

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล รองศาสตราจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.นพ.สุภาชัย สาระจรัส หัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวง (ระดับ 10)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
5. ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
6. ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
7. นายวิรัตน์ สนิธิจันทร์ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
8. นางสาวคณิศร เต็งรัง นักวิจัย (นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ)
สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ
สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์
กระทรวงสาธารณสุข

ภาคผนวก ข
ค่าความเชื่อมั่น ค่าอำนาจจำแนก

ตารางที่ 20 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
โดยวิธีการ Coefficient of Alpha ของครอนบาค (Cronbach)

ข้อ	ค่า α	ข้อ	ค่า α
1	.948	21	.947
2	.948	22	.947
3	.948	23	.947
4	.948	24	.947
5	.948	25	.947
6	.950	26	.946
7	.948	27	.947
8	.948	28	.947
9	.948	29	.947
10	.948	30	.947
11	.948	31	.947
12	.948	32	.947
13	.948	33	.946
14	.947	34	.947
15	.948	35	.947
16	.948	36	.947
17	.948	37	.947
18	.948	38	.946
19	.947	39	.946
20	.947	40	.946
ค่าความเชื่อมั่นรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ = .95			

ตารางที่ 21 ค่าอำนาจจำแนกแบบรายข้อด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.353	21	.638
2	.404	22	.647
3	.393	23	.579
4	.434	24	.665
5	.463	25	.654
6	.224	26	.674
7	.434	27	.621
8	.439	28	.619
9	.444	29	.602
10	.377	30	.602
11	.495	31	.624
12	.469	32	.599
13	.428	33	.672
14	.561	34	.637
15	.451	35	.572
16	.423	36	.615
17	.500	37	.649
18	.514	38	.665
19	.612	39	.709
20	.647	40	.678

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์รายบุคคลผู้เข้าร่วมการทดลองรูปแบบจำนวน 30 คน

แบบสังเกตผู้เข้าร่วมการทดลองรูปแบบจำนวน 30 คน

ข้อคำถามสนทนากลุ่มนิสิต

แบบจดบันทึกการสัมภาษณ์

แบบจดบันทึกการสนทนากลุ่ม

แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก

เรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

“แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความรู้สึกรู้สึก ความคิดและการกระทำจากมุมมองและประสบการณ์ของท่าน คำตอบของท่านจึงไม่มีผิด ไม่มีถูก และเป็นความลับเฉพาะของท่าน การแสดงผลของข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะกระทำในภาพรวม ไม่เปิดเผยชื่อผู้ตอบ ดังนั้นจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบข้อคำถามต่าง ๆ ตามความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพื่อผลของการวิจัยจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป”

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม 2 ตอน
ขอให้ท่านโปรดตอบให้ครบทุกข้อ โดยแบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยตอนต่าง ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ 4 ด้าน

ตอนที่ 2.1 ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุน

ตอนที่ 2.2 ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ

ตอนที่ 2.3 ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ

ตอนที่ 2.4 ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านและเติมในช่องว่าง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
3. ท่านกำลังศึกษามหาวิทยาลัย
☐ มหาวิทยาลัยของรัฐ ☐ มหาวิทยาลัยเอกชน
4. ชื่อมหาวิทยาลัยที่ท่านศึกษา.....
5. ท่านสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง มากที่สุด
 4 หมายถึง มาก
 3 หมายถึง ปานกลาง
 2 หมายถึง น้อย
 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ถือว่ารับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ เป็นสิ่งที่ควรกระทำ น่าเอาเป็นแบบอย่าง					
2. ผู้ที่ศึกษาธรรมะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เมื่อมีความเครียด ทำให้อารมณ์เย็น ผ่อนคลายความเครียดและแก้ไขปัญหาได้ ถือเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีปัญญา					
3. ผู้ที่ค้นหาสาเหตุของปัญหาเพื่อแก้ปัญหาให้ตรงจุด เช่น เรื่องการเรียนและความรัก ลดความเครียด ถือเป็นลักษณะของผู้ที่แก้ไขปัญหาของชีวิตได้ มีสุขภาพจิตที่ดี					
4. ผู้ที่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของบุคคลในครอบครัว ช่วยให้สุขภาพกายและจิตของบุคคลในครอบครัวดี ถือเป็นคนรุ่นใหม่ที่น่าเป็นแบบอย่าง					

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
5. ผู้ที่ส่งเสริมสุขภาพบุคคลรอบข้าง เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ น่ายกย่อง					
6. คนสูบบุหรี่ไม่ทำให้นुकฤติภาพดีขึ้น					
7. ท่านรู้ว่าการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ทำให้ท่านมีสุขภาพดี					
8. ท่านรู้ว่าการเดินขึ้น-ลงบันไดโดยไม่ใช้ลิฟท์ทำให้ท่านสุขภาพแข็งแรง					
9. ท่านรู้ว่าการดื่มสุรา ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม					
10. ท่านรู้ว่าการเสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม					
11. ท่านรู้ว่าการได้รับข่าวสารหรือดูรายการด้านสุขภาพจากสื่อสารมวลชน เสียงตามสายวิทยุกระจายเสียง บอร์ด นิทรรศการ ช่วยให้ท่านปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น					
12. ท่านรู้ว่าการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง					
13. ท่านรู้ว่ามีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด เช่น ประสบอุบัติเหตุ ท่านสามารถจัดการได้					
14. ถ้าท่านไม่สามารถดูแลสุขภาพได้สำเร็จในครั้งแรก ท่านจะพยายามทำจนกว่าจะทำได้					
15. ท่านรู้ว่าการชั่งน้ำหนักทุกเดือน ทำให้ท่านประเมินสุขภาพได้					
16. ท่านรู้ว่าการดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ ทำให้ท่านสดชื่น					
17. ท่านรู้ว่าการดูแลสุขภาพของตนเองไม่เป็นปัญหาสำหรับท่าน					
18. สุขภาพทั่วไปของท่านแข็งแรง					
19. ท่านรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมด้านสุขภาพของนิสิต					
20. ท่านรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปีหรือส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปีของนิสิต					
21. ท่านรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมด้านกีฬาและการออกกำลังกายของนิสิต					
22. ท่านรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของนิสิต					

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
23. ท่านรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการลดความอ้วนของนิสิต เช่น โครงการคนไทยไร้พุง					
24. ท่านรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของนิสิต					
25. ท่านรับรู้นโยบายเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของนิสิต					
26. นโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสนับสนุนการเผยแพร่ข่าวสารด้านสุขภาพของนิสิต					
27. นโยบายเกี่ยวกับการรณรงค์ลด ละ เลิกสิ่งเสพติด					
28. นโยบายเกี่ยวกับการรณรงค์การดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
29. นโยบายเกี่ยวกับการขับขีปอดภัย					
30. นโยบายเกี่ยวกับการแก้ปัญหาหนีตติดเกมส์คอมพิวเตอร์					
31. นโยบายเกี่ยวกับการรณรงค์เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย					
32. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการเลือกร้านประกอบการที่ถูกสุขลักษณะ					
33. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี					
34. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
35. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวที่ขัดสี					
36. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ					
37. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการได้รับคำปรึกษาเมื่อไม่สบายใจ					
38. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์					
39. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสังคมเพื่อสุขภาพ					
40. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนการทำกิจกรรมการส่งเสริมสังคมเพื่อสุขภาพ					

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

หัวข้อในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก ได้แก่

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้าน

1.1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัย
ในภาคตะวันออก

1.2 การปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัย
ในภาคตะวันออก

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

3. การออกแบบพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

4. การนำไปทดลองใช้

5. การประเมินผล

แบบสัมภาษณ์รายบุคคลผู้เข้าร่วมการทดลองรูปแบบจำนวน 30 คน

หัวข้อในการสัมภาษณ์รายบุคคลผู้เข้าร่วมการทดลองรูปแบบจำนวน 30 คน เกี่ยวกับการประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก มีดังนี้

1. ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต
2. ความพึงพอใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก
 - 2.1 ระดับความพึงพอใจ
 - 2.2 มีความพึงพอใจในด้านใดบ้าง อย่างไร
3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก
 - 3.1 ระดับประโยชน์ที่ได้รับ
 - 3.2 ประโยชน์ที่ได้รับมีด้านใดบ้าง อย่างไร
4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

แบบสังเกตผู้เข้าร่วมการทดลองรูปแบบจำนวน 30 คน

1. ความตั้งใจ/ ความสนใจ/ การตอบสนอง/ ความพึงพอใจของนิสิตที่เข้าร่วมโครงการ
ทดลองรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตในมหาวิทยาลัยภาคตะวันออก

.....

.....

.....

.....

.....

2. การถามปัญหา-ตอบปัญหาของนิสิตที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบ

2.1 ด้านปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพระหว่างการอบรม
และทดลองใช้รูปแบบ

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 แนวทางการแก้ไข/ การพัฒนา/ การปฏิบัติของนิสิตที่เข้าร่วมการอบรมและ
ทดลองใช้รูปแบบ

.....

.....

.....

.....

.....

วัน/ เดือน/ ปีที่สังเกต.....

เวลาที่สังเกต.....

สถานที่สังเกต.....

ข้อคำถามสนทนากลุ่มนิสิต

หัวข้อในการสนทนากลุ่มนิสิตผู้เข้าร่วมการทดลองรูปแบบจำนวน 30 คน เกี่ยวกับการประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก มีดังนี้

1. ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต
2. ความพึงพอใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก
3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก
4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

แบบฉบับที่การสัมภาษณ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น. ถึงน.
 สถานที่.....
 ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
 มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
 เบอร์โทร.....อีเมล.....

ประเด็นในการสัมภาษณ์

ประเด็นที่.....
 เรื่อง

ผลการสัมภาษณ์

สรุปลักษณะสำคัญ

ข้อสังเกต/ ข้อเสนอแนะ

ประเด็นที่.....

เรื่อง

ผลการสัมภาษณ์

สรุปสาระสำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อสังเกต/ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

นัดสัมภาษณ์ครั้งต่อไปเรื่อง/ ประเด็น

.....

.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น. ถึง.....น.

ลงชื่อ(ผู้สัมภาษณ์)

แบบจดบันทึกการสนทนากลุ่ม

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น. ถึงน.
สถานที่.....

รายชื่อผู้ร่วมการสนทนากลุ่ม

1. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
2. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
3. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
4. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
5. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
6. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
7. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....

8. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
9. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
10. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
11. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
12. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
13. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
14. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
15. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
16. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....

17. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
18. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
19. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
20. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
21. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
22. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
23. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
24. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
25. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....

26. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
27. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
28. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
29. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....
30. ชื่อ-สกุล.....ตำแหน่ง.....
มหาวิทยาลัย.....จังหวัด.....
เบอร์โทร.....อีเมล.....

ประเด็นในการสนทนากลุ่ม

ประเด็นที่.....
เรื่อง.....

ผลการสนทนากลุ่ม

สรุปลักษณะสำคัญ

ข้อสังเกต/ ข้อเสนอแนะ

ประเด็นที่.....

เรื่อง

ผลการสนทนากลุ่ม

สรุปสาระสำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อสังเกต/ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(ผู้จัดบันทึกการสนทนากลุ่ม)

ภาคผนวก ง

คู่มือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัย

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สารบัญ

	หน้า
1. วัตถุประสงค์.....	153
2. รูปแบบและขั้นตอนการจัดกิจกรรม.....	153
2.1 กิจกรรมการฝึกอบรม.....	153
2.2 กิจกรรมการกำกับพฤติกรรมโดยใช้แบบบันทึก.....	154
2.3 กิจกรรมการสาธิตโดยผู้เชี่ยวชาญ.....	155
2.4 กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ.....	155
2.5 กิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่งเสริมสุขภาพ.....	156
2.6 กิจกรรมการประกวดแข่งขัน.....	157
2.7 กิจกรรมการตรวจสอบสภาพทางกายสม่ำเสมอ.....	158
2.8 กิจกรรมการให้ความรู้ต่อยอด.....	159
2.9 กิจกรรมการสร้างต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพ.....	164
2.10 กิจกรรมการสร้างความสนใจและการมีส่วนร่วม.....	164
2.11 กิจกรรมการสร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ.....	165
3. แบบวัดสุขภาพกายและการประเมินผล.....	167
4. แบบวัดสุขภาพจิตและการประเมินผล.....	169
5. แบบจดบันทึกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม.....	172

คู่มือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัย ในภาคตะวันออก

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกให้เพิ่ม
สูงขึ้น

รูปแบบและขั้นตอนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมการฝึกอบรม

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการอบรมให้คำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ การให้ความรู้ด้านนโยบาย
การส่งเสริมสุขภาพ การอบรมพัฒนาการรับรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริม
สุขภาพแก่นิสิตในด้าน 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) โภชนาการ 3) การออกกำลังกาย
4) การจัดการกับความเครียด 5) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 6) การพัฒนาทางจิตวิญญาณ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
3. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
4. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ดำเนินการอบรม 2 วัน ในวันเสาร์และอาทิตย์ที่ 6-7 มีนาคม 2553 เวลา 8.30-16.30 น.
ณ อาคาร 60 พรรษามหาราชนิ 1 (ตึก QS1) ชั้น 4 ห้อง 406 มหาวิทยาลัยบูรพา การฝึกอบรมเชิญ
ผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นวิทยากร 3 ท่าน ได้แก่

- 1) ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- 2) ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- 3) นายวิรัตน์ สนธิจันทร์ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมการกำกับพฤติกรรมโดยใช้แบบบันทึก

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการใช้แบบบันทึกสร้างค่านิยมและอุปนิสัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสร้างการรับรู้ด้านสุขภาพ เพื่อกระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนาในด้าน

1. ค่านิยมและอุปนิสัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
2. การรับรู้ด้านสุขภาพ อันได้แก่
 - 2.1 การรับรู้ความสามารถของตน
 - 2.2 การรับรู้ประโยชน์
 - 2.3 การรับรู้อุปสรรค

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

นิสิตนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีแบบจดบันทึกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ดังแสดงในหน้า 172) ช่วยกระตุ้นให้เกิดความสม่ำเสมอในการส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมการสาธิตโดยผู้เชี่ยวชาญ
และกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่ผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิในด้านกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสาธิตวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่คนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพในพื้นที่จำกัด เช่น หอฟัก เป็นต้น การออกกำลังกายโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ฯลฯ กิจกรรมนี้ช่วยสร้างทักษะ ความคุ้นเคยในการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่คน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนาในด้าน

1. การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. การรับรู้ด้านสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้เชี่ยวชาญสาธิตตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ทำท่าทางการเดินแอโรบิกที่ถูกต้อง ฯลฯ
2. นิยิตทุกคนที่เข้าร่วม โครงการทดลองรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ มีการฝึกปฏิบัติด้านการออกกำลังกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์ใด ๆ พร้อมวิทยากร โดยวิทยากรจะให้คำแนะนำและการปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องแก่คนเป็นรายบุคคลและกลุ่มรวม

กิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่งเสริมสุขภาพ

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่ให้นิสิตได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดีของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แนวทางในการปฏิบัติด้านสุขภาพ เหตุผลในการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งผลลัพธ์ที่ได้รับ เพื่อกระตุ้นให้เกิดค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในนิสิต รวมทั้งการรับรู้ด้านสุขภาพ นโยบายและการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากกลุ่มเพื่อนนิสิตด้วยกัน เกิดการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป นอกจากนี้ผลทางอ้อมของกิจกรรม ยังฝึกให้นิสิตกล้าแสดงออกต่อหน้าที่ชุมชน สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักการเสียสละและแบ่งปันความรู้ประสบการณ์ให้แก่ผู้อื่น

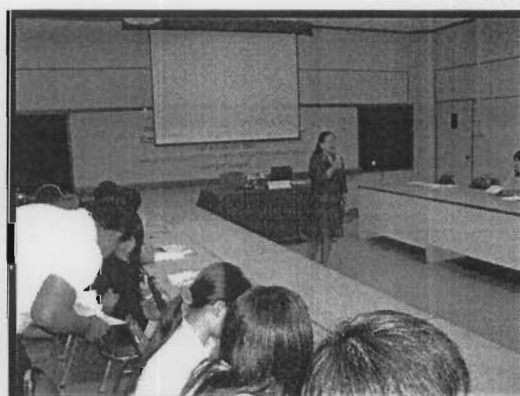
วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
3. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
4. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่งเสริมสุขภาพหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคล
2. การจัดบันทึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่งเสริมสุขภาพ
3. การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดโดยนิสิตและผู้วิจัย



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมการประกวดแข่งขัน

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้การประกวดแข่งขันเป็นตัวกระตุ้นเพื่อสร้างเสริม
การมีสุขภาพที่ดี

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนาในด้าน

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
3. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

จัดการประกวดแข่งขัน “นิสิตสุขภาพดี” ทุกเดือน นิสิตที่มีสุขภาพดีที่สุด 3 ท่านแรก
จะได้รับรางวัลใหญ่ นิสิตที่มีสุขภาพดีขึ้นกว่าเดือนก่อนจะได้รับรางวัลปลอบใจ สำหรับมูลค่า
ของรางวัลจะเพิ่มมากขึ้นตามระยะเวลาในการทดลอง การตรวจวัดสุขภาพในการประกวดแข่งขัน
ใช้การตรวจสมรรถภาพทางกายและหลังการแจกรางวัลทุกครั้ง นิสิตที่ได้รับรางวัลทุกคนจะ
ออกมาพูดให้เพื่อนนิสิตฟังถึงวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติเพื่อให้เพื่อนนิสิตนำไปใช้เป็น
แบบอย่าง

กิจกรรมการตรวจสอบรรถภาพทางกายสม่ำเสมอ

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการตรวจสอบรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกเดือน โดยใช้เครื่องมืออุปกรณ์และบุคลากรในการตรวจวัดจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ในการตรวจสอบรรถภาพทางกายจะมีการประเมินสุขภาพให้แน่ใจว่าอยู่ในระดับใด ควรดูแลรักษาสุขภาพเรื่องใดมากเป็นพิเศษ และแนะนำวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพในด้านที่นัศิตยังบกพร่องเป็นรายบุคคล

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
3. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
4. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

นัศิตรับการตรวจสอบรรถภาพทางกายสม่ำเสมอทุกเดือน



ภาพกิจกรรม



กิจกรรมการให้ความรู้ต่อยอด

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการให้ความรู้ต่อยอดแก่นิสิต โดยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการส่งเสริมสุขภาพมาบรรยายและมีการให้ความรู้ต่อยอดด้านการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มเติมทุกอาทิตย์ โดยผ่านทางอินเทอร์เน็ต-อีเมล

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
3. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
4. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาบรรยายอบรมด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่นิสิต
2. ส่งข้อมูลด้านส่งเสริมสุขภาพกายและจิตให้แก่นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านในทุอาทิตย์
3. กระตุ้นสุขภาพจิตที่ดีทุกเดือน โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ดังมีรายละเอียดดังนี้

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดเลือกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
11. ฉันรู้สึกว่าคุณชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังคิดที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19. ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร				
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ				
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดย ไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไร ทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก สำหรับฉัน				
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง				
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ คนที่ไม่คุ้นเคย				

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบ ขัดกับความเคยชินของฉัน				
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผล ที่เขายอมรับได้				
37. ฉันรู้สึกค้อยกว่าผู้อื่น				
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่า จะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็น เรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวัน สุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ ฉันชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะ เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51. ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น เสมอ				

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สร้างโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การให้คะแนน จะแบ่งข้อความออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38,
39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37,
40, 45, 47, 51, 52

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

กิจกรรมการสร้างต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพ

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมเพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และสังเกตแบบอย่างที่ดี รับรู้คุณค่าในด้านการส่งเสริมสุขภาพ บุคคลตัวอย่างและการศึกษากรณีตัวอย่าง เพื่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนาในด้าน

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
3. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

แบ่งกิจกรรมเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่

1. ศึกษากรณีตัวอย่างจากบุคคล โดยเชิญวิทยากรและนิสิตที่ได้รับรางวัลและการยกย่องด้านสุขภาพมาบอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
2. ศึกษากรณีตัวอย่างจากสื่อ เช่น แง่คิดสอนใจจากหลวงพ่ocha ท่านพุทธทาส ท่าน ว. วชิรเมธี เป็นต้น

กิจกรรมการสร้างความสนใจและการมีส่วนร่วม

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่สร้าง-เพิ่มความสนใจและการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีในบุคคล รวมทั้งส่งเสริมการสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
3. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
4. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

แบ่งเป็น 2 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมด้านความสนใจ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มความสนใจด้านสุขภาพ โดยใช้ดนตรี ใช้รูปภาพ การ์ตูน อินเทอร์เน็ตกระตุ้นความสนใจด้านสุขภาพ เหมาะกับนิสิตที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาชาวอารมณ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อธิบายภาพด้านบวก และด้านลบ กิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ เพลงส่งเสริมคุณธรรม การ์ตูนส่งเสริมการมองโลกในด้านบวก เรื่องสั้นสอนใจ เป็นต้น

2. กิจกรรมด้านการมีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมที่เพิ่มการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ “การให้ประกาศนียบัตร” เป็นตัวกระตุ้น เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมการสร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการสร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่าน “เพื่อน” ชักนำเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดค่านิยมร่วมกันในการดูแลสุขภาพ เกิดการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เกิดการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เกิดการสร้างและพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ
2. ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
3. ด้านการรับรู้ด้านสุขภาพ
4. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมให้นิสิตทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ทำกิจกรรมเป็นทีมร่วมกัน นิสิตหลายคนได้รู้จักเพื่อนใหม่ต่างคณะ ต่างสาขา เกิดกิจกรรมเพื่อนชวนเพื่อนออกกำลังกาย รวมทั้งผู้วิจัยได้สร้างเครือข่ายการติดต่อถึงกันในการส่งข้อมูลด้านส่งเสริมสุขภาพให้แก่นิสิตทางอินเทอร์เน็ตขึ้นด้วย



ภาพกิจกรรม

แบบวัดสุขภาพกาย

ที่มา ใช้การตรวจวัดสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินสุขภาพกาย โดยได้รับความอนุเคราะห์
ด้านแบบประเมินสุขภาพกาย เครื่องมือและผู้เชี่ยวชาญในการตรวจวัด
จาก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี



ใบข้อมูลประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

ชื่อผู้รับการทดสอบ เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

เกิดวันที่ เดือน ปี (พ.ศ.)

ความสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม

ขนาดของโครงกระดูก นิ้ว

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย เปอร์เซ็นต์

ความดันโลหิต / มิลลิเมตรปรอท

ชีพจรขณะพัก ครั้ง/ นาที

ความจุปอด ลูกบาศก์เซนติเมตร

ความแข็งแรงของแขน กิโลกรัม

การประเมินผลสุขภาพกาย

ใช้แบบวัดจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน
ดังนี้

- 5 หมายถึง ไม่มีสภาพปัญหาทางกายและไม่มีคำแนะนำ
- 4 หมายถึง มีสภาพปัญหาทางกายเกิดขึ้นและได้รับคำแนะนำ 1 แผ่น
- 3 หมายถึง มีสภาพปัญหาทางกายเกิดขึ้นและได้รับคำแนะนำ 2 แผ่น
- 2 หมายถึง มีสภาพปัญหาทางกายเกิดขึ้นและได้รับคำแนะนำ 3 แผ่น
- 1 หมายถึง มีสภาพปัญหาทางกายเกิดขึ้นและได้รับคำแนะนำ 4 แผ่น

แบบวัดสุขภาพจิต

ที่มา ใช้การตรวจวัดสุขภาพจิตจากแบบวัดสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

แบบวัดสุขภาพจิตของคนไทย

คำชี้แจง กรุณาทำความเข้าใจ ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจ				
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับ การดำเนินชีวิตประจำวัน				
4	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหา ที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อ มีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง ที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มี ปัญหา				
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกา				
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะ ดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพัน ต่อกัน				

การประเมินผลสุขภาพจิต

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (Norm) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15)

การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1 2 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 1 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 3 คะแนน มากที่สุด = 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 3 4 5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 4 คะแนน เล็กน้อย = 3 คะแนน

มาก = 2 คะแนน มากที่สุด = 1 คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

(คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

51-60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

44-50 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปท่านอาจช่วยเหลือตนเอง

เบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

**แบบจัดบันทึกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ในโครงการทดลองรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก**

(ระหว่างวันที่ 6 มีนาคม 2553-26 มิถุนายน 2553 รวมระยะเวลา 4 เดือนหรือ 16 สัปดาห์)

**ในที่นี้แสดงเฉพาะตัวอย่างแบบจัดบันทึกในโครงการทดลองรูปแบบกิจกรรม
การส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก**

- ประจำเดือนเมษายน -

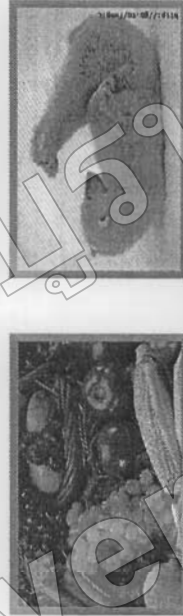


ตัวอย่างแบบฉบับที่ ๓ ในโครงการทดลองรูปแบบกิจกรรม
การส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตในมหาวิทยาลัยภาคตะวันออก

- ประจำเดือนเมษายน -

สมุดบันทึกประจำวัน

ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิต



สมุดบันทึกประจำวัน

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....
 นามสกุล.....
 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ..... ปี ชั้นปีที่.....
 คณะ..... สาขาวิชา.....
 ส่วนสูง.....
 ที่อยู่บ้านเลขที่.....
 ซอย..... ถนน.....
 แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
 จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
 โทรศัพท์..... โทรศัพท์มือถือ.....
 E-mail.....



หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการหรือมี
 ข้อเสนอแนะประการใด โปรดติดต่อ พี่เฟื่องฟู (พี่ปริญญาเอก ม.บูรพา)
 โทรศัพท์ 0868156217 E-mail: phajongsookn@hotmail.com
 ขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

บันทึกสุขภาพ

การควบคุมน้ำหนัก
 น้ำหนักในปัจจุบัน..... กิโลกรัม ความสูง..... เมตร
 ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนัก (กก.) ÷
 ความสูง (ม.)²

กลุ่ม	ดัชนีมวลกาย (BMI)	ผลลัพธ์
1. ผอมเกินไป	ต่ำกว่า 18.5	ผอมเกินไป
2. น้ำหนักปกติ	18.5 – 24.9	ดี (พยายามควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น)
3. น้ำหนักเกิน	25 – 29.9	พยายามควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเมื่อท่านมีขนาดรอบเอวใหญ่ (มากกว่า 80 ซม. สำหรับหญิง และมากกว่า 90 ซม. สำหรับผู้ชาย)
4. อ้วนมาก	ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	ต้องลดน้ำหนักอย่างช้า ๆ โดยอาศัยการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ที่มา : ดัดแปลงและเรียบเรียงจาก International Diabetes Federation 2005.

ท่านมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์

- ☐ ผอมเกินไป น้ำหนักเป้าหมาย.....กก.
☐ น้ำหนักปกติ น้ำหนักเป้าหมาย.....กก.
☐ น้ำหนักเกิน น้ำหนักเป้าหมาย.....กก.
☐ อ้วนมาก น้ำหนักเป้าหมาย.....กก.

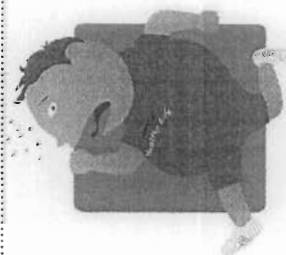


โปรดกรอกข้อมูลตามความเป็นจริงและกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง □ ที่กำหนดให้

☞ เดือนเมษายน

ท่านน้ำหนัก..... กิโลกรัม สูง..... เซนติเมตร

- ท่านประสบความสำเร็จในการควบคุมค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในเดือนนี้หรือไม่
☐ ประสบความสำเร็จ ☐ ไม่ประสบความสำเร็จ
- ท่านประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จในการควบคุมค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในเดือนนี้เพราะ.....



การเลิกสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด และยังเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งทำให้เป็นอัมพาต และอัมพฤกษ์อีกด้วย



โรคถุงลมโป่งพอง
ผลจากการสูบบุหรี่



โรคมะเร็งปอด
ผลจากการสูบบุหรี่

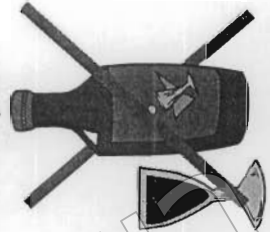


ควบคุมปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

งดหรือจำกัดการดื่มสุราในแต่ละวัน ไม่เกิน 60 มิลลิตร หรือ 1 ไม้เกิน 240 มิลลิตร หรือ 1 ไม้เกิน 720 มิลลิตร (2 กระป๋อง) ถ้าหวั่นผู้ขาย แต่สำหรับผู้หญิง ควรจะลดปริมาณลงอีกครึ่งหนึ่ง



โรคมะเร็งตับ
ผลจากการดื่มสุรา



การประเมินตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ หน้าที่ที่สามารถถอดหรือลงการสูญหรีได้



การประเมินตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ หน้าที่ที่สามารถถอดหรือลง
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้



		วันที่													
รายการ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
เดือน															
เมษายน															
ลดหรือลง															
การสูญหรี															
		29	30												

ลดหรือลงการสูญหรี

		วันที่													
รายการ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
เดือน															
เมษายน															
ลดหรือลง															
การดื่ม															
เครื่องดื่ม															
แอลกอฮอล์															
		29	30												

ลดหรือลงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แบบบันทึกกิจกรรม
เดือนเมษายน 2553

นิยามศัพท์

แบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health Responsibility) เป็นการเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเองของบุคคล โดยมีการดูแลสุขภาพและสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมถึงมีการแสวงหาข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ มีการใช้ระบบบริการสุขภาพและหลีกเลี่ยงสิ่งเสียดสีและของมีเมา เพื่อส่งเสริมให้ตนเองปลอดภัยจากสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
2. ด้านโภชนาการ (Nutrition) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารและการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความ ต้องการของร่างกาย เพื่อให้ได้รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
3. ด้านออกกำลังกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องใช้พลังงาน การออกกำลังกายและการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงสุขภาพตนเองเป็นสำคัญ โดยประเมินถึงวิธีการและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของบุคคล รวมทั้งการลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ
4. ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อช่วยให้ตนเองได้ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความสามารถ และวิธีการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำได้ตนเอง ใช้ประโยชน์ในการได้รับการสนับสนุนต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ
6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Spiritual Growth) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อการแสดงออกเกี่ยวกับการตระหนักในการให้ความสัมพันธ์กับชีวิต การกำหนดจุดมุ่งหมาย หรือการวางแผนในการดำเนินชีวิต มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการและเกิดความสุขในชีวิ

คำชี้แจง : โปรดใส่หมายเลข 1-5 ลงในตารางที่ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติของท่าน โดย

5 หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด	4 หมายถึง ปฏิบัติมาก	3 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง	2 หมายถึง ปฏิบัติน้อย	1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด
----------------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

วันที่	กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ					
	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	โภชนาการ	ออกกำลังกาย	การจัดการกับความเครียด	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	การพัฒนาทางจิตวิญญาณ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

วันที่	กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ					
	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	โภชนาการ	ออกกำลังกาย	การจัดการกับความเครียด	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	การพัฒนาทางจิตวิญญาณ
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
รวม						

แบบจดบันทึกกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพประจำเดือนเมษายน 2553 (ตัวอย่าง)

วันที่.....

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ได้ปฏิบัติ.....

.....

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข การพัฒนา การปฏิบัติ

.....

.....

.....

ความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ
ภาพกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก จ

ข้อมูลจากการจดบันทึก การสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มนิสิต
ด้านผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพต่อสุขภาพกาย-สุขภาพจิตของนิสิตและ
ด้านความพึงพอใจ-ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบ

ข้อมูลจากการจดบันทึก การสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มนิสิต
ด้านผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพต่อสุขภาพกาย-สุขภาพจิต
ของนิสิตที่เข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบ

ผลด้านสุขภาพกายที่ดีขึ้น

1. นิสิตมีค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น

“หลังจากเข้าร่วมโครงการ สุขภาพกายดีขึ้น เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ปัจจุบันพยายามออกกำลังกายควบคู่พร้อมกับการทำงานให้มากขึ้น”

“เมื่อผ่านโครงการครั้งนี้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังนี้ ด้านการออกกำลังกาย จากที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ก็หันกลับมาดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น เช่น ย่ำทำอยู่กับที่ไปทำความสะอาดระเบียงทางเดินหอพัก เดินแทนใช้รถมอเตอร์ไซด์ในระยะทางไม่ไกลมาก เดินแทนใช้ลิฟในชั้นไม่สูงมาก และพยายามใช้บันไดตอนลงจากตึกเรียน ด้านการรับประทานอาหาร หันมากินอาหารเช้า หลังจากไม่ได้กินเลยกว่า 2 ปี พยายามกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารที่มีไขมันลง ลดน้ำตาลลง จากที่เป็นคนกินหวานมาก ก็พยายามลดลงเรื่อย ๆ เพื่อสุขภาพตัวเอง งดกินน้ำอัดลมได้ค่อนข้างมาก จากที่กินทุกวันเหลืออาทิตย์ละ 2 วัน ไม่กินขนมจุกจิกและพยายามกินอาหารให้ตรงเวลา พยายามกินน้ำให้มากที่สุดเพราะตัวเองเกลียดการกินน้ำมาก บางวันแทบไม่ได้กินเลย ปัจจุบันคอยพกขวดน้ำติดกระเป๋าเพื่อที่จะคอยจิบ หลังหันมากินน้ำ ผลไม้มากขึ้นการขับถ่ายก็เริ่มดีขึ้น ถ้าปฏิบัติตนอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ คิดว่าจะเป็นปกติสุข”

2. นิสิตมีการรับรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น

“รู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้มาก เพราะได้รับประโยชน์หลายประการ เช่น ได้รับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย อาหาร และสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น ได้ใช้เวลาว่างจากการอยู่หอเลข ๆ มารับการอบรมฟังบรรยายและกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ ได้พบเพื่อนใหม่ ได้เวลาเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ คือ กลับมาสนใจสุขภาพร่างกายเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม ได้มุมมองที่ดี และทัศนคติที่ดีด้านการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น เป็นลำดับ ขอขอบคุณมากค่ะ” (ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ)

“ความขี้เกียจ ทำให้ไม่ออกกำลังกายและไม่ส่งเสริมสุขภาพสม่ำเสมอ สิ่งที่มาคือ ไม่สบายบ่อย หายใจติดขัด เป็นโรคภูมิแพ้ ทำให้สุขภาพร่างกายแย่ หลังจากได้เข้าร่วมโครงการ ตอนนี้รู้สึกว่าการดูแลสุขภาพก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากอะไรนัก สุขภาพก็เป็นตัวของเราเอง ทำอะไรก็ได้ แก่ตัวเราเอง ดังนั้นการเสียเวลาสักนิดเพื่อที่จะออกกำลังกายหรือเลือกในสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง ก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป” (ด้านการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการแก้ไข ปรับปรุงเพื่อสุขภาพดีขึ้น)

“จากการเข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับสุขภาพ ได้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น ในเรื่องการกิน ดิฉันตระหนักเกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้น โดยการงดการกินของจุกจิก เน้นทานผักผลไม้ในแต่ละวันมากขึ้น ทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำกัน และปรับวิธีการดำเนินชีวิตใหม่ โดยมี การออกกำลังกายมากขึ้น หลังการเข้าร่วมโครงการร่างกายของดิฉันแข็งแรงขึ้น ลดน้ำหนักที่เกินมาตรฐานได้ ดิฉันได้เรียนรู้ว่าการออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่เรื่องยาก เราสามารถทำได้ง่าย ๆ และสนุกไปกับมัน” (ด้านการรับรู้ความสามารถของตนในการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการแก้ไข ปรับปรุงเพื่อสุขภาพดีขึ้น)

3. นิสิตมีการรับรู้นโยบายการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น

“ขอขอบคุณที่จัดโครงการขึ้น โครงการช่วยให้ทราบถึงนโยบายด้านสุขภาพที่ไม่เคยรู้มาก่อน ตั้งใจว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทุกกิจกรรมในมหาวิทยาลัยเพราะทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น แข็งแรงขึ้น และได้รับประโยชน์มากมาย ได้รับประโยชน์ประการแรก คือ ได้ความรู้ รวมทั้งได้รู้จักกับเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นอีกหลายคน หลายคณะและทำให้ได้ฝึกการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดจะได้นำความรู้ที่ได้รับมาใช้กับตัวเอง เพื่อดูแลคนรอบข้างและเผยแพร่ความรู้แก่ผู้อื่นต่อไป เพื่อสังคมสุขภาพที่ดีร่วมกัน”

“ผลจากการเข้าร่วมโครงการคือ สุขภาพแข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยป่วยบ่อย ๆ อีก และจะพยายามดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น พร้อมกับจะส่งเสริมการดูแลสุขภาพทั้งตนเองและผู้อื่นตลอดไป ขอขอบคุณโครงการดี ๆ อย่างนี้มากเลยนะค่ะ”

4. นิสิตได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น

“หลังได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากโครงการ ได้ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ เกือบจะทุกวัน โดยไปกับครอบครัว เมื่อได้ปฏิบัติเช่นนี้แล้วรู้สึกว่าคุณมีความสุขมาก ได้สุขภาพดีและสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวด้วย”

“วันนี้เล่นแบดมินตันกับน้อง สนุกดี เป็นผลจากคำแนะนำสนับสนุนใน โครงการ พยายามทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุก มีความสุข แถมยังได้สุขภาพที่แข็งแรงกลับมา อีกด้วย”

“ในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ตั้งแต่เริ่มเข้าอบรมวันแรก หนูได้รับคำแนะนำและความรู้ดี ๆ จากโครงการนี้มากมาย สุขภาพหนูดีขึ้นกว่าเดิม ปัจจุบันไม่ว่าจะกินอะไรก็เริ่มคิดถึงสารอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย นึกถึงคำแนะนำ เช่น การกินอาหารไม่ควรจู้จี้ ไม่ควรจู้จี้ ไม่กินแต่สิ่งที่ ดีมีประโยชน์ ในด้านการออกกำลังกายแต่ละวันก็ไม่ใช่ว่าจะอยากออกกำลังกายแล้ว ปัจจุบันหนูเดินขึ้น บันไดไปห้องเรียน หนูดีใจมากนะค่ะที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้และจะบอกเรื่องดี ๆ นี้ต่อให้คนอื่นได้ รู้จัก ขอขอบคุณค่ะ”

ผลด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

1. นิสิตมีค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น

“ด้านอารมณ์สุขภาพจิตดีขึ้นมาก แต่ก่อนเป็นคนที่ท้อแท้ใจกับชีวิตคิดว่าชีวิตมีแต่เรื่อง น่าเบื่อ ปัจจุบันก็พยายามคิดในสิ่งที่ดี มองโลกในแง่บวก ตื่นนอนมากก็จะยิ้มให้กับกระจกและบอก กับตัวเองว่า วันนี้เราจะต้องเจอแต่สิ่งดี ๆ จะทำให้รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น เมื่อเครียดก็จะหาหนทาง คลายเครียด โดยไปเที่ยวบ้าง ร้องเพลงบ้าง เล่าให้เพื่อนฟังบ้าง”

“ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ก่อนข้างจะเครียดมากเพราะต้องทำโปรเจกจบ นอนดึกทุกวัน หัวสมองเบลอ จำอะไรไม่ค่อยได้ แต่ก็พยายามคิดว่า ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข ทำให้รู้สึก ดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น ขอขอบคุณโครงการนี้นะค่ะ”

2. นิสิตมีการรับรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น

“ขอบคุณนะค่ะ โครงการนี้ทำให้หนูได้รับสิ่งดี ๆ ในชีวิตไปมากมาย หนูได้รู้จักการแบ่งเวลาในชีวิตของตนเองเพื่อลดความเครียด ได้แก่วิดีโอต่าง ๆ สุขภาพจิตดีขึ้นมาก ปัจจุบันหนูสวดมนต์ นั่งสมาธิเกือบทุกวันเพราะเห็นประโยชน์จากสิ่งนี้ อารมณ์ดี ทักทายยิ้มแย้มกับเพื่อน ๆ บางวันหนูยิ้มทั้งวันเลยคะ”

“หลังเข้าร่วมโครงการ เริ่มวางแผนว่าควรทำอะไรก่อน อะไรหลังเวลามีปัญหาที่คลายเครียดด้วยการอ่านหนังสือที่ชอบ ฟังเพลงที่ชอบ คิดแต่สิ่งที่ดี สุขภาพจิตดีขึ้น”

“ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และจิตใจให้แจ่มใส เป็นประโยชน์กับชีวิตมาก สุขภาพจิตดีขึ้น สามารถจัดการกับรายงานมากมายโดยเครียดน้อยลง”

3. นิสิตมีการรับรู้นโยบายการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น

“หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผมเริ่มได้คิด และมองหลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนไป พบว่าทุกสิ่งไม่มีแต่แง่ดีอย่างเดียว สิ่งที่เราคิดว่าดี ก็มีสิ่งที่ไม่ดีอยู่ในตัวของมันด้วย สิ่งที่เราคิดว่าไม่ดี ก็มีสิ่งที่ดีอยู่ในตัวของมันเช่นกัน เจริญมีสองหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีทั้งด้านบวกด้านลบ ขึ้นอยู่กับการมองของเรา การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างศิลปะการใช้ชีวิตในด้านจิตใจให้กับผม ผมมีความสุขมากขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น จิตใจเข้มแข็งขึ้นเวลาที่มีความทุกข์ ความไม่สบายใจเข้ามาในชีวิต ผมจะนึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเสมอ ขอขอบคุณมากครับ”

“สิ่งที่ได้เรียนรู้จากโครงการมีมากมาย เช่น เรื่องของจิตใจ สามารถจัดการกับความเครียดได้มากขึ้น ไม่ค่อยเครียดกับอะไรแล้ว ร่าเริง ๆ มีความสุขมากขึ้น”

4. นิสิตมีการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น

“หลังจากที่ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ ข้าพเจ้าได้รับความรู้อย่างมาก เช่น ในด้านของสุขภาพจิต ข้าพเจ้าได้นำตรงนี้ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น เวลาเครียดเริ่มคิดวิเคราะห์ได้ว่า ปัญหาทุกอย่างถ้าเกิดขึ้นย่อมมีทางแก้ไข ขึ้นอยู่กับว่าจะแก้ไขได้ถูกวิธีและเร็วแค่ไหน จะปรับวิกฤติให้เป็นโอกาสได้มากน้อยแค่ไหน ถ้ามีการวางแผนว่าจะต้องทำอะไรบ้างในวันพรุ่งนี้ จะช่วยลดความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นได้”

“ขอขอบคุณที่มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับนิสิต เพราะทำให้นิสิตมีความเข้าใจและตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพกาย-จิตมากขึ้น และยังทำให้เกิดผลดีต่อคนรอบข้าง รวมทั้งสังคมอีกด้วย จากการเข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้หลายด้าน ดังเช่น ด้านการจัดการกับความเครียด เมื่อก่อนจะเครียดมากเนื่องจากภาระงานเยอะ ปัจจุบันสามารถจัดการได้มากขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น ไม่ค่อยคิดอะไรที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์อีก จะคิดและมองโลกในแง่ดีมากกว่า พยายามทำให้อารมณ์ร่าเริง แจ่มใสเข้าใจ คิดว่าถ้าจิตใจเราสบาย ทุกอย่างก็ง่ายขึ้นและดูแลตัวเองแหละ”

“จากการเข้าร่วมโครงการ เกิดการพัฒนาทางจิตใจ จิตวิญญาณเพิ่มมากขึ้น มีความสุขขึ้น ทุกวันนี้เมื่อตื่นมาตอนเช้าก็จะตั้งเป้าหมายเสมอว่า วันนี้เราจะทำอะไรบ้าง เพื่ออะไร แล้วเราต้องทำให้ดีที่สุด”

ข้อมูลจากการจดบันทึก การสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มนิสิต
ด้านความพึงพอใจ-ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบ

นำเสนอผลการสัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิตที่เข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบ
กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตในมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่พัฒนาขึ้น
โดยนิสิตมีความพึงพอใจและได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการทดลอง เช่น

“รู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้มาก เพราะได้รับประโยชน์หลายประการ
เช่น ได้รับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย อาหาร และสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น ได้ใช้เวลาว่างจาก
การอยู่หอเฉย ๆ มารับการอบรมทั้งบรรยายและกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ ได้พบเพื่อนใหม่
ได้เวลาเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ คือ กลับมาสนใจสุขภาพร่างกายเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม ได้มุมมองที่ดี
และทัศนคติที่ดีด้านการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกายและสุขภาพจิต ”

(นิสิตคณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ ชั้นปีที่ 3, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“จากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ทราบถึงเรื่องการออกกำลังกาย
และการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น จึงเริ่มคิดที่จะนำวิธีต่าง ๆ มาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน
โดยเริ่มจากการออกกำลังกาย วิ่งรอบสวนสาธารณะ ”

(นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 4, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“จะพยายามดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น พร้อมกับจะส่งเสริมการดูแลสุขภาพทั้งตนเองและ
ผู้อื่นตลอดไป ขอขอบคุณโครงการดี ๆ อย่างนี้มากเลยนะคะ ”

(นิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 3, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“เมื่อผ่าน โครงการครั้งนี้ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังนี้ ด้านการออกกำลังกาย จากที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ก็หันกลับมาดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น เช่น ย่ำเท้าอยู่กับที่ ไปทำ ความสะอาดกระบะเบียงทางเดินหอพัก เดินแทนใช้รถมอเตอร์ไซด์ในระยะทางไม่ไกลมาก เดินแทน ใช้ลิฟในชั้นไม่สูงมากเช่น ชั้น 2-3 และพยายามใช้บันไดตอนลงจากตึกเรียน ด้านการรับประทานอาหาร หันมากินอาหารเช้า หลังจากไม่ได้กินเลยกว่า 2 ปี พยายามกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารที่มีไขมันลง ลดน้ำตาลลง จากที่เป็นคนกินหวานมาก ก็พยายามลดลงเรื่อย ๆ เพื่อสุขภาพ ตัวเอง งดกินน้ำอัดลมได้ค่อนข้างมาก จากที่กินทุกวันเหลืออาทิตย์ละ 2 วัน ไม่กินขนมจุกจิกและ พยายามกินอาหารให้ตรงเวลา พยายามกินน้ำให้มากที่สุดเพราะตัวเองเกลียดการกินน้ำมาก บางวัน แทบไม่ได้กินเลย ปัจจุบันคอยพกขวดน้ำติดกระเป๋าเพื่อที่จะคอยจิบ หลังหันมากินน้ำ ผัก ผลไม้ มากขึ้น การขับถ่ายก็เริ่มดีขึ้น ถ้าปฏิบัติตนอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ คิดว่า จะเป็นปกติสุข ด้านอารมณ์/ สุขภาพจิต แต่ก่อนเป็นคนที่ไม่ค่อยใส่ใจกับชีวิตคิดว่าชีวิตมีแต่เรื่องน่าเบื่อ ปัจจุบันก็พยายามคิดใน สิ่งที่ดี มองโลกในแง่บวก ตื่นนอนมาก็จะยิ้มให้กับกระจกและบอกกับตัวเองว่าวันนี้เราจะต้อง เจอแต่สิ่งดี ๆ จะทำให้รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น เมื่อเครียดก็จะหาหนทางคลายเครียด โดยไปเที่ยวบ้าง ร้องเพลงบ้าง เล่าให้เพื่อนฟังบ้าง”

(นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“หลังจากที่ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมกิจกรรมของ โครงการ ข้าพเจ้าได้รับความรู้อย่างมาก ซึ่ง ความรู้ที่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการออกกำลังกาย การทานอาหารที่ถูกต้อง หรือในด้านของสุขภาพจิต ข้าพเจ้าได้นำตรงนี้ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

(นิสิตคณะการจัดการและการท่องเที่ยว ชั้นปีที่ 2, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“ได้รู้วิธีลดน้ำหนักและการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกวิธี ได้เห็นมุมมองของเพื่อน ๆ ที่ ๆ แต่ละคนเกี่ยวกับสุขภาพ ได้ฝึกความกล้าแสดงออกเมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่เรายังไม่คุ้นเคย ได้รู้ วิธีการลดความเครียด ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ความสนุกสนานเป็นกันเอง”

(นิสิตคณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 1, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“จากการเข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับสุขภาพ ได้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น ในเรื่อง การกิน ดิฉันตระหนักเกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้น โดยการงดการกินของจุกจิก เน้นทานผักผลไม้ ในแต่ละวันมากขึ้น ทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำกัน และปรับวิธีการดำเนินชีวิตใหม่ โดยมีการออกกำลังกายมากขึ้น”

(นิสิตคณะ โลกจิตติศาสตร์ ชั้นปีที่ 2, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“ได้รับประโยชน์ประการแรก คือ ได้ความรู้ รวมทั้งได้รู้จักกับเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น อีกหลายคน หลายคณะและทำให้ได้ฝึกการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดจะได้นำความรู้ ที่ได้รับมาใช้กับตัวเอง เพื่อดูแลคนรอบข้างและเผยแพร่ความรู้แก่ผู้อื่นต่อไป เพื่อสังคมสุขภาพที่ดี ร่วมกัน”

(นิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 2, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

“ขอขอบคุณที่มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับนิสิต เพราะทำให้นิสิตมีความ เข้าใจและตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพ และยังทำให้เกิดผลดีต่อคนรอบข้าง รวมทั้งสังคมอีกด้วย อยากให้จัดเป็นรายวิชาส่งเสริมสุขภาพนิสิตให้กับนิสิตทุกคน”

(นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4, สัมภาษณ์และการจดบันทึกของนิสิต,
26 มิถุนายน 2553)

สรุปการประเมินความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการทดลอง รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตในมหาวิทยาลัยภาคตะวันออก พบว่า นิสิต มีความพึงพอใจและได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการทดลองรูปแบบ สามารถนำไปพัฒนา สุขภาพของนิสิตเอง บุคคลรอบข้างและสังคมได้