

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ มหาวิทยาลัยสุภาพดี ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

The knowledge of Thammasat University's Students on the University Health Promotion Project

จันจิรา ศิริรัตนาวาทย ภาพร ตั้งถิ่นไท รสา พางาม วรณนิภา ผ่านภพ

วัชรพล ตั้งเด่นชัย และสุภมาส ลิ้มวงศ์สกุล

ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อ.คลองหลวง จ. ปทุมธานี 12121

บทคัดย่อ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้จัดทำโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษา บุคลากร และประชาชนทั่วไปมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่จากการสอบถามนักศึกษานักเรียนจำนวน 50 คนพบว่ามีความรู้เกี่ยวกับโครงการนี้เป็นจำนวนน้อยเพียงร้อยละ 18 ของนักศึกษาที่สอบถาม การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาร้อยละของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการและการรับบริการศูนย์บริการกีฬา โดยการสอบถามนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีตามลำดับที่พบของแต่ละคณะประมาณร้อยละ 10 ของนักศึกษาแต่ละคณะที่เรียนที่ศูนย์รังสิต นักศึกษาได้รับการสอบถามทั้งหมดจำนวน 1,001 คน เรื่องที่สอบถาม ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจและการรับบริการจากศูนย์บริการกีฬา ผลการศึกษพบว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการเป็นจำนวนน้อยเพียงร้อยละ 2.5 เนื่องจากการประชาสัมพันธ์โครงการที่ไม่ทั่วถึง ซึ่งนักศึกษาที่รู้จากการประชาสัมพันธ์โครงการคิดเป็นร้อยละ 53.6 นักศึกษาเห็นว่าอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้ให้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 69.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจของนักศึกษาเกี่ยวกับโครงการ คือ ผู้ที่รู้ว่ามีโครงการนี้จากการประชาสัมพันธ์ขอโครงการมีความเข้าใจมากกว่าผู้ที่ไม่รู้จักจากการประชาสัมพันธ์ ($p\text{-value} = 0.001$) และผู้ที่มีความเข้าใจโครงการไปรับบริการมากกว่าผู้ที่ไม่เข้าใจ ($p\text{-value} = 0.001$) จึงควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ เช่น เพิ่มความถี่ในการประกาศผ่านเครื่องขยายเสียงของหอพัก เพิ่มอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอ และควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้บริการของบุคลากร และประชาชน

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย , กีฬา , ศูนย์บริการกีฬา

Abstract

The objective of the University Health Promotion Project which has been established in Thammasat University, Rangsit campus is to promote students, personnels, and other people to exercise for their health. However, the preliminary survey showed that only 18% of 50 students knew this project. The objectives of this study were to determine the percentage of students who knew and understood this project as well as the factors related to their knowledge and project service achievement. The study was done by sending a set of questionnaires to 1,001 students who were studying at Thammasat University, Rangsit campus. The results showed that only a few students of about 2.5%, understood this project from a little public relation. Only 53.6% of

students knew this project through various kinds of advertisement. Most of students of about 69.3%, who took the service thought that there was not enough in sport facilities. The students who knew this project via the media more understood about this project than those who did not know it (p-value = 0.001). The students who understood the project also took the service more than those who did not understand it (p-value = 0.001). These suggested that the public relation should be more intensively implemented such as increasing the frequency of announcement through the amplifier of the dormitory. The sports facilities should be increased in number and giving services to the university's personnels and other people should be studied.

Keywords : Exercise, Sport , Sport Service Center

1. บทนำ

สุขภาพ ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี และมีได้หมายถึงการปราศจากโรคหรือปราศจากความทุพพลภาพเท่านั้น ซึ่งการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเป็นสิ่งจำเป็นและควรกระทำอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน โดยสามารถกระทำได้หลายลักษณะ เช่น การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การพักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกาย [1]

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยการทำงานของร่างกาย[2] ซึ่งทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ช่วยให้การทำงานของร่างกายดีขึ้น หลักของการออกกำลังกาย คือ จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว จะต้องเพิ่มปริมาณที่ละน้อยเพิ่มระยะเวลาให้นานและเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ จนกว่าร่างกายจะรับได้ การออกกำลังกายที่ดีจะต้องทำติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 ถึง 30 นาที แต่ระวังอย่าให้รู้สึกเหนื่อยเกินไป จะต้องออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ถึง 4 ครั้ง[3] การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงขึ้น มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติไม่ติดขัดหรือเกิดการเจ็บปวด การเผาผลาญพลังงานของร่างกายเป็นไปอย่างสมบูรณ์ทำให้ไม่อ้วน ในทางตรงกันข้ามการออกกำลังกายก็ให้โทษได้เช่นกัน ตัวอย่าง เช่น การใช้ท่าทางในการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ หรือการใช้กำลังในการออกกำลังกายที่มากเกินไปก็อาจทำให้เกิดการปวดเมื่อยได้[4] การออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน การทำงานบ้าน และการเล่นกีฬา

ในปัจจุบันการเล่นกีฬาเป็นที่นิยมโดยทั่วไป ประกอบกับรัฐบาลสนับสนุนให้เยาวชนไทยหันมาเล่นกีฬามากขึ้น เพราะการเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดก็ตาม เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน หรือเพื่อบำรุงร่างกาย หรือเพื่อการผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิต[5] อันเกิดจากภาระหน้าที่ต่างๆ การเล่นกีฬาจึงเปรียบเสมือนยาที่ช่วยรักษาสุขภาพของคนได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในปัจจุบันสถานศึกษาต่างๆ ได้จัดให้มีสนามกีฬาภายในบริเวณสถานศึกษา รวมถึงจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬา เพื่อให้ให้นักเรียนนักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬากันมากขึ้น

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ประกอบกับการที่มหาวิทยาลัยได้รับศูนย์กีฬาซึ่งใช้ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ.2541 ประกอบด้วย อาคารยิมเนเซียม 1, 2, 3 และ 7 ซึ่งมหาวิทยาลัยได้ทำการปรับปรุงเพื่อใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัยเป็นที่เรียบร้อย ส่วนสนามกีฬาอื่นๆ ที่เหลืออยู่ยังไม่ได้ทำการปรับปรุง ดังนั้นเพื่อจะได้ใช้ประโยชน์จากสนามกีฬาที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่ มหาวิทยาลัยจึงจัดทำโครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดี เพื่อสนับสนุนกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รวมถึงส่งเสริมให้นักศึกษา บุคลากรและประชาชนทั่วไปมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยทำการเปิดอย่างเป็นทางการในวันที่ 3 มิถุนายน 2545 ซึ่งทางโครงการได้จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬารวมทั้งหมด 21 ประเภท ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วอลเลย์บอลชายหาด เปตอง ฟุตบอล เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง มวยสากลสมัครเล่น รักบี้ฟุตบอล ฮอกกี ยูโด คาราเต้โด ห้องบริหารร่างกาย วังสะสม

เพื่อสุขภาพ แอโรบิคแดนซ์ การเต้นลีลาศ การรำไทเก๊กและการฝึกโยคะ โดยจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาให้ใช้โดยไม่เสียค่าบริการ และมีครูฝึกทุกประเภทกีฬา เปิดบริการในช่วงเวลา 08.00 ถึง 21.00 น. และได้เก็บค่าบริการในบางประเภทกีฬา ในราคา 20 ถึง 40 บาท ต่อ ชั่วโมง ขึ้นกับชนิดกีฬา[6]

โครงการนี้ได้ประชาสัมพันธ์ผ่านคู่มือกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายแก่นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต รวมทั้งประกาศผ่านทางเครื่องขยายเสียงของหอพักนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ช่วงเวลาประมาณ 08.00น. ถึง 09.00น. และ 16.00น. ถึง 17.00น. เป็นเวลา 1 วัน คือวันที่ 3 มิถุนายน 2545 รวมถึงจัดพิมพ์ข้อมูลและรายละเอียดของโครงการเผยแพร่ผ่าน website ของมหาวิทยาลัยที่ www.tu.ac.th[7]

จากการสอบถามนักศึกษาจำนวน 50 คน พบว่ามีนักศึกษาทราบโครงการเพียงร้อยละ 18 ของนักศึกษาที่สอบถาม อาจเกิดจากการประชาสัมพันธ์ของโครงการยังไม่ทั่วถึง ซึ่งคาดว่าจะจำนวนนักศึกษาที่รู้เกี่ยวกับโครงการนี้อาจมีจำนวนน้อย และการที่นักศึกษามาใช้บริการ น่าจะเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์เวลาที่เปิดให้บริการของศูนย์บริการการกีฬา อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬา และอัตราค่าบริการ ซึ่งความรู้ความเข้าใจ และปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องนี้จะส่งผลต่อการเข้ารับบริการ โครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาร้อยละของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจของนักศึกษาและการบริการศูนย์บริการการกีฬา ซึ่งปรากฏว่ามีนักศึกษาที่มีความเข้าใจเป็นจำนวนน้อย

2. วิธีการ

การศึกษานี้เป็นการสำรวจด้วยการสอบถามความรู้ความเข้าใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี โดยสอบถามนักศึกษาแต่ละคณะตามลำดับที่พบจนครบประมาณร้อยละ 10 ของนักศึกษาแต่ละคณะที่เรียนอยู่ที่ศูนย์รังสิต ซึ่งได้สอบถามนักศึกษาทั้งหมด 1,001 คน การสอบถามได้ทำในช่วงเดือนสิงหาคม

นักศึกษาที่ได้รับสอบถามทุกคนต้องไม่เป็นผู้มีความพิการทางสายตา รวมทั้งสามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้

แบบสอบถาม มีทั้งหมด 24 ข้อ แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ คณะ ชั้นปี และสถานที่พัก ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี และปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการบริการของศูนย์บริการการกีฬา จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ ประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย เวลาเปิดบริการ อัตราค่าบริการ สถานที่เปิดบริการ การเดินทางไปรับบริการ การประชาสัมพันธ์โครงการ และ ส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี จำนวน 6 ข้อ

แบบสอบถามที่กำหนดขึ้นนี้ได้นำไปทดลองสอบถามนักศึกษานาคิววิทยาศาสตร์สุภาพ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 20 คน และนำไปปรับปรุงให้สมบูรณ์ก่อนนำไปสอบถามจริง คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามนำมาตรวจสอบ ลงรหัส แล้วบันทึกเพื่อประมวลผลด้วย SPSS program โดยคิดเป็นร้อยละของผู้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้วย Chi-square Test ที่ระดับความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่าร้อยละ 95 จึงจะมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งนักศึกษาที่มีความรู้ต้องรู้ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่เปิดบริการอย่างน้อย 1 ประเภท และนักศึกษาที่มีความรู้จะต้องรู้เวลาเปิดบริการ อัตราค่าบริการ สถานที่เปิดบริการทั้ง 3 รายการในประเภทกีฬาที่รู้ รวมทั้งสามารถตอบวัตถุประสงค์ได้อย่างน้อย 4 ข้อ

3. ผลการทดลอง

การสำรวจความรู้ความเข้าใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดี ผลปรากฏว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาหญิง ร้อยละ 69.7 นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามในคณะต่างๆดังนี้ คณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 20.1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 12.8 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี ร้อยละ 11.0 คณะนิติศาสตร์ ร้อยละ 10.2 คณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 8.9 คณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 5.4

คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ร้อยละ 4.9 คณะเศรษฐศาสตร์ ร้อยละ 4.7 คณะรัฐศาสตร์ ร้อยละ 4.5 คณะสหเวชศาสตร์ ร้อยละ 3.6 คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน ร้อยละ 3.5 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ร้อยละ 3.1 คณะพยาบาลศาสตร์ ร้อยละ 2.9 คณะทันตแพทย์ ร้อยละ 2.1 คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ร้อยละ 1.6 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ร้อยละ 0.7 นักศึกษาเรียนอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 40.8 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 31.1 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 14.9 ชั้นปีที่ 4 หรือมากกว่า ร้อยละ 13.2 นักศึกษาพักอยู่ที่หอเอเซียเกมส์ ร้อยละ 47.9 หอพักของมหาวิทยาลัย ร้อยละ 31.1 บ้าน ร้อยละ 13.1 หอพักเอกชน ร้อยละ 3.9 และหอพักนักศึกษาแพทย์ ร้อยละ 3.8 นักศึกษารู้ว่ามีโครงการจากการประชาสัมพันธ์ของโครงการร้อยละ 53.6 โดยรู้จักวิธีต่างๆ คือ เพื่อนบอก ร้อยละ 38.1 ประกาศหอพัก ร้อยละ 37.9 คู่มือกิจกรรม ร้อยละ 33.1 อาจารย์บอก ร้อยละ 8 website ร้อยละ 4 และอื่น ๆ ร้อยละ 13.6 เช่นการไปทำงานกับศูนย์บริการการกีฬาในการจัดทำคู่มือกิจกรรม เคยร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

นักศึกษาสามารถไปรับบริการตามเวลาที่เปิดได้ ร้อยละ 73.6 แต่เคยไปรับบริการจริงเพียงร้อยละ 51.5 โดยไปเล่นกีฬาและออกกำลังกายในประเภทที่ไม่ต้องเสียค่าบริการ ร้อยละ 63.3 นักศึกษาที่ต้องเสียค่าบริการได้แสดงความคิดเห็นว่าเป็นราคาที่สมเหตุสมผล ร้อยละ 48.8 ราคาแพง ร้อยละ 38.8 ราคาถูก ร้อยละ 12.4 นักศึกษาใช้อุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 72.5 และนักศึกษที่ใช้อุปกรณ์กีฬาที่ทางศูนย์กีฬาจัดไว้แสดงความคิดเห็นว่าไม่เพียงพอ ร้อยละ 69.3 มีเพียงพอ ร้อยละ 30.7 โดยเดินทางด้วยวิธีซึ่งจักรยาน ร้อยละ 67.4 เดิน ร้อยละ 41.7 นั่งรถสองแถว ร้อยละ 16.8 นั่งรถสวัสดิการของมหาวิทยาลัย ร้อยละ 10.7 ขับขี่รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 6.1 และนั่งรถเมล์ ร้อยละ 3.4 นักศึกษาไปรับบริการสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 วัน ร้อยละ 85.7 สัปดาห์ละ 3 ถึง 4 วัน ร้อยละ 9.3 และสัปดาห์ละมากกว่า 4 วัน ร้อยละ 5.0

นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับประเภทกีฬาและการออกกำลังกายต่าง ๆ ร้อยละ 51.6 โดยรู้ทั้งสิ้น 21 ประเภทดังนี้ แอโรบิคแดนซ์ ร้อยละ 38.0 วายน้ำ ร้อยละ 32.7 แบดมินตัน ร้อยละ 26.0 โยคะ ร้อยละ 25.2 เทนนิส ร้อยละ 21.7 การเดินลีลา

ร้อยละ 20.8 บาสเกตบอล ร้อยละ 19.5 ห้องบริหารร่างกาย ร้อยละ 18.2 วิ่งสะสมรอบเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 16.6 การรำไทเก๊ก ร้อยละ 15.5 ฟุตบอล ร้อยละ 14.7 วอลเลย์บอล ร้อยละ 13.7 คาราเต้โด ร้อยละ 11.1 ยูโด ร้อยละ 9.9 เปตอง ร้อยละ 8.1 มวยสากลสมัครเล่น ร้อยละ 6.3 เซปักคตะกร้อ ร้อยละ 5.2 รักบี้ ฟุตบอล ร้อยละ 3.8 วอลเลย์บอลชายหาด ร้อยละ 3.1 ฮอกกี้ ร้อยละ 2.8 และตะกร้อลอดบ่วง ร้อยละ 2.4 นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดี ร้อยละ 2.5 โดยมีนักศึกษที่เข้าใจเกี่ยวกับประเภทกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ ร้อยละ 7.9 ซึ่งมีผู้เข้าใจประเภทแอโรบิคแดนซ์ ร้อยละ 6.3 โยคะ ร้อยละ 1.0 ลีลาศ ร้อยละ 0.4 บาสเกตบอล ร้อยละ 0.1 และวอลเลย์บอล ร้อยละ 0.1 มีนักศึกษที่เข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ร้อยละ 42.3 ซึ่งนักศึกษสามารถตอบวัตถุประสงค์ถูก 3 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 54.9 ตอบถูก 4 ข้อ ร้อยละ 30.5 ตอบถูก 5 ข้อ ร้อยละ 11.7 ตอบถูก 2 ข้อ ร้อยละ 2.4 ตอบถูก 1 ข้อ ร้อยละ 0.5

การวิเคราะห์หาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดี ปรากฏว่า ประสมการณ์การรับบริการโครงการมีค่า p -value เท่ากับ 0.001 การประชาสัมพันธ์โครงการมีค่า p -value เท่ากับ 0.001 สถานที่พัก p -value เท่ากับ 0.005 เพศ มีค่า p -value เท่ากับ 0.043 (ตารางที่ 1) ระดับชั้นปีที่ศึกษา มีค่า p -value เท่ากับ 0.061 และคณะมีค่า p -value เท่ากับ 0.400

การวิเคราะห์หาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้บริการโครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดี ปรากฏว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษา มีค่า p -value เท่ากับ 0.001 สถานที่พักมีค่า p -value เท่ากับ 0.001 อุปกรณ์กีฬามีค่า p -value เท่ากับ 0.001 ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมีค่า p -value เท่ากับ 0.001 การประชาสัมพันธ์ของโครงการมีค่า p -value เท่ากับ 0.001 เพศมีค่า p -value เท่ากับ 0.032 (ตารางที่ 2) อัตราค่าบริการมีค่า p -value เท่ากับ 0.064 และคณะที่ศึกษามีค่า p -value เท่ากับ 0.117

4. วิจัยาณ์

นักศึกษที่ได้รับการสอบถามเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากจำนวนนักศึกษที่ศูนย์รังสิตมีจำนวนนักศึกษหญิงมากกว่านักศึกษชาย นักศึกษาเหล่านี้อยู่ที่คณะวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยีมากที่สุด ส่วนจำนวนนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์มีจำนวนน้อยที่สุด เพราะนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีจำนวนมากที่สุดถึงร้อยละ 22.46 ของนักศึกษาทั้งหมด และนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์จำนวนน้อยที่สุดมีเพียงร้อยละ 0.06 นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 เป็นจำนวนมากที่สุด และมีนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 หรือสูงกว่า เป็นจำนวนน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีจำนวนมากกว่าทุกชั้นปี คือ ร้อยละ 39.2 ของทั้งหมด ซึ่งในขณะที่นักศึกษาในชั้นปีที่ 4 หรือมากกว่ามีเพียงร้อยละ 29.18 เท่านั้น[8] จึงทำให้มีโอกาสอบถามนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มากกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น นักศึกษาที่พักอยู่ที่หอพักเอเชียนเกมส์มากที่สุด และนักศึกษาที่พักอยู่ที่หอพักนักศึกษาแพทย์มีจำนวนน้อยที่สุด อาจเป็นเพราะหอพักเอเชียนเกมส์มีห้องพักจำนวนมาก กว่า 400 ห้องพักและเปิดให้นักศึกษาทุกคนเข้าพักได้ ส่วนในหอพักนักศึกษาแพทย์จำกัดให้เฉพาะนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในคณะ แพทย์ พยาบาล และทันตแพทย์พักอยู่เท่านั้น นักศึกษาที่พักหอพักเอเชียนเกมส์จึงมีจำนวนมากกกว่านักศึกษาที่พักนอกหอพักเอเชียนเกมส์ ดังนั้นนักศึกษาที่ได้รับการสอบถามจึงเป็นนักศึกษาที่พักหอพักเอเชียนเกมส์มากกว่ากลุ่มอื่น

นักศึกษารับว่ามีโครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดีจากการประชาสัมพันธ์โครงการประมาณครึ่งหนึ่งของนักศึกษาทั้งหมดทราบจากการบอกเล่าของเพื่อน จากการประกาศผ่านทางเครื่องขยายเสียงของหอพักนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และจากคู่มือกิจกรรมพอ ๆ กัน จึงควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ เช่นเพิ่มความถี่ในการประกาศผ่านเครื่องขยายเสียงของหอพักนักศึกษาเป็นสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง รวมทั้งชี้แจงรายละเอียดของการบริการของโครงการด้วย นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับค่าบริการว่าเป็นราคาที่สมเหตุสมผลมากที่สุด จึงน่าจะบอกได้ว่าอัตราค่าบริการของศูนย์บริการกีฬาเป็นราคาที่นักศึกษายอมรับได้ เนื่องจากเมื่อเทียบกับศูนย์บริการของเอกชนแล้วเป็นราคาที่เหมาะสมกับนักศึกษาซึ่งยังไม่มีรายได้ นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปกรณ์กีฬาที่ทางศูนย์กีฬาจัดไว้ว่าไม่เพียงพอมากที่สุด แต่ในส่วนนี้ยังไม่ได้มีการศึกษาว่าอุปกรณ์กีฬาในประเภทใด คาดว่าจะเป็นเทนนิส เพราะ ราคาของอุปกรณ์ค่อนข้างสูงกว่าอุปกรณ์กีฬาประเภทอื่นๆ จึงควรทำการ

ศึกษาเพิ่มเติม และควรมีการปรับปรุงโดยเพิ่มอุปกรณ์กีฬาที่ไม่เพียงพอ

นักศึกษาเดินทางไปใช้บริการโดยจักรยานเป็นจำนวนมากที่สุดและนักศึกษาเดินทางโดยรถประจำทางเป็นจำนวนน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาสวนใหญ่มีจักรยานใช้ภายในมหาวิทยาลัยและมีความสะดวกในการเดินทางไปใช้บริการมากกว่า นักศึกษาสามารถไปใช้บริการสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 วัน มีจำนวนมากที่สุด และนักศึกษาสามารถไปใช้บริการสัปดาห์ละมากกว่า 4 วัน มีจำนวนน้อยที่สุด เนื่องจากในบางประเภทการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่เปิดบริการทุกวันในแต่ละสัปดาห์ เช่น แอโรบิคด้านซ์ เปิดบริการ 3 วัน การฝึกโยคะและการเต้นลีลาศ เปิดบริการเพียง 2 วัน ซึ่งจากการสอบถามปรากฏว่าการออกกำลังกายเหล่านี้มีนักศึกษาที่มีความรู้จำนวนมาก จึงน่าจะมีการเพิ่มวันในการให้บริการ รวมทั้งมีการประชาสัมพันธ์เพิ่มเติมในรูปแบบของการให้ความรู้ด้านประโยชน์ของกิจกรรมนั้นๆ เพื่อเป็นการจูงใจให้มาเล่นกีฬามากขึ้น

นักศึกษารู้เกี่ยวกับประเภทกีฬาและการออกกำลังกายประมาณครึ่งหนึ่ง ซึ่งใกล้เคียงกับผู้ที่รู้ว่ามีโครงการนี้จากการประชาสัมพันธ์ด้วยวิธีต่าง ๆ แต่นักศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับโครงการนี้น้อยมากเพียง 1 ใน 40 คนเท่านั้น โดยเข้าใจเกี่ยวกับประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาไม่ได้สนใจรายละเอียดของการให้บริการ และนักศึกษารู้และเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์มากที่สุด ซึ่งความรู้อย่างเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิคด้านซ์นี้เกิดจากการเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ได้รับความนิยมโดยเฉพาะผู้หญิงและผู้ที่ต้องการรักษารูปร่างของตนเอง[9] และจากคำตอบแบบสอบถามพบว่าเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้ที่เข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์มีไม่ถึงครึ่งหนึ่งของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากการประชาสัมพันธ์โครงการ เช่น การประกาศผ่านทางเครื่องขยายเสียงของหอพักนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ไม่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของโครงการ

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดี ปรากฏว่า นักศึกษาที่ทราบว่ามี

โครงการนี้จากการประชาสัมพันธ์โครงการมีความเข้าใจมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ทราบจากการประชาสัมพันธ์ เนื่องจากการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบของคู่มือกิจกรรมและการออกกำลังกายได้บอกรายละเอียดของการบริการแต่ละประเภท รวมทั้งการบอกกล่าวจากเพื่อนซึ่งมีประสบการณ์การรับบริการจะทำให้ทราบรายละเอียดของการบริการเช่นกัน ผู้ที่เคยไปรับบริการมีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ จำนวนมากกว่าผู้ที่ไม่เคยไปรับบริการ เนื่องจากผู้ที่เคยไปรับบริการย่อมต้องทราบรายละเอียดของการเปิดบริการจากการไปรับบริการ นักศึกษาที่พักอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยมีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมากกว่านักศึกษาที่พักอยู่ที่อื่น เนื่องจากการประชาสัมพันธ์ผ่านเครื่องขยายเสียงของหอพักกระตุ้นให้นักศึกษามีความสนใจโครงการ จึงทำให้สนใจในรายละเอียดของการบริการมากกว่าสถานที่พักอื่นๆ และผู้หญิงเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงให้ความสนใจและจดจำในรายละเอียดมากกว่าผู้ชาย[10]

นักศึกษาชั้นปีที่3 ไปรับบริการมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 และน้อยที่สุดคือชั้นปีที่ 1 อาจเนื่องจากนักศึกษาในชั้นปีที่ 1 ยังไม่รู้จักสถานที่การออกกำลังกายและเล่นกีฬา นักศึกษาที่พักที่หอพักนักศึกษาแพทย์ไปรับบริการมากที่สุด อาจเนื่องจากนักศึกษาที่ศึกษาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพามาจึงใช้วิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อเป็นการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ หรืออาจเป็นเพราะนักศึกษาเหล่านี้ชอบการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา ซึ่งน่าจะจะได้ศึกษาต่อไป นักศึกษาที่แสดงความคิดเห็นว่าอุปกรณ์กีฬามีเพียงพอไปรับบริการมากที่สุด น่าจะเป็นเพราะได้รับความสะดวกในการใช้บริการจึงยังคงไปรับบริการอยู่ ผู้มีความเข้าใจไปรับบริการมากกว่าผู้ที่ไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ ผู้ที่รู้จากการประชาสัมพันธ์โครงการไปรับบริการมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รู้จากการประชาสัมพันธ์โครงการ ผู้ชายไปรับบริการมากกว่าผู้หญิงไป เพราะกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่ไม่เป็นที่นิยมของผู้หญิงเนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องใช้กำลังมาก เช่น ยูโด คาราเต้โด

การวิจัยนี้พอสรุปได้ว่านักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการนี้เป็นจำนวนน้อยมาก ผู้ที่เคยไปรับบริการมีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ .จำนวนมากกว่าผู้ที่ไม่เคยไปรับบริการ นักศึกษาที่ทราบว่ามีการประชาสัมพันธ์โครงการมี

ความเข้าใจมากกว่าทราบจากวิธีอื่นๆ นักศึกษาที่พักอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย มีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมากกว่านักศึกษาที่พักอยู่ที่อื่น และผู้หญิงเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมากกว่าผู้ชาย นักศึกษาชั้นปีที่3 ไปรับบริการมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 และน้อยที่สุดคือชั้นปีที่ 1 นักศึกษาที่พักที่หอพักนักศึกษาแพทย์ไปรับบริการมากที่สุด นักศึกษาที่แสดงความคิดเห็นว่าอุปกรณ์กีฬามีเพียงพอไปรับบริการมากที่สุด ผู้มีความเข้าใจไปรับบริการมากกว่าผู้ที่ไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ ผู้ที่รู้จากการประชาสัมพันธ์โครงการไปรับบริการมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รู้จากการประชาสัมพันธ์โครงการ ผู้ชายไปรับบริการมากกว่าผู้หญิง ควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ เช่นเพิ่มความถี่ในการประกาศผ่านเครื่องขยายเสียงของหอพักนักศึกษา เป็นสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้งรวมทั้งชี้แจงรายละเอียดของการบริการของโครงการด้วย ควรเพิ่มอุปกรณ์กีฬาในประเภทกีฬาที่จำนวนอุปกรณ์ไม่เพียงพอ ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์กีฬาที่ไม่เพียงพอ และศึกษาเกี่ยวกับการให้บริการของบุคลากรและประชาชนทั่วไปเพิ่มเติม

5. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์ชัยณรงค์ อภินิพพัฒน์ อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่ช่วยอ่านและแก้ไขนิพนธ์ต้นฉบับ ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชินะพงษ์ บำรุงทรัพย์ ที่กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับสถิติที่ใช้วิเคราะห์

6. เอกสารอ้างอิง

- [1] จินดา บุญช่วยเกื้อกูล, และคณะกรรมการวิชาสุขภาพเพื่อชีวิต, สุขภาพเพื่อชีวิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ, 61 น., 2541.
- [2] สมณา สิงห์จตุรัส, สุขภาพดีมีสุข , วิวัฒน์ , กรุงเทพฯ, 33-39 น., 2540.
- [3] เฉก ธาระสิริ, การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 15, 146-147 น., 2541.
- [4] อภิสิทธิ์ วรรณานนท์, หลัก 5 อ. ทฤษฎีพอเพียงแห่งสุขภาพ, นำฝน, กรุงเทพฯ, 10 น.

- [5] พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525, พิมพ์ครั้งที่ 5, อักษรเจริญทัศน์ จำกัด. กรุงเทพฯ , 10 น., 2538.
- [6] คู่มือกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย, ศูนย์บริการการกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปทุมธานี, 7-26 น., 2545.
- [7] ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, www.tu.ac.th, 24 พฤษภาคม 2545
- [8] ทีมงานบริการข้อมูลข่าวสารสนเทศ สำนักทะเบียนและประมวลผล, จำนวนนักศึกษาที่มีสถานภาพ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2539 ถึง 2545 ประจำปีภาคการศึกษาที่1/2545, สำนักทะเบียนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปทุมธานี, 2545.
- [9] จรวัยพร ธรณินทร์, มารู มาลอง มาเล่นกีฬา, กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ, 126 น., 2537.
- [10] ทิพวรรณ กิตติวิบูลย์, ความแตกต่างระหว่างเพศชายเพศหญิง ในเรื่องความจำ, 1-50 น.

ตารางที่ 1 : จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพดีและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

รายการ	เข้าใจ (%)	ไม่เข้าใจ (%)	p-value
การประชาสัมพันธ์โครงการ			0.001
รับทราบจากการประชาสัมพันธ์	17(5.1)	316(94.9)	
ไม่รับทราบจากการประชาสัมพันธ์	8(1.2)	644(98.8)	
ประสบการณ์การไปรับบริการ			0.001
มีประสบการณ์	23(92.0)	2(8.0)	
ไม่มีประสบการณ์	47(50.4)	463(49.6)	
สถานที่พัก			0.005
หอพักมหาวิทยาลัย	14(4.5)	298(95.5)	
หอพักเอเซียเกมส์	11(2.3)	467(97.7)	
อื่นๆ	0(0)	211(100)	
เพศ			0.043
หญิง	22(3.2)	674(96.8)	
ชาย	3(1.0)	300(99.0)	