

การประเมินความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
A NEEDS ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH PROMOTION
ACTIVITIES TO ENHANCE THE PHYSICAL LITERACY OF STUDENTS
AT UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

ณัฐวุฒิ ชิมมา^{1*}

Natthawut Chimma^{1*}

^{1*}คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์

^{1*}Faculty of Education, Uttaradit Rajabhat University, Uttaradit province

^{1*}Corresponding Author: natthawut.chi@uru.ac.th

Received: March 27, 2025

Revised: April 17, 2025

Accepted: April 22, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินและจัดลำดับความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ (1) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ จำนวน 372 คน จากทั้ง 7 คณะและ 1 วิทยาลัย โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และ (2) ตัวแทนนักศึกษาจากคณะกรรมการสโมสรนักศึกษาของแต่ละคณะ รวม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความต้องการจำเป็นชนิดมาตราส่วน 5 ระดับ รูปแบบตอบสนองคู่ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.97 โดยทุกข้อคำถามมีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง 0.80-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น (PNI modified) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์มีความต้องการจำเป็นในระดับมากที่สุด โดยมีค่า PNI modified เท่ากับ 0.61 เมื่อจัดลำดับด้านที่มีความต้องการจำเป็นเร่งด่วนที่สุดคือ ด้านกิจกรรมทางกาย (PNI modified = 0.63) รองลงมาคือ ด้านการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย (PNI modified = 0.61) และด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (PNI modified = 0.59) ตามลำดับ ซึ่งทุกด้านถือว่ามีความต้องการจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องได้รับการพัฒนา ทั้งนี้ ผลการสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตัวแทนคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความต้องการกิจกรรมที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม เช่น การเต้นแอโรบิก โยคะ เวทเทรนนิ่ง เกมการแข่งขัน กิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ รวมถึงความต้องการกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการด้านโภชนาการ การดูแลสุขภาพ และการให้คำปรึกษา โดยผลสรุปจากทั้งแบบสอบถามและการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นถึงความต้องการจำเป็นของนักศึกษามีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน

คำสำคัญ: การประเมินความต้องการจำเป็น กิจกรรมทางกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย

Abstract

The objective of this study was to assess and prioritize the needs related to physical activity and health promotion activities for enhancing physical literacy among students at Uttaradit Rajabhat University. The samples consisted of (1) 372 students selected through stratified random sampling from seven faculties and one college and (2) eight student representatives from the student union committee of each faculty. The research instruments included a five-point Likert scale questionnaire with a dual-response format, which showed an index of item-objective congruence (IOC) of 0.97, item validity ranging from 0.80 to 1.00, and reliability of 0.86, and a semi-structured interview with an IOC of 0.93. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and the Modified Priority Needs Index (PNI modified). The study revealed that students at Uttaradit Rajabhat University demonstrated a high level of need, with a modified Priority Needs Index (PNI modified) of 0.61. When ranking the most urgent needs, physical activity emerged as the top priority (PNI modified = 0.63), followed by physical literacy enhancement (PNI modified = 0.61) and health promotion activities (PNI modified = 0.59), respectively. All areas were identified as requiring immediate development. In-depth interviews with student union committee representatives further supported these results, indicating that students desired diverse, modern, and contextually appropriate activities tailored to different student groups. These included aerobic dance, yoga, weight training, competitive games, and walk-run events for health. Additionally, there was a strong interest in health-related workshops on topics such as nutrition, self-care, and counseling. The consistency between quantitative survey data and qualitative interview findings highlights a shared direction in university students' needs for physical activity and health promotion initiatives.

Keywords: Needs assessment, Physical activity, Health promotion activities, Enhancing physical literacy

บทนำ

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ การส่งเสริมสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่จึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อความเข้มแข็งของชุมชนและประเทศในระยะยาว (Office of the National Economic and Social Development Council, 2019) แนวทางนี้สอดคล้องกับแผนการศึกษาชาติ พ.ศ. 2560–2579 ที่มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผลลัพธ์ที่เกิดในตัวผู้เรียน โดยกำหนดให้ประชาชนทุกคนได้รับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพและสามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข โดยเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะและทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (3Rs8Cs) ผ่านกระบวนการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพตลอดชีวิต โดยคุณลักษณะพื้นฐาน 3Rs ได้แก่ การอ่านออก (Reading) เขียนได้ (Writing) และคิดคำนวณเป็น (Arithmetic) ควบคู่กับทักษะ 8Cs ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) การทำงานเป็นทีม (Collaboration) การสื่อสาร (Communication) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Computing) ความเป็นพลเมือง (Citizenship) การมีคุณธรรม (Compassion) และความใฝ่รู้ (Curiosity) (Office of the Education Council, 2017)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อยู่ในช่วงวัยเปลี่ยนผ่านสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอไม่เพียงช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เท่านั้น แต่ยังส่งเสริมพัฒนาการทางกาย สติปัญญา และความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน (Whitehead, 2010; World Health Organization, 2020) จากสถิติข้อมูลผลการสำรวจขององค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ. 2022 พบว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกประมาณร้อยละ 31 หรือราว 1.8 พันล้านคน มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอและคาดว่าตัวเลขนี้จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 35 ภายในปี ค.ศ. 2030 ส่วนกลุ่มวัยรุ่นอายุ 11–17 ปี พบว่า ร้อยละ 81 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (World Health Organization, 2022) และสอดคล้องกับข้อมูลปัญหาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ส่งผลให้มหาวิทยาลัยทั่วโลกต้องปิดทำการชั่วคราวและมีการใช้มาตรการล็อกดาวน์ทำให้ส่งผลกระทบต่อการใช้พฤติกรรมกายออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ โดยในระดับนานาชาติ ช่วงปี พ.ศ. 2565–2568 พบว่า ระดับกิจกรรมทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยมีแนวโน้มลดลงอย่างมาก ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายที่มีความเข้มข้นระดับปานกลางถึงหนัก ลดลงระหว่างร้อยละ 2.9–52.8 และกิจกรรมการเดินลดลงระหว่างร้อยละ 32.5–36.5 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนการแพร่ระบาด (Lopez-Valenciano et al., 2021; Department of Disease Control, 2020) ขณะที่ในประเทศไทยมีผลรายงานกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน ปี พ.ศ. 2565 ระบุว่า ในช่วงหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 พฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) ในกลุ่มเยาวชนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (Katewongsa et al., 2022) สอดคล้องกับข้อมูลจากเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน – เครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ (AUN–HPN) จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาจำนวน 3,930 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอ แต่ยังพบความเหลื่อมล้ำระหว่างเพศ โดยนักศึกษาเพศหญิงมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่านักศึกษาเพศชาย นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์หรือน้ำหนักเกิน ตลอดจนผู้ที่มียุติกรรมเนือยนิ่งมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน มักมีระดับกิจกรรมทางกายต่ำกว่ากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญ (ASEAN University Network – Health Promotion Network, 2022; Shilton, 2021) และยังพบว่าปัจจัยแวดล้อมทั้งในระดับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมล้วนมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ฉะนั้น การสนับสนุนจากภาครัฐตามกรอบแนวคิด Healthy University Framework (HUF) เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬา จึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา (Guszkowska, 2013; Telford et al., 2016)

จากหลักฐานข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการสร้างวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายและการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาหญิงและกลุ่มที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างมีเป้าหมายและต่อเนื่องนับเป็นกลยุทธ์สำคัญทั้งในระดับบุคคล สังคม และองค์กรเพื่อยกระดับสุขภาพของนักศึกษาในระยะยาว (Chung et al., 2019) นอกจากนี้ การเข้าใจปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย รวมถึงแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการกำหนดกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพที่ต้องอาศัยความเข้าใจตนเอง ความเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าของตนเอง โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายไม่เพียงแต่เพิ่มระดับความฟิต แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติอื่น ๆ อย่างเป็นองค์รวม (Pacharanurak, 2003) สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Robinson & Randall (2020) ที่พบว่า แนวทางการประเมินความฉลาดรู้ทางกายจะต้องเน้นถึงความสำคัญของการพัฒนาความมั่นใจ ความสามารถทางกาย ความรู้ และความเข้าใจ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชาชน โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษาที่ควรเป็นภารกิจร่วมกันของหลายภาคส่วน เช่น ภาควิชาการศึกษา การคมนาคม การวางแผนนโยบาย และการบริหารจัดการสุขภาพ (Committee for the Development of Physical Activity

Promotion Plan, 2018) ดังนั้น การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายที่เพียงพอจึงมีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของคนทุกระดับอย่างสมวัย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยอีกหลายเรื่องของนักวิชาการที่ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกิจกรรมทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (Caterino & Polak, 1999; Keays & Allison, 1995; Sallis et al., 1999; Sibley & Etnier, 2003)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยเล็งเห็นความจำเป็นในการประเมินความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถนำไปสู่การวางแผนกลยุทธ์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น ทั้งในระดับสภาพจริงที่เป็นอยู่และระดับที่คาดหวัง อันจะเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายที่ครอบคลุมอย่างยั่งยืนและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของนักศึกษาในอนาคตต่อไป ทั้งนี้ มีกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ดัง Figure 1.

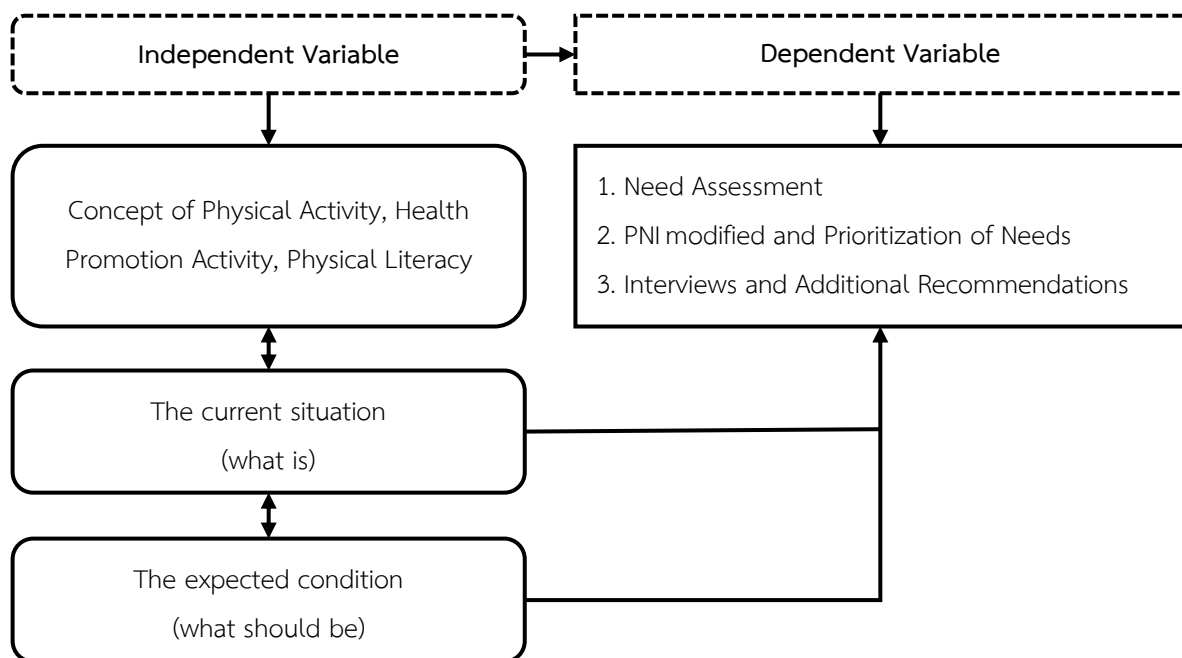


Figure 1. Conceptual framework

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ เลขที่รับรอง: URU-REC 047/2567 เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2567 (ภายใต้การวิจัยและพัฒนาเรื่องการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายและสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์)

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 5,227 คน (Educational Services Division, Uttaradit Rajabhat University, 2024)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2567 จากทั้ง 7 คณะ และ 1 วิทยาลัย ด้วยวิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่มีจำนวนประชากรแน่นอน (Finite Population) ของ Yamane (1973) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 372 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ในการกำหนดจำนวนของกลุ่มตัวอย่างจากคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออกดังนี้

- เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2567 จากคณะ/วิทยาลัยต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ทั้ง 7 คณะและ 1 วิทยาลัย ที่ยินดีและสนใจในการให้ข้อมูลการตอบแบบสอบถาม
2. มีความพร้อมในการใช้อุปกรณ์ด้านเทคโนโลยีสำหรับการตอบแบบสอบถามผ่าน link google form ได้ เช่น คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก ไอแพด โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น
3. การคัดเข้าของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นตัวแทนคณะกรรมการสโมสรนักศึกษาของทั้ง 7 คณะและ 1 วิทยาลัย สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ คณะ/วิทยาลัยละ 1 คน รวม 8 คน ได้แก่ คณะเกษตรศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะพยาบาลศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และวิทยาลัยน่าน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling)

- เกณฑ์การคัดออก คือ นักศึกษาไม่เต็มใจให้ข้อมูลและมีเหตุสุดวิสัยที่ไม่สามารถให้ข้อมูลได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์เอกสาร ตำรา บทความ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย การส่งเสริมสุขภาพและความฉลาดรู้ทางกายให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อนำข้อมูลมาจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสอบถามความต้องการจำเป็นชนิดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) รูปแบบตอบสองคู่ เพื่อสำรวจความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 การสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert, 1967) ซึ่งมีรูปแบบการตอบสองแบบคู่ (Dual-Response Format) กล่าวคือ ใน 1 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างต้องตอบข้อมูล 2 ชุด เพื่อศึกษาระดับสภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็น มีเกณฑ์กำหนดคะแนน ดังนี้

ระดับ (คะแนน)	มีความเห็นว่า
5	หมายถึง สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็น อยู่ในระดับมากที่สุด
4	หมายถึง สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็น อยู่ในระดับมาก
3	หมายถึง สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็น อยู่ในระดับปานกลาง
2	หมายถึง สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็น อยู่ในระดับน้อย
1	หมายถึง สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็น อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม

1.1 แบบสอบถามความต้องการจำเป็นที่สร้างขึ้น ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.97 โดยทุกข้อคำถามมีความเที่ยงตรง อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์การพิจารณาที่ยอมรับได้คือ มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แสดงว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตามเกณฑ์ที่กำหนด

1.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความต้องการจำเป็นไปทดลองใช้ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Phasiphol et al., 2015) โดยแบบสอบถามความต้องการจำเป็น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ หลังจากนั้นนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างต่อไป

2. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เพื่อใช้สอบถามความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มี 2 ส่วน คือ 1) ส่วนข้อมูลทั่วไป และ 2) ส่วนข้อมูลการสัมภาษณ์ซึ่งเป็นประเด็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษา เพื่อจะได้นำข้อเสนอแนะมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาหลักสูตรต่อไป

โดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ได้รับการตรวจพิจารณาหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.93 โดยทุกข้อคำถามมีความเที่ยงตรง อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์การพิจารณาที่ยอมรับได้คือ มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แสดงว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตามเกณฑ์ที่กำหนด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ถึงคณบดีแต่ละคณะ/วิทยาลัย (7 คณะและ 1 วิทยาลัย) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

2. ประสานงานกับคณะต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ เพื่อดำเนินการขอเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 372 คน ด้วยการใช้แบบสอบถามความต้องการจำเป็นชนิดแบบตอบตนเอง

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ (link google form) และตรวจสอบความถูกต้องเพื่อนำข้อมูลความต้องการจำเป็นที่ได้มาวิเคราะห์และเปรียบเทียบเพื่อหาค่าดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI modified) ของความแตกต่างในระดับสภาพจริงที่เป็นอยู่และระดับสภาพที่ควรจะเป็น ซึ่งผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวนทั้งสิ้น 372 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับตัวแทนคณะกรรมการสโมสรนักศึกษาของทั้ง 7 คณะและ 1 วิทยาลัย สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ คณะ/วิทยาลัยละ 1 คน รวม 8 คน

5. สังเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปตามวัตถุประสงค์การวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ด้วยการแจกแจงความถี่ (f) หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อบรรยายคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับสภาพจริงที่เป็นอยู่และระดับสภาพที่ควรจะเป็น โดยการกำหนดเกณฑ์ค่าน้ำหนักคะแนนการแปลผลความหมายเทียบกับเกณฑ์เป็นระดับความคิดเห็น (Wongwanitch, 2007) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย	
4.51 – 5.00	หมายถึง	สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง	สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง	สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	สภาพจริงที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2.1 ใช้วิธีการระบุความต้องการจำเป็นด้วยวิธี Modified Priority Needs Index (PNI modified) แล้วเปรียบเทียบค่าดัชนีความต้องการจำเป็น ซึ่งกำหนดค่าตั้งแต่ 0.300 ขึ้นไป จะเป็นค่าที่มีความต้องการจำเป็นอย่างเร่งด่วน และควรได้รับการพัฒนา ใช้สูตรการคำนวณหา PNI modified ดังนี้ (Wongwanitch, 2007)

$$PNI_{\text{modified}} = \frac{(I - D)}{D} \dots\dots\dots (\text{สมการที่ 1})$$

เมื่อ I (Importance) หมายถึง สภาพที่ควรจะเป็น

D (Degree of Success) หมายถึง สภาพจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

2.2 การเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น (PNI modified) โดยเรียงลำดับความสำคัญจากค่าที่มีความต้องการจำเป็นมากไปหาค่าที่มีความต้องการจำเป็นน้อย (เรียงลำดับจากค่ามาก ไปหา ค่าน้อย)

3. วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์และสรุปผลข้อมูลโดยนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ สามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป จากการตอบแบบสอบถามความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ดัง Table 1.

Table 1. Frequency and percentage of respondents (n = 372)

รายการ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. Sex		
Male	193	51.88
Female	179	48.12
2. Age (years)		
18 years	8	2.14
19 years	121	32.53
20 years	103	27.69
21 years	68	18.28
22 years	53	14.25
Age 22 years and above	19	5.11
3. Year of study		
First-year students (1 st)	171	45.97
Second-year students (2 nd)	95	25.54
Third-year students (3 rd)	49	13.17
Fourth-year students (4 th)	57	15.32
4. Faculty		
Faculty of Agriculture	5	1.34
Faculty of Education	143	38.44
Faculty of Industrial Technology	42	11.29
Faculty of Nursing	9	2.42
Faculty of Humanities and Social Sciences	61	16.40
Faculty of Management Science	62	16.67
Faculty of Science and Technology	41	11.02
Nan College	9	2.42
รวม	372	100

จาก Table 1. พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 51.88 เป็นเพศหญิง จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 48.12 โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มากที่สุด ร้อยละ 45.97 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 25.54 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 15.32 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 13.17 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษา โดยการเปรียบเทียบข้อมูลความต้องการจำเป็น และการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น ดัง Table 2.

Table 2. Mean and standard deviation of actual and expected levels of needs Physical activity and health promotion activity to enhance physical literacy of students and the ranking (PNI modified)

List of items	Degree of Success		Importance		PNI _{modified} (I - D)/D	Modified Priority Needs Index
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Physical activity	2.82	0.81	4.61	0.54	0.63	1
Health promotion activity	2.89	0.86	4.59	0.57	0.59	3
Enhance Physical Literacy	2.85	0.87	4.59	0.57	0.61	2
Total average	2.85	0.84	4.60	0.56	0.61*	

*Note: A modified PNI value exceeding 0.300 signifies a critical need and warrants immediate development.

จาก Table 2. พบว่า ความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษาโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.61 โดยความต้องการจำเป็นในแต่ละด้าน มีค่าดัชนี PNI modified อยู่ระหว่าง 0.59 – 0.63 และสามารถเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุด คือ ด้านกิจกรรมทางกาย มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.63 รองลงมาลำดับที่ 2 คือ ด้านการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.61 และลำดับสุดท้าย เป็นด้านที่มีความต้องการจำเป็นน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.59

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของความต้องการจำเป็น (PNI modified) เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ในระดับสภาพจริงที่เป็นอยู่และระดับสภาพที่ควรจะเป็น ดัง Figure 2.

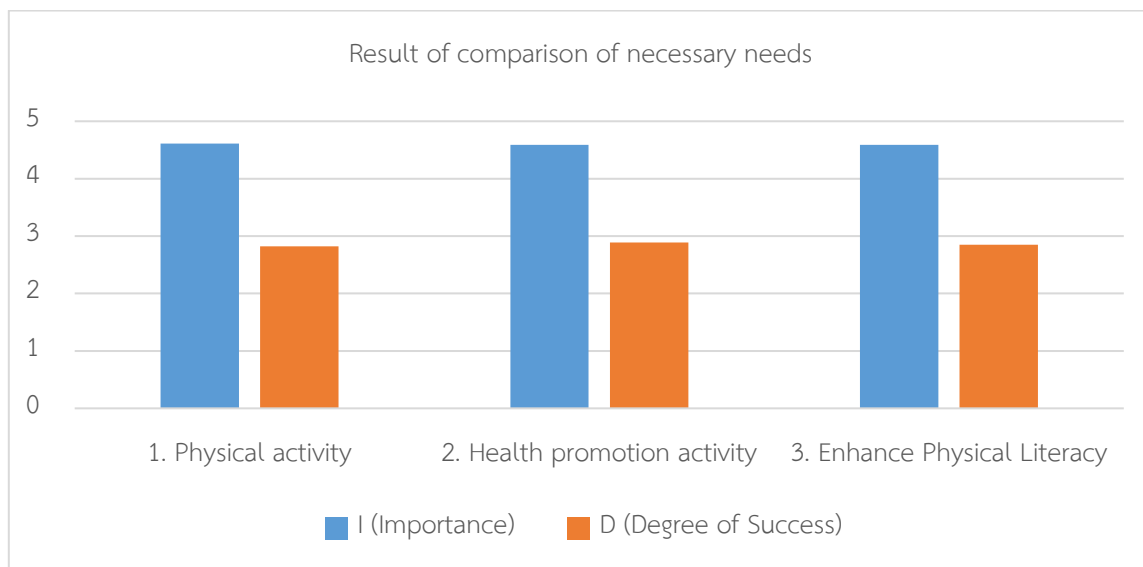


Figure 2. The results of the need for physical activities and health promotion activities

2.2 การเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น (PNI modified) เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ดัง Figure 3.

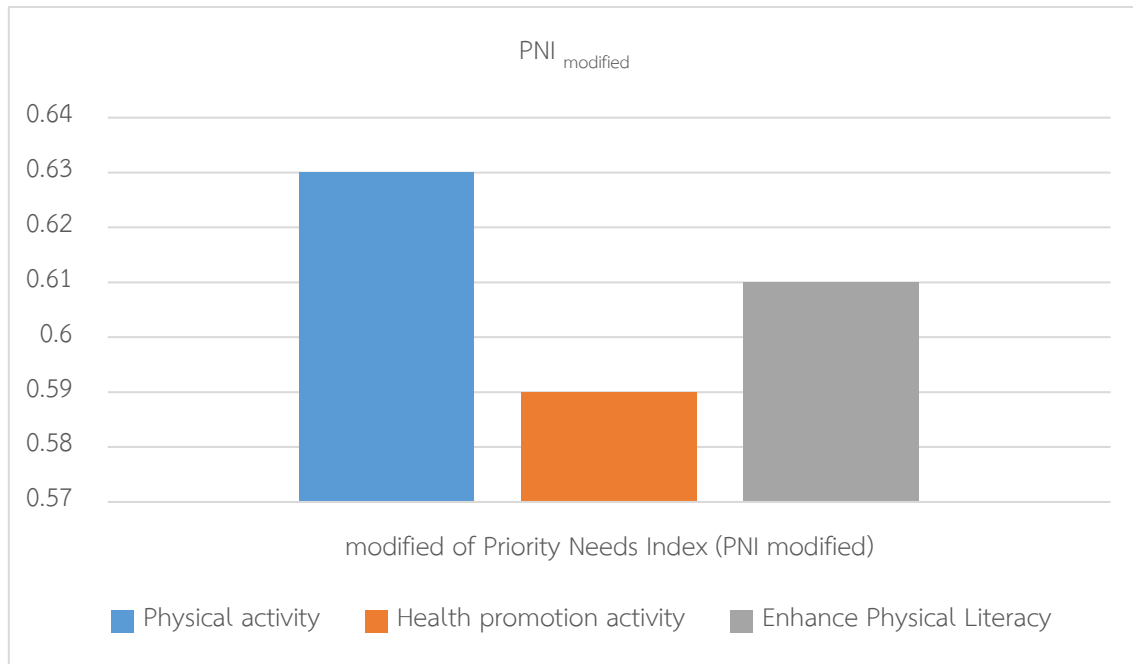


Figure 3. modified of Priority Needs Index (PNI_{modified})

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายสามารถสรุปประเด็นสำคัญจากการสัมภาษณ์ตัวแทนคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา ได้ดังนี้

3.1 การตระหนักรู้ถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ คือ ตัวแทนนักศึกษาส่วนใหญ่มีความตระหนักในคุณค่าของการมีกิจกรรมทางกาย โดยมองว่าเป็นปัจจัยสำคัญ เป็นวิธีหนึ่งในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจ รวมถึงช่วยในการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน อย่างไรก็ตามยังพบว่ามีข้อจำกัดในด้านเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่งผลให้ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายยังอยู่ในระดับต่ำ

3.2 ความต้องการกิจกรรมทางกายที่มีความหลากหลาย สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ คือ ตัวแทนนักศึกษาสะท้อนถึงความต้องการกิจกรรมทางกายที่หลากหลายและทันสมัย เช่น การเดินแอโรบิก โยคะ เวทเทรนนิ่ง กิจกรรมแนวเกมแข่งขันหรือกิจกรรมแนวผจญภัย กิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3.3 ความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในมิติองค์รวม สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ คือ ตัวแทนนักศึกษาแสดงความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมสุขภาพ เช่น workshop เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพจิต หรือการให้คำแนะนำปรึกษาด้านสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) อย่างรอบด้าน

3.4 ปัจจัยสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรม สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ คือ ตัวแทนนักศึกษาสะท้อนถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ หากมีการจัดกิจกรรมภายใต้เวลาที่เหมาะสม มีอุปกรณ์ที่เพียงพอ และมี

ผู้เชี่ยวชาญช่วยแนะนำดูแลด้านการออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดกิจกรรมร่วมกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่ม จะช่วยให้เกิดแรงจูงใจ เพิ่มความสนุกและความต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

3.5 ข้อเสนอแนะในการออกแบบและพัฒนากิจกรรม สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ คือ ตัวแทนนักศึกษาเสนอให้มหาวิทยาลัยควรมีการส่งเสริมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีการประเมินความต้องการเป็นระยะ และเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมเพื่อนำไปพัฒนารูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทและความสนใจของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ผู้วิจัยพบประเด็นที่ควรนำอภิปรายผล ดังนี้

1. จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มีความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.61 โดยความต้องการจำเป็นในแต่ละด้าน มีค่าดัชนี PNI modified อยู่ระหว่าง 0.59 – 0.63 และสามารถเรียงลำดับความต้องการจำเป็นตามความสำคัญจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุด คือ ด้านกิจกรรมทางกาย มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.63 รองลงมาลำดับที่ 2 คือ ด้านการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.61 และลำดับสุดท้าย เป็นด้านที่มีความต้องการจำเป็นน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่า PNI modified เท่ากับ 0.59 ซึ่งทำให้ได้ทราบถึงความต้องการจำเป็นทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ซึ่งถือว่ามีความต้องการจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องได้รับการพัฒนาทุกด้าน

ทั้งนี้ การประเมินความต้องการจำเป็นนั้นเป็นการประเมินระหว่างสภาพจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับสภาพที่คาดหวังว่าควรจะเป็น หากค่า PNI modified ทั้งสองส่วนมีความแตกต่างกันมากก็จะทำให้เกิดความต้องการจำเป็นที่สูง กล่าวคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มีความคาดหวังสูงและตระหนักรู้ในการเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย โดยเฉพาะการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติในแต่ละวันติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น การเดินไปเรียน การก้าวขึ้นบันได การเดินส่งเอกสารระหว่างคณะ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวและเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายได้ ดังนั้น ถ้าร่างกายมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงก็จะทำให้สามารถประกอบกิจกรรมทางกายทุกระดับได้เป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Robinson & Randall (2020) ที่พบว่า แนวทางการประเมินความฉลาดรู้ทางกายจะต้องเน้นถึงความสำคัญของการพัฒนาความมั่นใจ ความสามารถทางกาย ความรู้และความเข้าใจเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของ Wang-Fu et al. (2022) ที่พบว่า รายงานแนวโน้มกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในประเทศจีน ตั้งแต่ปี 2020 ถึงปี 2050 เด็กและเยาวชนมีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำเพิ่มขึ้น และต้องการมีส่วนร่วมในสถานที่จัดกิจกรรมกีฬา และต้องการคำแนะนำด้านการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงภายใต้สถานการณ์ใหม่ของเด็กและเยาวชน ควรได้รับการกำหนดสู่เป้าหมายระยะยาวในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของจีน ทั้งนี้ ความต้องการจำเป็นดังกล่าวมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญและมีการดำเนินการ จัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้ตอบสนองความต้องการของนักศึกษาให้มากขึ้น

2. ผลการสังเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ก็สอดคล้องกับตัวแทนคณะกรรมการสโมสรนักศึกษาจากแต่ละคณะของมหาวิทยาลัยครั้งนี้โดยภาพรวม พบว่า ตัวแทนนักศึกษามีความต้องการเสนอให้มหาวิทยาลัยจัดให้มีรายวิชา GE เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น รวมถึงความต้องการมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย

และทันสมัยเพื่อให้สอดคล้องกับความสนใจและบริบทของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม เช่น การเดินแอโรบิก โยคะ เวทเทรนนิ่ง กิจกรรมแนวเกมแข่งขัน กิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ การจัดกิจกรรม workshop เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพจิต หรือ การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ เป็นต้น สอดคล้องกับเพทินทร์ พัชรานูรักษ์ (Pacharanurak, 2003) ที่สรุปผลวิจัยจากผลการสัมภาษณ์ว่า การเข้าใจปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย รวมถึงความต้องการแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการกำหนดกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพที่ต้องอาศัยความเข้าใจตนเอง ความเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าของตนเอง โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายไม่เพียงแต่เพิ่มระดับความฟิต แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติอื่น ๆ อย่างเป็นองค์รวม และยังสอดคล้องกับคณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Committee for the Development of Physical Activity Promotion Plan, 2018) ที่พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชาชน โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษาควรเป็นภารกิจร่วมกันของหลายภาคส่วน เช่น ภาควิชาการ การคมนาคม การวางแผนนโยบาย และการบริหารจัดการสุขภาพ

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์มีความต้องการจำเป็นในระดับมากที่สุด โดยมีค่า PNI modified เท่ากับ 0.61 เมื่อจัดลำดับด้านที่มีความต้องการจำเป็นเร่งด่วนที่สุดคือ ด้านกิจกรรมทางกาย (PNI modified = 0.63) รองลงมาคือ ด้านการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย (PNI modified = 0.61) และด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (PNI modified = 0.59) ตามลำดับ ซึ่งทุกด้านถือว่ามีความต้องการจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องได้รับการพัฒนา และสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตัวแทนคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา มีความต้องการกิจกรรมที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม เช่น การเดินแอโรบิก โยคะ เวทเทรนนิ่ง เกมการแข่งขัน กิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ รวมถึงความต้องการกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการด้านโภชนาการ การดูแลสุขภาพ และการให้คำปรึกษา โดยผลสรุปจากทั้งแบบสอบถามและการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นถึงความต้องการจำเป็นของนักศึกษาที่มีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนประเด็นข้อเสนอแนะ มีดังนี้

1. จากผลการประเมินความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการจัดกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายตอบสนองความต้องการให้นักศึกษาได้

2. ควรมุ่งศึกษารายละเอียดของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายในแต่ละด้านโดยเฉพาะ และควรศึกษาความต้องการโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น อาจารย์ผู้สอน ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อให้ได้สารสนเทศเชิงลึกมากยิ่งขึ้นอันจะเป็นประโยชน์สำหรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายและสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเอกสารพื้นฐานเพื่อประเมินและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ซึ่งก่อให้เกิดแนวทางและองค์ความรู้ใหม่ตามความต้องการจำเป็นเพื่อออกแบบการจัดกิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักศึกษาสู่การเป็นบัณฑิตที่ดีในอนาคต ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้คำแนะนำปรึกษา ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

งานวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่เป็นกำลังใจ รวมถึงการให้ความร่วมมือและการอำนวยความสะดวกช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากงานวิจัยฉบับนี้ย่อมเป็นผลมาจากความกรุณาของท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- ASEAN University Network – Health Promotion Network. (2022). Health behavior survey of Thai university students. Bangkok: AUN-HPN.
- Caterino, MC., & Polak, ED. (1999). Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth grade students on a test of concentration. *Perceptual and Motor Skills*, 89(1), 245–248.
- Chung, AE., Ramirez, L., Le, L., & Heerman, WJ. (2019). Youth physical activity promotion: An integrative framework. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(1), 58–69.
- Committee for the Development of Physical Activity Promotion Plan. (2018). Plan for the promotion of physical activity (2018–2030). Bangkok: NC Concept Co., Ltd. (In Thai)
- Department of Disease Control. (2020). Guidelines for the prevention of COVID-19 in educational institutions. Bangkok: Ministry of Public Health. (In Thai)
- Educational Services Division, Uttaradit Rajabhat University. (2024). Student statistics for the academic year 2024 (Number of students at Uttaradit Rajabhat University for the academic year 2024) [Data file] [Online]. Retrieved June 20, 2024, from https://academic.ur.ac.th/AdminLTE/doc/std_statistics/00002.pdf. (In Thai)
- Guszkowska, M. (2013). Health-related correlates of physical activity among university students. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 20(4), 227–232.
- Katewongsa, P., Pongpradit, A., & Widyastari, DA. (2022). Thailand 2022 report card on physical activity for children and youth. Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (TPAK) [Online]. Retrieved February 11, 2025. from: <https://www.activehealthykids.org/thailand/>. (In Thai)
- Keays, JJ., & Allison, KR. (1995). The effects of regular moderate to vigorous physical activity on student outcomes: A review. *Canadian Journal of Public Health*, 86, 62–66.
- Likert, RA. (1967). The Method of Constructing and Attitude Scale. *Attitude Theory and Measurement*. New York: Wiley & Son.
- Lopez-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, MA., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12188.
- Office of the Education Council. (2017). The national education plan B.E. 2017-2036. 2nd ed. Bangkok: Ministry of Education. (In Thai)
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2019). The 20-year national strategy (2018–2037). Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Council. (In Thai)
- Pacharanurak, T. (2003). Health threats are threats to life: Definitions of health from individuals' perspectives. *Journal of Social Sciences*, Faculty of Social Sciences, Chiang Mai University, 16(1). (In Thai)
- Phasiphol, C., Lauthong, N., & Tangthanakarn, K. (2015). Measurement and evaluation of learning outcomes. Department of Educational Research and Educational Psychology, Faculty of Education, Chulalongkorn University. (In Thai)
- Robinson, DB., & Randall, L. (2020). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 11(3), 207–227.
- Sallis, JF., McKenzie, TL., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 127–134.

- Shilton, T. (2021). Physical inactivity and sedentary behavior: A public health priority. *Global Health Promotion*, 28(2), 3–6.
- Sibley, B., & Etinier, J. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-253.
- Telford, RM., Telford, RD., Olive, LS., Cochrane, T., & Davey, R. (2016). Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK longitudinal study. *PLoS ONE*, 11(3), e0150041.
- Wang-Fu, B., Wang, M., Wu, B., Zhang, X., & Yang, F. (2022). Trends of physical activities for children and adolescents in China: Prediction based on the 14th five-year plan and medium and long-term development. *Journal of Shanghai University of Sport*, 46(6), 10–20.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the life course*. Oxfordshire: Routledge.
- Wongwanitch, S. (2007). *Research on needs assessment*. 2nd ed. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (In Thai)
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviors [Online]. Retrieved February 11, 2025. from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022 [Online]. Retrieved February 11, 2025. from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064195>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd ed. New York: Harper & Row.