

## ที่มาและความสำคัญของปัญหา (Background and Rationale)

ประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ผลการพัฒนาทำให้คนไทยในปัจจุบันส่วนใหญ่ได้รับการโครงสร้างพื้นฐาน และบริการทางสังคมมากขึ้น รวมถึงการสื่อสาร โทรคมนาคมที่เข้าถึงประชาชนได้มากขึ้น ขณะเดียวกันสภาวะแวดล้อมด้านสังคม วัฒนธรรม และการใช้พื้นที่เสื่อมโทรมขึ้น สภาวะแวดล้อมที่เสื่อมโทรมที่มากับการพัฒนาเศรษฐกิจได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน และมีผลให้ปัญหาสุขภาพได้เปลี่ยนจากโรคติดเชื้อ มาเป็นปัญหาจากสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมมากขึ้น และมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นในอนาคต<sup>(1)</sup>

ในสถานการณ์ปัจจุบันซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านทางวิทยาการระบาด(Epidemiological Transition)ปัญหาเกิดจากโรคติดเชื้อมาเป็นโรคไร้เชื้อ ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเกี่ยวกับ Disease Burden ได้คาดว่าในปี2020 โรคต่างๆที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงจากโรคติดต่อเป็นโรคไม่ติดต่อโดยเพิ่มขึ้นจาก 36.1% ปี1990 เป็น 56.7% ในปี 2020<sup>(2)</sup> กลุ่มโรคไร้เชื้อที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมของประชาชนเอง มีแนวโน้มการเกิดโรคสูงขึ้นทุกปี จากสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรในประเทศ กลุ่มโรคไร้เชื้อจะเป็นสาเหตุอันดับต้นๆได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ในประเทศไทยเองก็เช่นเดียวกันดังจะเห็นข้อมูลจาก สำนักนโยบายและแผน กระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับอัตราการตายของประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ.2544สาเหตุการตายอันดับ 1 คือ โรคมะเร็ง(อัตราการตาย 68.4 ต่อประชากร100,000 คน) อันดับ 2 คือสาเหตุภายนอกของการป่วยและตาย(อัตราการตาย 64.4 ต่อประชากร 100,000 คน) อันดับ 3 คือโรกระบบไหลเวียนโลหิต(อัตราการตาย 56.2 ต่อประชากร 100,000 คน) อันดับ 4 คือ โรคติดเชื้อและปรสิต(อัตราการตาย 54.8 ต่อประชากร 100,000 คน) อันดับ 5 คือ โรกระบบทางเดินหายใจ(อัตราการตาย 37.7 ต่อประชากร 100,000 คน)

สาเหตุของโรคเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของประชาชนเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นผลจากการมีแบบแผนการดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ บริโภคนิสัยไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย โดยที่การไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องและการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการป้องกันโรคของหลายโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และอื่นๆ

นอกจากนี้การออกกำลังกายก็มีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคสูงขึ้น ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การออกกำลังกายไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันโรค การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจเท่านั้น ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศ<sup>(3)</sup>

กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน จึงได้ดำเนินงาน โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยมีเป้าหมายคือให้เยาวชนและประชาชนมีความรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จนสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี พฤติกรรมสัมพันธ์กับสุขภาพนี้เกี่ยวข้องกับรูปแบบและสภาพการณ์ของการดำรงชีวิต (condition of living) ได้แก่ สภาพการณ์ด้านที่อยู่อาศัย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน ปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิต (life style) มีการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2530 และได้กำหนดเป็นนโยบายอย่างชัดเจนในช่วงของแผนสาธารณสุข ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2533-2539) ภายใต้สาขาการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการมีส่วนร่วมของประชาชนด้านสาธารณสุขมูลฐาน แต่การดำเนินงานยังไม่ได้ครอบคลุมถึงประชาชน ชุมชน โดยส่วนรวม จึงควรมีการขยายและเน้นกลยุทธ์ ที่มีความเหมาะสมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมจนเป็นนิสัยในทุกๆวัยและทุกกลุ่มของประชาชน<sup>(53)</sup> ตามแผนงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) ได้กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศ โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเน้นการพัฒนา "คนเป็นศูนย์กลาง" มุ่งพัฒนาศักยภาพของคนทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากแนวคิดดังกล่าวการพัฒนาสุขภาพอนามัยของคนจึงเป็นองค์ประกอบขั้นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของคน จะต้องมีการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีการตั้งงบประมาณในการดำเนินงานนี้โดยเฉพาะถึง 154.25 ล้านบาท<sup>(4)</sup>

การขาดการออกกำลังกายมีผลทำให้อวัยวะของร่างกายเสื่อมโทรมลงไปอย่างช้าๆ ร่างกายจะเริ่มสะสมไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆของเนื้อเยื่อตามร่างกายและเส้นโลหิต โรคต่างๆจะเข้ามาสู่ร่างกาย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่ในประเทศไทยพบว่าการออกกำลังกายยังมีน้อย ซึ่งข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าปี พ.ศ. 2542<sup>(5)</sup> พบว่า ประชากรวัยเด็ก(6-14 ปี)ออกกำลังกายร้อยละ 82.2 ประชากรวัยรุ่น(15-25ปี)ออกกำลังกายร้อยละ 48.8 ประชากรวัยทำงาน (26-60ปี)ออกกำลังกายร้อยละ 9.6 ประชากรวัยผู้สูงอายุ(60ปีขึ้นไป)ออกกำลังกายร้อยละ 3.9 จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายลดลงเกือบครึ่งหนึ่งในประชากรวัยรุ่น

จากการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ของ นิลา จิระรัตนวรรณ<sup>(6)</sup> พบว่านักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำ 33.6% และไม่ออกกำลังกายเลย 20.3% จากการศึกษาด้านการออกกำลังกายของเยาวชนอายุ 17-24 ปีใน สถาบันการศึกษา กรุงเทพมหานคร ของ อรุณี สุภนาม<sup>(7)</sup> พบว่า เยาวชนออกกำลังกายเพียง 15% จะ เห็นได้ว่ากลุ่มวัยรุ่นมีการออกกำลังกายน้อยลงอย่างมากโดยเฉพาะวัยรุ่นที่ศึกษาในสถาบันอุดม ศึกษาเมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ได้ศึกษาและเป็นช่วงต่อกับวัยทำงานซึ่งอัตราการออกกำลังกายน้อยยิ่งขึ้น อีกหากเราศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อแก้ไขและส่งเสริมจะมี ประโยชน์มาก

สถาบันราชภัฏจันทรเกษมเป็นสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวง ศึกษาธิการ กลุ่มราชภัฏ เปิดสอนภาคปกติ และภาคสมทบ 5 คณะวิชาคือเกษตรศาสตร์ ครุศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาการจัดการ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ภาคปกติมีนักศึกษา 8,508คน ภาคสมทบบมีนักศึกษา 9,782 คนทางสถาบันได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายได้ปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย คือ สนามฟุตบอล 1 สนาม, สนามบาสเกตบอล 1 สนาม, โรง ยิมเนเซียม 1 โรง, สระว่ายน้ำ 1 สระ, โรงชกมวย 1 โรง, สนามเปตอง 1 สนาม, ลานเอนกประสงค์ นอกจากนี้ยังส่งเสริมกิจกรรมกีฬาทั้งการแข่งขันภายในสถาบัน และ ระหว่างสถาบัน(กีฬามหาวิทยาลัย, กีฬากลุ่มราชภัฏ, ฟุตบอลU-league เป็นต้น) แต่นักศึกษายังมีการออกกำลังกายน้อยผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นข้อมูลปรับปรุงพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษา เนื่องจากภาคสมทบบมีทั้งวัยทำงาน และวัยรุ่น อีกทั้งยังมีปัจจัยด้านการ ทำงานมาเกี่ยวข้องทำให้เป็นตัวแทนในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในวัยรุ่นในสถาน ศึกษาไม่ได้ จึงเลือกศึกษาในนักศึกษาภาคปกติ

### คำถามการวิจัย(Research Question)

1.พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

2.ปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ

ลักษณะส่วนบุคคล(สายการเรียน, เพศ, ดัชนีมวลกาย, ผลการเรียน, ค่าใช้จ่ายส่วนตัว, โรคประจำตัว, ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย)

ลักษณะทางบ้าน(ภูมิลำเนาเดิม, ฐานะเศรษฐกิจ, การสนับสนุนของครอบครัวให้ออกกำลังกาย)

ลักษณะทางสถาบัน(สถานที่ออกกำลังกาย, ระยะเวลาในการเดินทางไปออกกำลังกาย, เพื่อน, การสนับสนุนของเพื่อนให้ออกกำลังกาย)

กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย(Objectives)

#### วัตถุประสงค์ทั่วไป(General Objectives)

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร

#### วัตถุประสงค์เฉพาะ(Specific Objective)

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ดังนี้
  - ลักษณะส่วนบุคคล(สายการเรียน, เพศ, ดัชนีมวลกาย, ผลการเรียน, ค่าใช้จ่ายส่วนตัว, โรคประจำตัว, ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย)
  - ลักษณะทางบ้าน(ภูมิลำเนาเดิม, ฐานะเศรษฐกิจ, การสนับสนุนของครอบครัวให้ออกกำลังกาย)
  - ลักษณะทางสถาบัน(สถานที่ออกกำลังกาย, ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย, เพื่อน, การสนับสนุนของเพื่อนให้ออกกำลังกาย)

### สมมติฐานการวิจัย(Hypothesis)

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร แตกต่างกันตามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ สายการเรียน, เพศ, ดัชนีมวลกาย, ผลการเรียน, ค่าใช้จ่ายส่วนตัว, โรคประจำตัว, ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร แตกต่างกันตามลักษณะทางบ้าน ได้แก่ ภูมิลำเนาเดิม, ฐานะเศรษฐกิจ, การสนับสนุนของครอบครัวให้ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร แตกต่างกันตามลักษณะทางสถาบัน ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย, ระยะเวลาการเดินทางไปออกกำลังกาย, เพื่อน, การสนับสนุนของเพื่อนให้ออกกำลังกาย

การประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับ แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย, ทักษะคิดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย, ทักษะคิดการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดการวิจัย(Conceptual Framework)



### ตัวแปร(variables)

ตัวแปรอิสระ(Independent variables)ที่ศึกษาได้แก่

-ลักษณะส่วนบุคคล คือ เพศ, ดัชนีมวลกาย, สายการเรียน, ผลการเรียน(เกรดสะสมเฉลี่ย), โรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, ความเพียงพอในการใช้จ่าย  
ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย, ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย

-ลักษณะทางบ้าน คือ ภูมิลาเนาเดิม, ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว, การสนับสนุนให้ออกกำลังกายของครอบครัว

-ลักษณะทางสถาบัน คือ สถานที่ออกกำลังกายที่สถาบัน, สถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน, ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปออกกำลังกาย, เพื่อนที่ชอบออกกำลังกาย, การสนับสนุนให้ออกกำลังกายของเพื่อน, การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของสถาบัน

ตัวแปรตาม(Dependent variable)ที่ศึกษาได้แก่

พฤติกรรมการออกกำลังกาย, คะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย

### ข้อตกลงเบื้องต้น(Assumption)

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติแล้วตอบแบบสอบถามจากความจำได้ของนักศึกษาซึ่งผู้วิจัยสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย(Operational Definition)

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ในสถาบัน ราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่กล้ามเนื้อหลายส่วนทำงานเกี่ยวข้องกันได้อย่างต่อเนื่องนาน ตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป มีอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจเพิ่มขึ้น รู้สึกเหนื่อย และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งอาจเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือ นันทนาการก็ได้ ประเมินเป็นระดับต่างๆด้วยเกณฑ์คะแนนจากแบบสอบถามในส่วนของ การออกกำลังกายดังนี้

มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ คือ ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 24 คะแนนขึ้นไป

มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ คือ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 0 และ น้อยกว่า 24 คะแนน

ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ผู้ที่ได้คะแนน 0 คะแนน

แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การสนับสนุนของครอบครัว หรือเพื่อนในด้านข้อมูล,อารมณ์, ทุนทรัพย์ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งประเมินเป็นเกณฑ์คะแนนได้ด้วยแบบสอบถามดังนี้

แรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ คือผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 0 คะแนน ถึง 1.66 คะแนน

แรงสนับสนุนทางสังคมปานกลาง คือ ผู้ที่ได้คะแนน มากกว่า 1.66 คะแนน ถึง 2.33 คะแนน

แรงสนับสนุนทางสังคมสูง คือผู้ที่ได้คะแนน มากกว่า 2.33 คะแนน ถึง 3.00 คะแนน

ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองการออกกำลังกาย หมายถึง ทัศนคติของนักศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาทั้งภายในและภายนอกตนเอง ประเมินเป็นเกณฑ์คะแนนได้ด้วยแบบสอบถามดังนี้

มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำ คือ ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 1.00 คะแนน ถึง 2.33 คะแนน

มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายปานกลาง คือ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 2.33 คะแนน ถึง 3.67 คะแนน

มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายสูง คือ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 3.67 คะแนน ถึง 5.00 คะแนน

ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ทัศนคติของนักศึกษามีความสามารถในการประกอบการออกกำลังกายได้เจือจางภายใน และ ภายนอกตนเองของนักศึกษา ซึ่งประเมินเป็นเกณฑ์คะแนนได้ด้วยแบบสอบถามดังนี้

มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำ คือ ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 1.00 คะแนน ถึง 3.67 คะแนน

มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายปานกลาง คือ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 2.33 คะแนน ถึง 3.67 คะแนน

มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายสูง คือ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 3.67 คะแนน ถึง 5.00 คะแนน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง การประเมินของนักศึกษาถึงความเพียงพอในการใช้จ่ายภายในครอบครัว

### ข้อจำกัดการวิจัย(Limitation)

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยวัดจากแบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง แต่นำมาวิเคราะห์แปลผลไม่ได้วัดค่าการใช้พลังงานจากเครื่องมือวัดโดยตรง

### ปัญหาทางจริยธรรม(Ethical Consideration)

ไม่มีปัญหาทางจริยธรรมเนื่องจากไม่มี intervention

### ผลหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย(Expected Benefits And Application)

รายงานการศึกษาวิจัยนี้เมื่อได้รับการรับรองจากบัณฑิตศึกษาแล้วจะส่งข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่สนใจคาดว่าจะมีประโยชน์ดังนี้

1. สถาบันราชภัฏจันทรเกษม ได้ข้อมูลภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาไปใช้ในการวางแผนงานส่งเสริมการออกกำลังกาย
2. ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย
3. ผลการศึกษาอาจเป็นแนวทางในการศึกษาในสถาบันอื่น กลุ่มอื่น ชั้นปีอื่น หรือนักศึกษาชั้นปีนี้เมื่อเลื่อนชั้นในปีหน้า ต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย