่ใช้สร้างความบันเทิงได้ง่าย โดยไม่ต้องเสียเวลาในการออกไปแสวงหาที่อื่น เพราะทั้งโทรทัศน์และวิทยุเทป นั้นเป็นของประจำบ้านที่นักเรียนส่วนใหญ่มีกันอยู่แล้ว และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของโกเมศ จันทรเกษ (2522 : 86 – 90) ที่พบว่า นักเรียนสองผลัดส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ร้องเพลง และอื่น ๆ ส่วนสถานที่ที่ใช้ในการพักผ่อน กลุ่มตัวอย่างนิยมพักผ่อนโดยการเดินตามห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ ชมภาพยนตร์ และเดินจตุจักร หรือตลาดนัด

สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเรื่องปัญหาการเรียน ร้อยละ 29.41 แต่เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าไม่แตกต่างกัน ยกเว้นเรื่องแฟนเพศชายจะมีความเครียดเรื่องแฟนมากกว่าเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเรื่องปัญหาการเรียน เนื่องมาจาก

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยเล่าเรียน ซึ่งถือเป็นหน้าที่ที่ต้องมีความรับผิดชอบโดยตรง ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงให้ความสำคัญในด้านการเรียนมาก และต้องพยายามศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จไปด้วยดี จึงทำให้เกิดความเครียด จากผลงานวิจัยของกรรณย์ ปัญโญ (2542 : 75 – 76) พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมีดังนี้ คือ อ่านหนังสือไม่ทัน ใกล้สอบ นอนไม่หลับ เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ เงินไม่พอใช้ เพื่อน คู่รัก เรื่องส่วนตัว คิดมาก คิดถึงบ้าน คะแนนสอบไม่ดี และมีวิธีแก้ความเครียด เช่น อ่านหนังสือการ์ตูน ปรึกษาเพื่อน ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ เล่นกีตาร์ อาบน้ำ เล่นเกมส์ เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นกีฬา ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า ทำใจ ทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ ทำใจให้สบาย หางานอดิเรกทำ ออกค่าย คุยกับเพื่อน ชีวภรณ์เล่นปล่อยเวลาให้หมดไป พักผ่อนให้มาก อ่านนวนิยาย เป็นต้น ภาวะเครียดของนักศึกษาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ถือว่าอยู่ในระดับปกติ ถึงอย่างไรก็ตามมีนักศึกษาหลายคนที่เกิดความเครียดมากในช่วงใกล้สอบหรือในช่วงสอบ โดยมีอาการแสดงออกคือ ปวดศีรษะข้างเดียวเป็นประจำ ท้อแท้ใจ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับหรือหลับไม่สนิท เบื่อง่าย เจื้อยซา คิดอะไรไม่ออก อาการเหล่านี้อาจมีผลกระทบในด้านอารมณ์ คือ หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย ก้าวร้าว ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น

## 2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ

### เพศ

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกายและโดยรวมดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1.2, 1.3, 1.4 และข้อ 1.5 โดยกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภคดีกว่าเพศชาย เนื่องจาก พฤติกรรมบางประการมีความแตกต่างกันระหว่างเพศ (Gender difference) เพศหญิงมีความสนใจด้านสุขภาพดีกว่าเพศชาย เพศหญิงส่วนใหญ่ใส่ใจแสวงหาความรู้ในเรื่องสุขภาพ จึงทำให้มีความสนใจเกี่ยวกับการบริโภคมากกว่าเพศชาย อาจจะมีผลมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัวในลักษณะของการปลูกฝังอบรมให้เพศหญิงเป็นแม่บ้าน แม่เรือนที่จะต้องดูแลคนในครอบครัวในเรื่องของอาหารมากกว่าเพศชาย ซึ่งประกอบกับเพศหญิงเป็นเพศที่มีนิสัยค่อนข้างละเอียดอ่อน รอบคอบ ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้เพศหญิงมีพฤติกรรมด้านการบริโภคแตกต่างกับเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพิมพ์พร ยศแก้ว (2530 : 50) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านการจัดการร่างกายดีกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่มีความรักสวยรักงามย่อมที่จะใส่ใจในเรื่องสัดส่วนรูปร่าง การทำความสะอาดร่างกาย การอาบน้ำ แต่งตัว สระผม ฯลฯ มากกว่าเพศชาย

และกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าเพศหญิง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่ที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ศึกษาอยู่ในภาควิชาพลศึกษา ซึ่งลักษณะการเรียนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มนี้เป็นวิชาที่เรียนเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย และเพศชายเป็นเพศที่ต้องการสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเพศชายสนใจในเรื่องการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

### ชั้นปี

กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 และ 4 มีอายุใกล้เคียงกัน มีความใกล้ชิดกันภายในภาควิชาและคณะ มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้มาจากอาจารย์เหมือนกัน อีกทั้งสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยทำให้กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความสนิทสนมกันจึงมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอดิสร พงษ์ศรี (2546 : 65) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีการใช้ชีวิตภายในมหาวิทยาลัยโดยรวมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ศึกษาต่างก็มีความใกล้ชิดกันภายในคณะทั้งด้านอาคารเรียนและสถานที่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้นิสิตมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รุ่นพี่ให้คำปรึกษาและแนะนำการใช้ชีวิตให้แก่รุ่นน้อง ด้านการเรียนการสอนมีการค้นคว้าจากตำราในสาขาเดียวกัน การฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างประสบการณ์วิชาชีพเช่นเดียวกับรุ่นพี่

### คณะ

กลุ่มตัวอย่างคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าคณะมนุษยศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 คณะมนุษยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคณะมนุษยศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมดีกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมดีกว่าคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3.4 และ 3.5 โดยกลุ่มตัวอย่างคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าคณะมนุษยศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์เนื่องจากในแต่ละคณะวิชาจะองค์ประกอบต่างกัน โดยมีรูปแบบการเรียนการสอน การทำกิจกรรม สถานที่เรียน แตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะของแต่ละคณะ คณะวิทยาศาสตร์เนื้อหาวิชาจะเน้นการศึกษาค้นคว้าทำให้กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจกับการเรียนมาก ส่วนคณะพลศึกษาลักษณะวิชาจะเน้นในด้านการปฏิบัติเป็นหลัก มีการฝึกทักษะการกีฬาประเภทต่าง ๆ และโดยเฉพาะพื้น



ฐานเดิมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันทางด้านความคิด อุปนิสัย ความนิยมชมชอบ และความถนัดต่างกัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะเข้าเรียนในคณะที่ต่างกัน เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้ามาศึกษาร่วมกันในคณะเดียวกัน จึงเกิดมีเอกลักษณ์ของกลุ่มขึ้น มีการแสดงออกทางความคิดและการปฏิบัติไปในแนวทางที่สอดคล้องกับคณะที่ศึกษา จึงทำให้คณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่าคณะมนุษยศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของไชยา อังสุสุนทรมล (2543 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาที่ศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

### ลักษณะการอยู่อาศัย

กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่บ้านตนเองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการพักผ่อนดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอยู่หอพักหรือบ้านเช่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยโดยรวมดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอยู่หอพักหรือบ้านเช่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4.1 และข้อ 4.5 โดยกลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่บ้านตนเองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการพักผ่อนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พักอยู่หอพักหรือบ้านเช่า เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่บ้านตนเองจะมีการแบ่งสัดส่วนของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน เมื่อกลุ่มตัวอย่างต้องการที่จะพักผ่อนก็มีห้องนอนซึ่งแยกสัดส่วนออกมาจากห้องอื่น ๆ จึงทำให้ขณะที่นอนหลับพักผ่อนไม่มีเสียงดังรบกวนจึงทำให้พักผ่อนได้เต็มที่ แต่ลักษณะของหอพักหรือบ้านเช่าจะเป็นห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ กิจกรรมต่าง ๆ ก็ต้องทำรวมกันภายในห้องนี้ ทั้งการรับประทานอาหาร ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง นอนหลับพักผ่อน ซักเสื้อผ้า ฯลฯ หากหอพักหรือบ้านเช่ามีผู้อยู่อาศัยมากกว่า 1 คนขึ้นไปก็จะทำให้เกิดความวุ่นวายได้มาก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยมีการพักผ่อนไม่เต็มที่

### รายได้

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 3,001 – 5,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 5.4 เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ต้องทำงานพิเศษไปด้วยในระหว่างเรียนจึงทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

### ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 มีคะแนนเฉลี่ยด้านการบริโภค ด้านการจัดการกับร่างกาย ด้านการออกกำลังกาย และโดยรวมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.76 – 3.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

กลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.75 มีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายและโดยรวมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า 3.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 6.2, 6.3, 6.4 และข้อ 6.5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง โดยเฉพาะในด้านการออกกำลังกาย ซึ่งมีกิจกรรมที่ชัดเจน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 และ 4 มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสโมสรน้อยมาก ทางมหาวิทยาลัยจึงควรให้ความสนใจกับการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตให้เพิ่มมากขึ้น มีการวางแผนและกำหนดนโยบาย ด้านกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับนิสิต ทั้งนี้ควรจัดกิจกรรมสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 ให้มีความต่อเนื่องลักษณะกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่มีการจัดการควบคุมกำกับหรือเป็นพี่เลี้ยง เพื่อให้นิสิตมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดีและสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในการทำงาน หรือดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างสมบูรณ์เป็นทรัพยากรที่มีค่าต่อสังคมต่อไป

2. กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในการออกกำลังกายน้อย และประเภทกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นประเภทกีฬาที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ทางมหาวิทยาลัยควรมีการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายของนิสิต โดยสนับสนุนอุปกรณ์ให้กับนิสิตให้เพิ่มมากขึ้น หรือจัดให้มีการออกกำลังกายเป็นลักษณะงานวิจัยแบบโปรแกรม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นิสิตมีความสนใจในการออกกำลังกาย นิสิตสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงการมั่วสุมกันเสพสารเสพติด เป็นการสนับสนุนให้นิสิตเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

3. จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนหนึ่งต้องการมีงานพิเศษทำในระหว่างเรียน ทางมหาวิทยาลัยควรมีการสนับสนุนให้นิสิตทำงานพิเศษในระหว่างเรียนโดยควรจัดหางานให้เหมาะสมกับความถนัดของนิสิต เพื่อนิสิตจะได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนิสิตจะได้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว และเป็นประสบการณ์พื้นฐานในการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในกลุ่มนิสิต คณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษาเท่านั้น ควรมีการศึกษากับนิสิตคณะอื่น ๆ ทุกคณะในมหาวิทยาลัย เพื่อจะได้ศึกษาวิถี

ชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตที่อยู่ต่างคณะกัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาการเรียนการสอน

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในกลุ่มนิสิต คณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และคณะพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เท่านั้น ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ต่างสถาบัน ได้แก่มหาวิทยาลัยเอกชน และมหาวิทยาลัยเปิด เพื่อจะได้ศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตนักศึกษามีความคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรก็ตามจะได้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย วางแผนในการพัฒนาการเรียนการสอนให้กับนิสิตนักศึกษาร่วมกัน

3. การศึกษาในครั้งนี้สามารถนำข้อมูลด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยเชิงทดลองในครั้งต่อไป

4. ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในลักษณะการทำ Focus Group หรือการเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล และร่วมกันสังเกตวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตในด้านต่าง ๆ

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- โกเมศ จันทรโกษ. (2522). การใช้เวลาว่างของนักเรียนสองผลัดระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยาณีย์ สินสกุล. (2541). การใช้เวลาในการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงราย. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ขจรศักดิ์ หาญณรงค์. (2519). แนวการบริหารเวลาสำหรับนักบริหาร. เอกสารวิจัย ลำดับที่ 497. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์.
- โค้ว, สตีเฟน อาร์. (2539). 7 อุปนิสัยสู่ผู้มีประสิทธิภาพสูง. (สงกรานต์ จิตสุทธิภากรและนิรันดร์ เดชาคุปต์, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- จรรวยพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. (2525). "องค์กรในการจัดกิจกรรมนิสิตนักศึกษา" ใน นิสิตนักศึกษา : หลักการปัญหาและแนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. (2532, พฤษภาคม-สิงหาคม). "การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ : ของชายที่ข้องเกี่ยวกับการวิจัยทางการแพทย์". วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 1 : 44 – 45.
- เฉลิม สุขะสมบัติ. (2527, พฤษภาคม). "ทรัพยากรเวลา". วารสารมิตรครู. 26 (15) : 4
- เฉลิมเผ่า อจละนันท์. (2539, กันยายน - ตุลาคม). "ภาวะการณ์มีงานทำและคุณภาพในการทำงานของบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง รุ่นที่ 20 ปีการศึกษา 2536". จุลสาร พัฒนาประสิทธิภาพการสอน. 4 (5) : 15-21
- เฉลิมเผ่า อจละนันท์. (2541). สรุปผลการสัมมนาผู้บริหารกิจการนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- . (2538). สรีรวิทยาของมนุษย์ 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศุภานิชการพิมพ์.

- ไชยา อังศุสฤกษ์กุล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัย  
ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตเหนือ. ปรินซ์นิพนธ์ กต.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไชเวอร์ท, โลธาร์ เจ. (ม.ป.ป.). การบริหารเวลาอย่างเต็มคุณค่า. (ปรีดา ลีมถวิล, ผู้แปล.)  
กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ไชเวอร์ท, โลธาร์ เจ. (2534). เวลา ชีวิต และความสำเร็จ. (สุพรพงษ์, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ :  
ธัญญา พับลิเคชั่น.
- ดริคเกอร์, ปีเตอร์ เอฟ. (2538). คัมภีร์การจัดการกับลูกน้องและเจ้านายเพื่อเป็นนักบริหาร  
เกณฑ์ประสิทธิภาพ. (สิทธิการ ศรีวะรมย์ และจิรศักดิ์ จิยะจันทร์, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ :  
สยามธุรกิจและการตลาด.
- ดำรง กิจกุล. (2527). การออกกำลังกายโครงการตำราศิริราช. กรุงเทพฯ : คณะแพทย  
ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นโปเลียน ฮิลล์. (2533). พัฒนากำลังใจสร้างความสำเร็จ. (นิลวรรณ เกียรติสุตา, ผู้แปล.)  
กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า.
- นพวรรณ อนุโยธา. (2541). การศึกษาความต้องการการใช้บริการ การออกกำลังกาย และพัก  
ผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร  
มหาบัณฑิต ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- บาร์คาส, เจ.แอล.พี.เอชดี. (ม.ป.ป.). ใช้ 1 ชั่วโมงให้ครบ 60 นาที. (วันดี อมรชาติ, ผู้แปล.)  
กรุงเทพฯ : เดอะบอสส์.
- บุญชัย จงกลณี. (2525). การบริหารงานและกิจการนิสิตระดับอุดมศึกษา. ขอนแก่น : คณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญมาก พรหมพัว. (ม.ป.ป.). การบริหารเวลา. กรุงเทพฯ : มัณฑนาสถาปัตย์.
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์ และคณะ. (2541). "จับกระแสกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพโครง  
สร้างพื้นฐานเพื่อการพัฒนาสุขภาพของประเทศไทย" การจัดตั้งองค์กรระดับชาติเพื่อ  
การส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ประทุม รอดประเสริฐ. (2539). นโยบายและการวางแผน. กรุงเทพฯ : เนติกุลการพิมพ์.
- ประสาธ บัวนุช. (2538). การจัดกิจกรรมอิสระและการใช้เวลาในคาบกิจกรรมอิสระของนักเรียน  
ในโรงเรียนวังชันวิทยา อำเภอวังชัน จังหวัดแพร่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตร์  
มหาบัณฑิต เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียน มัธยม  
ศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ สัมบัติการณกิจ และคณะ. (2523). *การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). *ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.*
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2534). *พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.*
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2538). *สุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- ประเวศ วะสี. (2541). *เส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.*
- ปรีดา พัวประดิษฐ์. (2542). “ความสำคัญของการนอน,” ใน *อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา พัวประดิษฐ์ ณ เมรุหลวง หน้าพลับพลาอิสริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส. กรุงเทพฯ : มปท.*
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2536). *สู่วิชาชีพพลศึกษาและธุรกิจกีฬา. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.*
- พรรณี เทพลักษณะเลขา. (2506). *ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อรายการโทรทัศน์ในปี 2506. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต คณะครุศาสตร์ กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- พาณี ปรีชานนท์และคณะ. (2527). *รายงานการวิจัยกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือนอกหลักสูตรของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : อาร์ตโปรโมชัน.*
- พิสมัย จันทวิมล. (2541). *นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสาธารณสุข.*
- ไพรวลัย ดันลาพุมิ. (2516). *ปัญหาการจัดนันทนาการของศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- มนัส ยอดคำ. (2539). *การใช้เวลาว่างและความต้องการกิจกรรมในยามว่างของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่. รายงานการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2542). “วัตถุประสงค์ของดำเนินกิจกรรมนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,” ใน *ระเบียบ ข้อบังคับ ประกาศ พ.ศ. 2542 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2543). "การเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาในระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2543," ในระเบียบ ข้อบังคับ ประกาศ พ.ศ. 2543 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาโนช หล่อตระกูล. (2542). "Sleep Disorder." กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.(ออนไลน์).<http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapa/c18.htm>.
- มาฆะ ขิตตะสังคะ และคณะ. (2546, กรกฎาคม-กันยายน). วิธีชีวิตวัยรุ่น. จุลสารเพื่อการเผยแพร่ทางวิชาการ ศูนย์ศึกษาบทบาทหญิงชาย มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2 (4) : 8.
- มัลลิกา มัติโก. (2530). "แนวความคิดและการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเอง, " ใน การดูแลสุขภาพตนเอง : ทศนะทางสังคมวัฒนธรรม. นครปฐม : ศูนย์การศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2538). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2538. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- ละมุล ตีรนานนท์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต ภาควิชาออกเฌียงเหนือ นครราชสีมา. ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2524). การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2537). อาหารอายุวัฒนะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธรรมสารจำกัด.
- วิไลวรรณ จันทร. (2541). ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาที่ทำให้นักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์มีผลการเรียนตกต่ำ. รายงานการวิจัย เชียงใหม่ : คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2537). ความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา จันทรเพ็ญ. (2527). ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ห้า ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.



- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). *งานบุคลาการนิสิตนักศึกษา*. กรุงเทพฯ : วิชาเอกอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2533). *การอุดมศึกษาในการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ : วิชาเอกอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2538). "กิจการนักศึกษายุคโลกาภิวัตน์," ใน *งานบุคลาการนิสิตกับการพัฒนาเยาวชนกรุงเทพ*. กรุงเทพฯ : วิชาเอกอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สก็อตต์, ครู. (ม.ป.ป.). *จัดเวลาชีวิตงาน*. (อำนวยการชัย ปฏิพัทธ์เผ่าพงษ์, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า.
- สาทิส อินทรกำแหง. (2541). *ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ 70*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : คลินิกบ้านและสวน.
- โสภณ จุโลทก. (2537). *การบริหารเวลาของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย*. การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุนันท์ พันธุ์แพ และคณะ. (2541). "การควบคุมเบาหวานในผู้ป่วยเบาหวาน," ใน *การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน*. กรุงเทพฯ : พับลิเคชั่น.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาวค์ จันทวานิช. (2531). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2541). *วิวัฒนาการส่งเสริมสุขภาพระดับชาติ*. กรุงเทพฯ : ดีไซน์การพิมพ์.
- สำเนา ขจรศิลป์. (2538). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- เสถียร วิชัยลักษณ์ และสิบลวงศ์ วิชัยลักษณ์. (2534). *พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 พร้อมด้วยกฎกระทรวงและประกาศกระทรวงออกตามความในพระราชบัญญัตินี้*. กรุงเทพฯ : นิติเวช.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2536). *การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์ทางการแพทย์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วี เจ พรินติ้ง.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ กระจ่ายกลิ่น และคณะ. (2541). *สุขศึกษา 2*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เอมพันธ์.
- เหอฮ้วนเป่า. (2534). *การบริหารเวลาแบบคนจีน*. (ม. อึ้งอรุณ, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ : ข้าวฟ่าง.

- องค์การอนามัยโลก. (2541). *นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2541*. (พิสมัย จันทรวิมล, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสุขภาพไทย กระทรวงสาธารณสุข.
- อนันต์ อัดชู. (2527). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เอ็ดวิน ซี บลิส. *เวลากับนักบริหาร*. (บุญมาก พรหมพ้วย, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ : สารมวลชน.
- เอื้อมพร ทองกระจาย. (2533). "การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบาย และยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสาธารณสุข," ใน *ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง*. นครปฐม : ศูนย์การศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัมภารักษ์ วิเศษสมิต. (2541). *วิสัยทัศน์ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษา*. สำนักกิจกรรมนักศึกษา กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- เฮเลน เรโนลด์ และแมรี อี ทราเมล. (ม.ป.ป.). *การเพิ่มผลงานอย่างมีระบบ*. (โสมนัส ชูศรี, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ : เรือนแก้ว.
- ฮาร์โรลด์ แอล เทย์เลอร์. (2531). *แล้วคุณจะมีคำว่า ไม่มีเวลา*. (จิระพล ฉายัษฐิต, ผู้แปล.) กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- Clemens, Michale Scott. (1983). *The Relationship between Television Viewing Selected Student Charecteristies and Academic Achievement. Dissertation Abstracts International 43.*
- Green, Lawrence W. & Grueuter, Marshall W. (1911). *Health Promotion Planning : An Education and Environment Approach*. Toronto : May – field Publishing Company.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of Education*. New York.: McGraw-Hill.
- Goodwin, Ernest Edgar. (1983). *The Relationship of School Achievement to Time Spent Washing Television Among 10 and 12 Grade Pupils in United States High School and Beyond Data. Dissertation Abstracts International 43.*
- Gochman. (1988). *Health Behavior : emerging research perspective*. New York : Plenum Press.
- Murry, L.E. (1995, March). "Assessment of Psychologic Status in The Surgical ICU Patient." *Nursing Clinic of North America*. 10 (5) : 69 – 81.
- Pender. (1987). *Health Promotion in Nursing Practice*. 2 ed. Norwalk-Connecticut : Appleton and Lange.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. 3 ed. Connecticut : Appleton and Lange.
- Slabaugh P. (August 1997). "Back to Sleep," *Prevention*. 7 (3) : 28-29.

Walk, S.N., Sechrist, K.R. & Pender, N.J. (1987, March-April). "The Health-Promoting Lifestyle Profile : Development and Psychometric Characteristic." *Nursing Research*. 36 (2) : 76-81.

Walker, et al. (1988, March-April). "The Health-Promoting Lifestyle Profile : Development and Psychometric Characteristic," *Nursing Research*. 10 (6) 36, 76-81.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**รายนามผู้เชี่ยวชาญ**  
**หนังสือขอความอนุเคราะห์**

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |                                          |                                                                              |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรณู พุกบุญมี  | อาจารย์คณะแพทยศาสตร์<br>โรงพยาบาลรามธิบดี                                    |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนัส บุญประกอบ | อาจารย์สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |
| 3. อาจารย์อนันต์ มาลารัตน์               | อาจารย์คณะพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                              |
| 4. อาจารย์อัญชลี ประเสริฐ                | หัวหน้าภาควิชาพยาบาลศาสตร์<br>คณะแพทยศาสตร์<br>โรงพยาบาลรามธิบดี             |
| 5. นางอารีย์ งามขำ                       | นักแนะแนวทางการศึกษาและอาชีพ<br>กองกิจการนิสิต<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/58.34

วันที่ 1/7 มิถุนายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา ธัญญา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ อาจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์อนันต์ มาลารัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้ นางสาวปัทมา ธัญญา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

*(Signature)*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/5835

วันที่ 17 มิถุนายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนิสิต

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา ธัญญา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ อาจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางสาวปัทมา ธัญญา นักแนะแนวทางการศึกษาและอาชีพ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้ นางสาวปัทมา ธัญญา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญลิตี จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/5836

วันที่ 17 มิถุนายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา ธัญญา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัชรเวที และ อาจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัส บุญประกอบ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบสอบถามให้ นางสาวปัทมา ธัญญา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

กณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/5837



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุมนวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/7 มิถุนายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามารักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา ธัญญา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิต  
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ  
อาจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้  
บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรณู พุกบุญมี และ อาจารย์อัญชลี ประเสริฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจแบบสอบถามให้ นางสาวปัทมา ธัญญา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-3757070 ต่อ 4807



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ    บัณฑิตวิทยาลัย มศว    โทร. 5731, 5618

ที่    ศธ 0519.12/๒๕๐๒

วันที่    ๓๐    มิถุนายน 2547

เรื่อง    ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน    คณบดีคณะสังคมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา ัญญา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ อาจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3-4 จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปัทมา ัญญา ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่   ศธ 0519.12/๒๘๔๕

วันที่   ๓๐ มิถุนายน 2547

เรื่อง   ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน   คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปัทมา ธัญญา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วัฒนวิเศษ และ อาจารย์กมลมาลย์ วิจารณ์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3-4 จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปัทมา ธัญญา ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่   ศธ 0519.12/๗๕๔4

วันที่   3   สิงหาคม 2547

เรื่อง   ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

---

เรียน   คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

          เนื่องด้วย   นางสาวปัทมา รัชญา   นิสิตระดับปริญญาโท   สาขาวิชาสุศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง   “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับ  
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ อาจารย์กมลมาลย์  
วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์   ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูล  
เพื่อการวิจัย   โดยขอให้นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 – 4   ตอบแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิต  
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   ในระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน 2547

          จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์   ได้โปรดพิจารณาให้   นางสาวปัทมา รัชญา   ได้เก็บข้อมูล  
ในการทำปริญญานิพนธ์   และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

/๗๕๔4

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ    บัณฑิตวิทยาลัย มศว    โทร. 5731, 5618

ที่    ศร 0519.12/๖๕๖๕

วันที่    3    สิงหาคม 2547

เรื่อง    ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน    คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย    นางสาวปัทมา ธัญญา    นิสิตระดับปริญญาโท    สาขาวิชาสุขศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง    “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับ  
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ อาจารย์กมลมาลย์  
วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์    ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูล  
เพื่อการวิจัย    โดยขอให้นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3-4    ตอบแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิต  
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    ในระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์    ได้โปรดพิจารณาให้    นางสาวปัทมา ธัญญา    ได้เก็บข้อมูล  
ในการทำปริญญานิพนธ์    และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มศว   โทร. 5731, 5618

ที่   ศธ 0519.12/๔๕๖๔

วันที่   ๓   สิงหาคม 2547

เรื่อง   ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน   คณบดีคณะพลศึกษา

          เนื่องด้วย   นางสาวปัทมา ัญญา   นิสิตระดับปริญญาโท   สาขาวิชาสุขศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับ  
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัชรเวที และ อาจารย์กมลมาลย์  
วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์   ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูล  
เพื่อการวิจัย   โดยขอให้นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3-4   ตอบแบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิต  
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   ในระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน 2547

          จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์   ได้โปรดพิจารณาให้   นางสาวปัทมา ัญญา   ได้เก็บข้อมูล  
ในการทำปริญญานิพนธ์   และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

#### **ภาคผนวก ข**

- แบบสอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- การให้คะแนนแบบสอบถาม เรื่อง วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



## แบบสอบถาม

### เรื่อง วิธีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เรียน นิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการศึกษา การจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การแนะแนวการศึกษา การให้บริการ และสวัสดิการต่าง ๆ ดังนั้นจึงขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบถ้วน ทุกข้อ คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับท่าน และผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของท่านไว้เป็นความลับ

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 สอบถามวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาว ปัทมา ฐัญญา  
นิสิตปริญญาโท (สุขศึกษา)  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามด้านส่วนตัวของท่าน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลง  
ในช่องว่าง ( ) แล้วเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์ที่สุด

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. ชั้นปีที่กำลังศึกษา ( ) ปีที่ 3 ( ) ปีที่ 4
3. ภาควิชาที่ศึกษา.....คณะที่ศึกษา .....
4. ลักษณะที่พัก ( ) บ้านตนเอง ( ) บ้านญาติ  
( ) หอพักหรือบ้านเช่า ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง (ต่อเดือน)  
( ) ไม่มี ( ) 5,001 – 7,000 บาท  
( ) ต่ำกว่า 3,000 บาท ( ) มากกว่า 7,000 บาท โปรดระบุ.....  
( ) 3,001 – 5,000 บาท
6. รายได้จากการหารายได้ด้วยตนเอง (ต่อเดือน)  
( ) ไม่มี ( ) 5,001 – 7,000 บาท  
( ) ต่ำกว่า 3,000 บาท ( ) มากกว่า 7,000 บาท โปรดระบุ.....  
( ) 3,001 – 5,000 บาท
7. ปัจจุบันท่านมีงานทำเพื่อหารายได้พิเศษในระหว่างเรียนหรือไม่  
( ) มี โปรดระบุงาน.....  
( ) ไม่มี (หากไม่มีรายได้พิเศษท่านต้องการทำงานหรือไม่)  
( ) ไม่ต้องการทำงานเพื่อหารายได้พิเศษในระหว่างเรียน  
( ) ต้องการงานเพื่อหารายได้พิเศษในระหว่างเรียน  
โปรดระบุงานที่ต้องการ.....
8. รายได้จากเงินกู้เพื่อการศึกษา (ต่อเดือน)  
( ) ไม่มี ( ) มี โปรดระบุ เดือนละ.....บาท
9. ความเพียงพอของรายได้ (ต่อเดือน)  
( ) เหลือใช้  
( ) พอใช้  
( ) ไม่เพียงพอ ○ มีหนี้สิน ○ ไม่มีหนี้สิน
10. เกรดเฉลี่ยสะสม  
( ) น้อยกว่า 1.50 ( ) 2.51 – 2.75 ( ) 3.26 – 3.50  
( ) 1.50 – 2.00 ( ) 2.76 – 3.00 ( ) มากกว่า 3.50  
( ) 2.01 – 2.50 ( ) 3.01 – 3.25





19. การศึกษาในหลักสูตร สัปดาห์ละ .....ชั่วโมง
20. ท่านใช้เวลาทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ สัปดาห์ละ .....ชั่วโมง
21. การศึกษานอกหลักสูตร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 21.1 เรียนคอมพิวเตอร์ สัปดาห์ละ .....ชั่วโมง
- 21.2 เรียนภาษา สัปดาห์ละ .....ชั่วโมง
- 21.3 อื่น ๆ โปรดระบุ..... สัปดาห์ละ .....ชั่วโมง
22. การเข้าร่วมกิจกรรมสโมสร
- สโมสรที่ 1 โปรดระบุ.....
- ☐ วันละ.....ชั่วโมง ☐ สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง ☐ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
- สโมสรที่ 2 โปรดระบุ.....
- ☐ วันละ.....ชั่วโมง ☐ สัปดาห์ละ.....ชั่วโมง ☐ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
23. ท่านคิดว่า ขณะนี้มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ท่านรู้สึกเครียด (โปรดระบุ)
- ก. ปัญหาการเรียน จ. ปัญหาเรื่องเพื่อน
- ข. ปัญหาการเงิน ฉ. ปัญหาเรื่องแฟน
- ค. ปัญหาครอบครัว ช. ปัญหาอื่น ๆ โปรดระบุ.....
- ง. ปัญหาการจราจรติดขัด

การใช้เวลาว่างของท่าน

โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

| การใช้เวลาว่างในวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ       | ประจำ | บ่อยครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | ไม่เคย |
|--------------------------------------------------|-------|-----------|-------------|--------|
| การอ่านหนังสืออ่านเล่นทุกวัน                     |       |           |             |        |
| การดูโทรทัศน์ทุกวัน                              |       |           |             |        |
| การเล่นคอมพิวเตอร์ทุกวัน                         |       |           |             |        |
| การดูวิดีโอทุกสัปดาห์                            |       |           |             |        |
| การดูภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์ทุกเดือน              |       |           |             |        |
| การซื้อของและเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้าทุกสัปดาห์ |       |           |             |        |
| การเที่ยวสถานบันเทิงทุกสัปดาห์                   |       |           |             |        |
| การทำความสะอาดที่พักทุกเดือน                     |       |           |             |        |

## 24. ประเภทหนังสือที่ท่านนิยมนำอ่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

## ประเภทเสริมสวย

ก. Hair Beauty

ข. Hair Today

ค. New Hair

ง. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทเด็ก

ก. บันทึกคุณแม่

ข. รักลูก

ค. Baby

ง. Baby Digest

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทบ้าน

ก. Home Recore

ข. Life Home

ค. Open House

ง. Room

จ. Home Bealtyful

ฉ. บ้านในฝัน

ช. Home Condo

ซ. Home

ฅ. Eeel Decoration

ญ. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทผี

ก. ขนหัวลุก

ข. ผีหลอก

ค. ประสบการณ์ขนหัวลุก

ง. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทสัตว์เลี้ยง

ก. โลกสัตว์เลี้ยง

ข. สีสรรค์สัตว์เลี้ยง

ค. สีสรรค์สัตว์เลี้ยง

ง. จตุจักร

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทถ่ายรูป

ก. Shutter

ข. Camera

ค. Phototech

ง. Photo Life

จ. Digital Camera

ฉ. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทท่องเที่ยว

ก. Travel

ข. Trip

ค. ฮานี่น Travel

ง. เที่ยวรอบโลก

จ. อสท.

ฉ. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทวัยรุ่น

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ก. J Spy            | ข. I Like        |
| ค. Ice              | ง. แฮมเบอร์เกอร์ |
| จ. A Day            | ฉ. N Knock       |
| ช. อื่น ๆ ระบุ..... |                  |

## ประเภทกีฬา

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ก. คีวทอง           | ข. World soccer |
| ค. Soccer Star      | ง. มวยตู้       |
| จ. Golfer           | ฉ. Golf Online  |
| ช. อื่น ๆ ระบุ..... |                 |

## ประเภทธรรมชาติ

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| ก. พืชคุณ   | ข. นโม           |
| ค. ลานโพธิ์ | ง. โพธิ์เพชร     |
| จ. กระแสพระ | ฉ. ขาวพระเครื่อง |
| ช. ดัชนีพระ |                  |

## ประเภทผู้ชาย

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| ก. ดารานางแบบ       | ข. Pen house |
| ค. Star Alubaw      | ง. Celi      |
| จ. Forman           | ฉ. Boss      |
| ช. G.M.             | ซ. G.M.World |
| ณ. อื่น ๆ ระบุ..... |              |

## ประเภทผู้หญิง

- |            |          |
|------------|----------|
| ก. แพรว    | ข. ดิฉัน |
| ค. Lips    | ง. Elle  |
| จ. FHM     | ฉ. Image |
| ญ. เปรี๊ยะ |          |

## ประเภทรถยนต์

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ก. ยานยนต์          | ข. แต่งรถ      |
| ค. Car Performance  | ง. Automobil   |
| จ. Car Action       | ฉ. Auto Option |
| ช. อื่น ๆ ระบุ..... |                |

## ประเภทสารคดี

ก. สารคดี

ข. National Geographic

ค. Anywhere

ง. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทสุขภาพ

ก. ไกล่หมอ

ข. ชีวิตจิต

ค. หมอชาวบ้าน

ง. อาหาร สุขภาพ

จ. Health Today

ฉ. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทอาหาร

ก. Cueisin

ข. ครัวสยาม

ค. แม่บ้าน

ง. Food Paper

จ. Foodnews

ฉ. อื่น ๆ ระบุ.....

## ประเภทเครื่องเสียง

ก. เครื่องเสียงรถยนต์

ข. What AV

ค. Sound Stage

ง. What Hi Fi

จ. Audiophile

ฉ. สเตอริโอ

ช. อื่น ๆ ระบุ.....

## 25. รายการโทรทัศน์ที่ท่านนิยมดู (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. ละคร

ข. เกมโชว์

ค. มิวสิควิดีโอ

ง. Talk show

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

## 26. ละครที่ท่านนิยมดู โปรดระบุ.....

## 27. รายการเกมโชว์ที่ท่านนิยมดู (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. เกมสันทกัน

ข. รายการเกมส์เศรษฐี

ค. รายการชิงร้อย ชิงล้าน

ง. รายการแฟนพันธุ์แท้

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

## 28. รายการเพลงที่ท่านนิยมดู (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. เกมส์ฮอต เพลงฮิต

ข. Five Life

ค. แมลงมัน

ง. อื่น ๆ ระบุ.....

## 29. รายการ Talk show ที่ท่านนิยมดู (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. จับเข่าคุยกัน

ข. ถึงลูกถึงคน

ค. สมาคมชมดาว

ง. วันวานยังหวานอยู่

จ. อื่น ๆ ระบุ.....



30. เว็บไซต์ที่ท่านนิยมเข้าไปดู (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. <http://www.sanook.com/> ข. <http://www.google.com/>

ค. <http://www.hotmail.com/> ง. <http://www.hunsa.com/>

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

31. ประเภทหนังที่ท่านนิยมดู (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. Action ข. Erotic X, R

ค. Horror ง. Love romantic

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

32. ห้างสรรพสินค้าที่ท่านนิยมไปซื้อของหรือเดินเล่น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. สยาม ข. มาบุญครอง

ค. เซ็นเตอร์ พอยต์ ง. เซ็นทรัล ลาดพร้าว

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

33. สถานที่พักผ่อนที่ท่านนิยมไปพักผ่อน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. สวนสาธารณะ ข. ห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ

ค. โรงหนัง ภาพยนตร์ ง. ตลาดนัด สวนจตุจักร

จ. อื่น ๆ ระบุ.....

## เกณฑ์การให้คะแนน

### ข้อ 2

- ให้ 3 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก  
ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ข  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ง

### ข้อ 3

- ให้ 3 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก  
ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ข  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ง

### ข้อ 4

- ให้ 3 คะแนน ถ้าตอบ ก ข ค , ก ข ง  
ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบ ข ค ง  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบ ก ค , ก ข , ข ค ,  
ข ง , ก ง , ก ข ค ง

- ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบอื่น ๆ

### ข้อ 5

- ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ข  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค

### ข้อ 6

- ให้ 3 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก  
ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ข  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ง

### ข้อ 7

- ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบ ก , ข , ก ข  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบ ก ค , ข ค , ค ,  
ก ข ค  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบ อื่น ๆ

### ข้อ 8

- ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ข  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค

### ข้อ 10

- ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก , ข , ค  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ง

### ข้อ 11

- ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ข  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค , ง

### ข้อ 13

- ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ข  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค

### ข้อ 14

- ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก , ข  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ ง

### ข้อ 15

- ให้ 3 คะแนน ถ้าตอบข้อ ก , ข  
ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบข้อ ค  
ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อ ง  
ให้ 0 คะแนน ถ้าตอบข้อ จ

ข้อ 1 , 9 , 12 , 16 , 17 , 18 , 19 , 20 , 21 ,  
22 , 23 และ ข้อ 24 – 33 การใช้เวลาว่าง  
เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงพรรณนา

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                              |                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ                         | นางสาวปัทมา ธัญญา                                                                                     |
| วัน เดือน ปี เกิด            | 14 สิงหาคม 2522                                                                                       |
| สถานอยู่ปัจจุบัน             | 98 / 1 หมู่ที่ 2 ตำบลตะปาน อำเภอพุนพิน<br>จังหวัดสุราษฎร์ธานี                                         |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพแม่และ<br>เด็ก                                                     |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน         | บริษัท A Square Network<br>388 ชั้น 16 บี อาคารไอบีเอ็ม ถนนพหลโยธิน<br>แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ |
| ประวัติการศึกษา              |                                                                                                       |
| พ.ศ. 2547                    | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) จาก<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                                      |
| พ.ศ. 2544                    | วิทยาศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) จาก<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                                         |
| พ.ศ. 2541                    | ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก<br>โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา                                                    |
| พ.ศ. 2538                    | ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จาก<br>โรงเรียนเคียนซาพิทยาคม                                                    |
| พ.ศ. 2535                    | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จาก<br>โรงเรียนสุธรรมเจริญมิตรภาพที่ 130                                        |