

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

สุดยอด ชมสะห้าย ธนกร ช้างน้อย สุริยันต์ กันทิพย์วรกุล ธนกร ปัญญาวงศ์
ปรัชญา ชมสะห้าย และ ละออทิพย์ อินดี
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลสถานภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ และเพื่อจัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา โดยมีกลุ่มเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาภาคเหนือ 3 คณะวิชา จำนวน 372 คน โดยใช้แบบสอบถาม มี 6 ตอน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ 133 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 ลำปาง 68 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 สุโขทัย 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 และเพชรบูรณ์ 62 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 2) ด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ในแต่ละวิทยาเขตมีผู้ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสถานที่ในการเล่นกีฬามาก และมีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 89.9 3) มีปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร มีที่นั่ง มีน้ำดื่มสะอาด มีการใช้ช้อนกลางมีความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เกี่ยวกับการกินผักผลไม้ เป็นประจำ นักศึกษามีความรู้ด้านการสูบบุหรี่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 5.35 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.4 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35.8 มีความรู้ด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 65.6 ได้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ 4 ด้าน และคู่มือการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ / การพัฒนา / นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา



The Model Development of Students Health promotion The Institute of Physical Education in The Northern campuses

Sudyod Chomsahai Tanakorn Changnoi Suriyan Kanthipwarakul
Tanakon Panyawong Prachaya Chomsahai and La-ortip Indee
The Institute of Physical Education, ChangMai Campus

Abstract

The research's objective was to evaluate the state of health caring of students in Institute of Physical Education in Northern campuses to develop the health promotion pattern of students in Institute of Physical Education in Northern region, and to make the health promotion manual for students in Institute of Physical Education. The samples were 372 students from 3 faculties of Institute of Physical Education in Northern region. While the research tools was the questionnaire by 6 parts, and the statistics in data analysis was percentage, means and standard deviation.

The research result found That 133 students from Chiang Mai campus, the sample 35.8%, 68 students from Lampang campus, calculated as 18.3%, 109 students from Sukhothai campus, calculated as 29.3% and 62 students from Petchaboon campus, calculated as 16.7%. For the factor in health promotion, was found that, in each campuses, there are exersisers, exercising instruments, sports gymnasiums, and exercise learning, in the high level, calculated as 89.8%. Meanwhile, for the factor in food consuming, the items of the matters as there is enough seats, there is steriled drinking water, there is the middle spoons used on the dining table, students have information in food consuming cornered eating vegetables and fruits regularly, and the students have information in smoking, in the high level as 5.35, students who don't smoke as 88.4% students who don't drink alcohol as 35.8% and lastly, students have information in alcohol, in the high level as 65.6%. By the outcome the four side health Promotion Pattern and health Promotion implantation manual for students in institute of Physical education northern Region, have been finally made.

Keywords: Health promotion / development / Student in Institute of Physical Education

Corresponding Author: Assoc. Prof.Sudyod Chomsahai The Institute of Physical Education, ChangMai Campus.
E-mail: ipecm_@hotmail.com

บทนำ

คนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าสูง เพราะคนเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดงาน งานที่มีคุณภาพต้องเกิดจากคนที่มีคุณภาพ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชในราชการปัจจุบัน มีพระราชดำรัสว่า “จะต้องพัฒนาคนเพื่อพัฒนาประเทศ” และในปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ซึ่งต้องมีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การพัฒนาแบบบูรณาการแบบองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2554-2559) ยังได้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็น การพัฒนา และเปลี่ยนแปลงคุณภาพของคนให้มีความอยู่ดี กินดี และมีความสุข ในสังคมไทยให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรอบรู้ทันคนทันเหตุการณ์ในโลกยุคการสื่อสารไร้พรมแดนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และศีลธรรม และสามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจมีผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพของประชาชนคนไทย ค่านิยมต่างๆ ต่อการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน มะเร็งปอด (รุจิราดวงสงค์, 2550) การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหา การเป็นโรคต่างๆ ของประชาชนที่นับวันจะทวีมากขึ้น เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมทั้งการตายจากอุบัติเหตุต่างๆ เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ในการดูแลสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพเป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพ ที่มีความจำเป็นและสำคัญมากที่จะ

ส่งผลให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากเกียรติยศและศักดิ์ศรีแล้ว ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการมีชีวิตที่ปราศจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ (บทความวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ <http://www.academic.hca.ac.th>, 20 สิงหาคม 2555) สถานการณ์การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลคือการรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง มีใยอาหารน้อย ประกอบกับการไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (กันทิตา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล, 2550) และความรู้สึที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายและปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (จารุณี ศรีทองทุม, 2550) และสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปมีอิทธิพลต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดอุดตันในสมอง และโรคเบาหวาน สถานการณ์ของการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการสำรวจสุขอนามัยของประเทศไทยพบว่า ปี พ.ศ. 2557 พบว่าจำนวนประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 54.8 ล้านคน เป็นผู้สูบบุหรี่ 11.4 ล้านคน ร้อยละ 20.71 และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 17.7 ล้านคน ร้อยละ 32.3 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ออนไลน์)

ในระดับสถาบันการศึกษา นักศึกษาต้องได้รับความรู้ความเข้าใจและเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสุขภาพ จัดการศึกษาตามกรอบของพันธกิจ ของสถาบันคือ การปฏิบัติตนให้เหมาะสมในสถาบัน การพลศึกษา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ต้องเป็นครูผู้สอนเยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพต้องเป็นผู้นำด้านสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์เป็นผู้นำ ด้านนันทนาการการท่องเที่ยว



การจัดการกีฬา จากนโยบายและมาตรการด้านการส่งเสริมสุขภาพและกีฬา ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ จะมีบางส่วนที่มักจะเป็น ผู้เรียนไม่สนใจการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น นักศึกษาจากคณะศิลปศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาควรได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ (จริยวัฒน์ คมพยัคฆ์ และคณะ, 2549) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือ ปัจจัย ได้แก่ ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ภาวะสุขภาพ (ทัศนีย์ วิฑูรธิศานต์, 2546) พบว่า บุคลากรร้อยละ 50 มีภาวะโภชนาการปกติ และเริ่มอ้วนถึงอ้วนมาก ดังนั้นหากมีการนำความรู้ประสบการณ์มาบูรณาการในการพัฒนาในการดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การป้องกันโรค ได้อย่างแท้จริง ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการใช้กระบวนการให้ความรู้กระบวนการกลุ่มกับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเกิดเป็นแผนปฏิบัติการบูรณาการการดูแลสุขภาพตามหลักในการพัฒนา นักศึกษาจะเป็นบุคลากรที่มีสุขภาพแล้วยังมีคุณภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและสามารถนำไปสอนนักเรียนที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำไปสอนนักเรียนและดูแลด้านสุขภาพแก่ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป ประกอบกับ (สุดยอด ชมสะห้าย, 2557) พบว่า สถาบันมีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งด้านการให้ความรู้ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีเครือข่ายทางสุขภาพแก่บุคลากรสถาบัน ฉะนั้น นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษาจะต้องมีกิจกรรมที่ควรเป็นต้นแบบในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้จัดทำการศึกษาวิจัยขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินผลสถานภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
3. จัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา โดยเน้นการพัฒนารูปแบบที่ต่อยอดจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรสถาบันการพลศึกษา ให้กับนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ที่จัดการศึกษาทั้ง 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์

ขอบเขตของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ได้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา 4 วิทยาเขตภาคเหนือ จำนวน 4,438 คน ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ ลำปาง สุโขทัย และเพชรบูรณ์ เป็นเครือข่ายนำร่องของสถาบันการพลศึกษา
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) จากประชากรที่เป็นนักศึกษา อยู่ในสถาบันการพลศึกษา 4 วิทยาเขตภาคเหนือ ที่ทดลองใช้เครื่องมือโดยให้เกณฑ์ 25% ของประชากรทั้งหมดรวมจำนวน 160 คน (ธนศ ต่วนชะเอม และคณะ อ้างใน คู่มือสถาบันพัฒนานักวิจัยแห่งประเทศไทย, 2554)

2. หาค่าความเชื่อมั่นโดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่เคยเรียนวิชาสัมมนาทางพลศึกษาในภาคเรียนที่ผ่านมาจำนวน 20 คน แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแอลฟา (α -coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .92

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ ลำปาง สุโขทัย และเพชรบูรณ์ ใน 3 คณะวิชา จำนวน 4,130 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 3 คณะวิชา จากการสุ่มแบบอย่างง่าย Simple Random Sampling โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างของ 354 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 372 คน โดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา มาบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง

1. แบบประเมินข้อมูลสถานภาพการดูแลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แบบประเมินรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับใน 4 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ด้านการสูบบุหรี่

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำเครื่องมือไปให้คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความ

เที่ยงตรง แล้วนำมาหาค่า IOC โดยตัดข้อที่มีค่าต่ำกว่าค่าเฉลี่ยทิ้ง และทำการปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องชัดเจนได้ค่า 0.79

2. นำเครื่องมือมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha.Coefficient) ได้ค่า 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณในกระบวนการ การส่งเสริมสุขภาพ บูรณาการ และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยตนเองจากข้อคิดเห็นของผู้ใช้คือ นักศึกษา สถาบันการพลศึกษา จำนวน 4 วิทยาเขตภาคเหนือ ในปีการศึกษา 2559

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในแต่ละส่วน ดังนี้

1. ทำการวิเคราะห์สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างด้วยคำร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินการส่งเสริมสุขภาพที่บูรณาการของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา มาหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รายข้อและโดยรวม แล้วนำมาหาเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อนอบรมและหลังอบรม มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้
3. วิเคราะห์ข้อมูลจากการทำ Focus Group การสัมภาษณ์เชิงลึก ทำการวิเคราะห์ และสรุปเป็นคู่มือการส่งเสริมสุขภาพ

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่เป็นส่วนสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 71.8



เพศหญิง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 ช่วงอายุ 19-20 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 อายุ 21-22 จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 66.9 และอายุ 23-25 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 ศาสนาพุทธ จำนวน 346 คน คิดเป็นร้อยละ 93.0 อิสลาม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 และ คริสต์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9 คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 86 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 และ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 สำหรับปัจจัยพบว่า ด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ในแต่ละวิทยาเขตมีผู้ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสถานที่ในการเล่นกีฬามาก และมีความรู้ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 89.9 มีปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร มีที่นึ่งมีน้ำดื่มสะอาด มีการใช้ช้อนกลาง มีความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เกี่ยวกับการกินผัก ผลไม้ เป็นประจำ นักศึกษามีความรู้ด้านการสูบบุหรี่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 5.35 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.4 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35.8 มีความรู้ด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 65.6

2. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

2.1 การส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

ควรส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภค โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดรับประทานขนมขบเคี้ยว หรือลูกอม ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย

รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางครั้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เลือกซื้ออาหารตามท้อง ตลาดควรเลือกอาหารที่สดใหม่ เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกและอุ่นอยู่เสมอ ควรฝึกควบคุมตัวเอง คือ กินอาหารให้เป็นเวลาและกินอาหารในปริมาณที่พอเพียง ก่อนและหลังรับประทานอาหารควรล้างมือให้สะอาด เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว และกินข้าวเป็นอาหารหลัก กินพืชผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำ อย่างเพียงพอ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็ง กินปลา เนื้อไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เป็นประจำ ดื่มน้ำให้เหมาะสม ดื่มนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเกิน งดอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด ต่อโรคไต หวานจัด เค็มจัดเสี่ยงต่อโรคอ้วน รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ตรงเวลา รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่าง ของทอด ของมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง

2.2 ด้านการออกกำลังกาย

เพิ่มความฟิตของร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค โยคะ ฯลฯ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น ขจัดความเครียด และทำให้อารมณ์ดี ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก และเพิ่มความแข็งแรง เกิดความคล่องแคล่วว่องไวและบุคลิกภาพดีขึ้น ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายฟิตสมบูรณ์ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายและทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำเช่นการเดิน ทำความสะอาดบ้าน ขึ้นบันได

ถือเป็นการออกกำลังกายช่วยให้ระบบเผาผลาญของร่างกายและระบบอื่นๆ ดีขึ้น

2.3 ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทำให้ระบบประสาทสมองส่วนปลาย จะทำให้เกิดอาการปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามมือตามเท้า ส่งผลกระทบต่อทางเดินอาหารและตับ ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับรถ และเมื่อดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำเพิ่มอัตราการเกิดมะเร็ง ในอวัยวะต่างๆ อวัยวะที่พบมะเร็งได้บ่อยคือ หลอดอาหาร กระเพาะตับ และตับอ่อน สุดท้ายคือให้พยายามเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.4 ด้านการสูบบุหรี่

บุหรี่มีสารนิโคตินและสารพิษต่างๆ ทำให้เกิดปอดอักเสบ โรคมะเร็ง ไอเรื้อรัง ทำให้คนรอบข้างได้รับผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นรบกวน คนสูบบุหรี่มีกลิ่นปากรุนแรง รบกวนคนรอบข้าง ต้องเสียเงินซื้อโดยไม่ใช้เหตุ ทำให้ฟันเหลือง ตาแดง เล็บเขียว ทำให้ผิวพรรณไม่ผ่องใสเหนื่อยง่ายในหญิงมีครรภ์จะทำลายสุขภาพทารกในครรภ์ สถาบันการพลศึกษา ควรมีการกำหนดเขตปลอดบุหรี่หรือไว้ให้เห็นอย่างชัดเจน

3. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ

ด้านนโยบาย

1. สถาบันควรมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาทุกคณะทุกสาขาวิชาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เช่น จัดการแข่งขันกีฬา เดินแอโรบิก และการออกกำลังกายอื่นๆ

2. คณะและสาขาวิชาควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้ดูแลสุขภาพ เช่น การจัดการตรวจสุขภาพให้นักศึกษาทุกๆ ปี

3. คณะและสาขาวิชาส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษามีระเบียบวินัยในตนเองในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเข้าก่อนเข้าเรียน การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์

4. การมีเครือข่ายกับหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล สาธารณสุข โรงพยาบาลสุขภาพ ศูนย์การออกกำลังกายต่างๆ สโมสรกีฬา ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

5. มีสื่อเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น แผ่นพับ วิดีทัศน์ โปสเตอร์เกี่ยวกับสุขภาพ โรคต่างๆ การปฐมพยาบาล ติดตามห้องพยาบาล ห้องเรียนและป้ายประชาสัมพันธ์

6. จัดการให้ความรู้ด้านสุขภาพกับนักศึกษาที่ไม่มีการเรียนวิชาทางสุขภาพหรือสุขภาพโดยตรง

ด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1. ลด ละ เลิกบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ และสารเสพติดทุกชนิด

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

3. รับประทานอาหารสุขภาพ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพให้ครบ 5 หมู่

4. กินอาหารร้อน มีช้อนกลางและล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

5. ลดอาหารจำพวกแป้ง อาหารรสจัด

6. กินอาหารพอสิด ไม่มากไม่น้อยเกินไป

7. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

8. รักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำเข้า เย็น



9. ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป หรือตื่นสาย
10. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ 10 ประการ
11. ตรวจสุขภาพประจำปี หรือมีอาการผิดปกติให้รีบไปหาพบแพทย์

ด้านสุขภาพจิต/สิ่งแวดล้อม

1. ในสถาบันควรมีการจัดประกวดการแข่งขันร้องเพลง ดนตรี คาราโอเกะ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี
2. มีห้องคาราโอเกะ หรือห้องดูหนัง ฟังเพลง มัลติมีเดีย
3. มีสวนสุขภาพ สวนดอกไม้ เก้าอี้ นั่งเล่นเพื่อพักผ่อน
4. ห้องพักผ่อน เล่นกีฬาเบาๆ ตอนเช้า-เย็น เช่นหมากรุก หมากรอก
5. ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี อารมณ์สดชื่นแจ่มใส
6. สถาบันการพลศึกษาควรจัดให้มีพระมาเทศนา กิจกรรมใส่บาตรในโอกาสสำคัญ หรือมีกิจกรรมเข้าวัดทำบุญ
7. จัดสถานที่ให้น่าอยู่ น่าพักผ่อน
8. ติดป้ายเตือนห้ามสูบบุหรี่ในสถานศึกษา และจัดที่สูบบุหรี่ไว้เป็นจุดๆ ให้เหมาะสม

อภิปรายผล

การส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

อาหารมีความสำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้นมนุษย์ทุกคนควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ การรับประทานอาหารครบทุกมื้อเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้าสำคัญที่สุด ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและอารมณ์ การเผาผลาญเพิ่มขึ้น จึงต้องการอาหารมากขึ้น ความต้องการพลังงานและ

สารอาหารโปรตีนในวัยรุ่นพบว่าสูงสุด เมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ ภาวะโภชนาการของวัยรุ่นจะเป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีความคิดเห็นว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดรับประทานอาหารขบเคี้ยวหรือสูกรอบ อาหารรสจัดและอาหารปิ้งย่างทอด จากร้านอาหารภายนอก อาจเกิดการปนเปื้อนได้ ซึ่ง (รุจิรา ตัวสงค์, 2550) พบว่า การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการบริโภคอาหารไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้านหรืออาหารสำเร็จรูป โดยการซื้อจากร้านอาหารแผงลอยอันอาจเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารพิษ ตลอดจนสุขลักษณะของผู้ประกอบอาหารได้ทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเกิดโรค สอดคล้องกับ (เกษรา ขาวนาห้วยตะโก และจิราพรรณ ชื่นเจริญ, 2550) พบว่า ประชาชนหมู่ที่ 9 ต.นครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับนักศึกษาศาสนาการพลศึกษามีความรู้ด้านอาหาร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น จากสื่อต่างๆ ที่วิสื่อติดตามหลายทาง ทำให้ทราบว่าการรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนมากมาย เช่น ขนผสมสีย้อมผ้า ปลาเค็มฉีดยา ปลาสดแช่ฟอร์มาลิน ผักมีสารพิษตกค้าง สิ่งเหล่านี้ถ้าไปสะสมในร่างกายระยะหนึ่ง เมื่อมีการสะสมมากขึ้นจะทำให้ร่างกายเกิดการผิดปกติ และสอดคล้องกับ (ศิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2560) ที่พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ด้านการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ เพื่อให้ร่างกาย

แข็งแรง มีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะต่างๆ และศักยภาพในการทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่านักศึกษาคควรเพิ่มความฟิตของร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค โยคะ ซึ่งทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น จัดความเครียด และทำให้อารมณ์ดี ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (รัตนวดี ณ นคร, 2551) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามจุดมุ่งหมาย โดยมีการทำงานของระบบต่างๆ ช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้ร่างกายมีประสิทธิภาพและคงสภาพอยู่ได้ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น (สมนึก แก้ววิไล, 2552) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี ซึ่ง (กรณีย์ ปัญญา, 2555) สรุปว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน มีสังคมกลุ่ม หรือชุมชนออกกำลังกาย และมีสติปัญญา คือทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งสมองเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความจำดี ทำให้สามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้รวดเร็ว และสอดคล้องกับ ณัฏฐกร คงชีวกุล พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ (กัทร พรหมณิสโร, 2559) การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น กระดูกหนาขึ้น และแข็งแรง เอ็นและข้อต่อของร่างกายมีความเหนียวและหนาขึ้น ทำให้

มีความสามารถการเคลื่อนไหวได้เต็มวงการเคลื่อนไหว

ด้านการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์

การตีสุราหรือเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ ถ้าตีมากเกินไป และต่อเนื่องอาจทำให้เกิดโรคจากการตีแอลกอฮอล์ที่พบบ่อย คือ โรคตับแข็ง และอุบัติเหตุที่มีสาเหตุมาจากการตีแอลกอฮอล์ ที่ตีเป็นระยะเวลานานๆ ต่ออวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ มีผลเสียต่อดับ และตับแข็งเรื้อรัง พบมากในเพศชายสูงกว่าเพศหญิง (รุจิรา ดั่งวงศ์, 2550) จากการศึกษาพบว่านักศึกษาศาสนการพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องตีแอลกอฮอล์ และมีพฤติกรรมในการตีลดลง ทั้งนี้เนื่องจากเนื่องมาจากการได้เห็นผลจากการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์แล้วเกิดอุบัติเหตุ เกิดโรคต่างๆ จากสื่อต่างๆ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสกินเนอร์ (B.F.Skinner) ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประชาสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผลที่ได้รับที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม นักศึกษาเชื่อว่า การจัดกิจกรรมจากการรับรู้ด้วยตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมใหม่ได้ และถ้าทำแล้วจะเกิดผลลัพธ์ในทางที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม และการตีสุรานานๆ นั้น ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ด้านการสูบบุหรี่

บุหรี่ยามีสารนิโคตินและสารพิษต่างๆ ทำให้เกิดปอดอักเสบ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ไอเรื้อรัง ซึ่งทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง แต่ก็ยังมีนักศึกษาสูบบุหรี่ในระดับหนึ่งทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า บุหรี่หาซื้อง่าย เป็นสิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย และพบมากที่สุดกับผู้สูบบุหรี่ช่วงอายุ 15-19 ปี ซึ่งอยู่ใน



ระดับมัธยมปลาย ทั้งมหาวิทยาลัย (สำนักนโยบายและแผนสำนักงาน ป.ป.ส. 2550) และสอดคล้องกับ (อาภารัตน์ อิงคภากร, 2557) ที่พบว่า นิสิตชายระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ในระดับสูง มีทัศนคติที่ดีและปานกลางต่อการสูบบุหรี่ในจำนวนที่เท่าๆ กัน นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ดีต่อการสูบบุหรี่ร้อยละ 64 และสอดคล้องกับ (นิยม จันทรินวล และ พลากร สืบสำราญ, 2559) อายุ เพศ ทัศนคติ เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่และบุคลากรในครอบครัวที่สูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักศึกษา ต้องการให้จัดเขตพื้นที่การสูบบุหรี่ จัดกิจกรรมณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง และต้องการจัดกิจกรรมช่วยเลิกบุหรี่ เพื่อดำเนินงานให้สอดคล้องกับความต้องการในการแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของบุคลากรและนักศึกษา

ด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ในด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น อาจจะเนื่องมาจากภาวะการณ์เสียชีวิตของคนเราจากสื่อติดต่องานๆ จากรายการทีวี และจากวงแวดล้อมทำให้นักศึกษามีความไม่ประมาทต่อการดูแลสุขภาพ และจากการศึกษาในรายวิชาทางสุขศึกษา ทำให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งพฤติกรรมภายในเป็นปฏิกิริยาภายในตัวบุคคลทั้งเป็นรูปธรรม และนามธรรม พฤติกรรมภายในไม่สามารถสัมผัส หรือวัดได้ จะทราบก็ต่อเมื่อแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งเราสามารถมองเห็นและความสามารถในการแสดงออกเพื่อสุขภาพ ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และทักษะ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถมองเห็นและวัดได้

บรรณานุกรม

- กรัณย์ ปัญโญ. (2555). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. เชียงใหม่. ภาควิชาพลานามัยและส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กัณทิกา หลวงทิพย์ และดารณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาล อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขชุมชน). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- เกษรา ขาวนาห้วยตะโก และจรรยาพรณ ชื่นเจริญ. (2550: บทคัดย่อ). พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา <http://ps.npru.ac.th/health/wp-content/uploads/2008/04/binder12.pdf>. (26 กรกฎาคม 2558)
- จริยวัตร คมพัคฆ์. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่ายกรุงเทพมหานคร. (ระบบออนไลน์) สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2558 จาก : http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=27&UID
- จารุณี ศรีทองทุม. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศน์ วิทูรธรรณ. (2545). รูปแบบการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันราชภัฏเลย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรเทคโนโลยี, สถาบันราชภัฏเลย.
- ธเนตร ต่วนเซอเม และคณะ. (2554). คู่มือสถาบันพัฒนานักวิจัยแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ. มปท.
- นิยม จันทรนวล และพลากร สืบสำราญ. (2559). สถานการณ์การสูบบุหรี่ของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ระบบออนไลน์) จาก : <https://www.google.co.th/url?sa> สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2560
- รุจิรา ดวงสงค์. (2550). การจัดการทางสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ. ขอนแก่น. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รัตนวดี ณ นคร. (2551). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ขอนแก่น ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. เอกสารประกอบการบรรยาย.
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลภาคอีสาน. (ระบบออนไลน์) จาก : <https://www.tci-thaijo.org/index.php/Ratchaphruekjournal/article/download/90783/71262> สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560
- สุดยอด ชมสะห้าย และคณะ. (2557). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรสถาบันการพลศึกษา เชียงใหม่. เชียงใหม่ : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.



- สุริรัตน์ รุ่งเรือง และสมเกียรติ สุขนันทพงศ์. (2554). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. ปัตตานี.
- อาภารัตน์ อิงคภากร. (2557). ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตชายระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. กรุงเทพฯ. ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา สุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Google.(2554). กระบวนการและรูปแบบสนับสนุนการดำเนินงานสร้างสุขภาพขององค์กรปกครอง. กรุงเทพฯ: Google. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : www.thaihed.com/dbweb/download (26 สิงหาคม 2555)