

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน
ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา
เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ของ

นายมนเทียร มากนวล
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ ปฏิบัติการ
ตำแหน่งเลขที่ ๒๓๒๑
กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ
ตำแหน่งเลขที่ ๒๓๒๑
กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช
กรมอนามัย

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

๑. ชื่อผลงานเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ อำเภอมือเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ พฤษภาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๔

๓. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ ๑๐๐%

๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน ไม่มี

๕. บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช รูปแบบการศึกษาวิเคราะห์พรรณนา (Descriptive statistics) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และหาค่าความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของการออกกำลังกายระดับสูง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนสถานภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเชิงลบ และปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑

ข้อเสนอแนะ พัฒนาเชิงนโยบาย ของศูนย์อนามัยที่ ๑๑ โดยประกอบด้วย คณะกรรมการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลากร เช่น คณะกรรมการบริหารศูนย์ และคณะกรรมการองค์การสร้างสุข สนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกาย ค้นหาบุคคลต้นแบบด้านการออกกำลังกาย มอบรางวัลเพื่อขวัญและกำลังใจ พัฒนาเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย หน่วยงานทุกระดับทั้งภาครัฐและเอกชน จัดอบรมบุคลากรในหน่วยงานให้ความรู้ สาธิต ทักษะฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และการใช้สื่อสารสนเทศเข้ามาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนงบประมาณ ให้พื้นที่สามารถดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพได้มีประสิทธิภาพ

๖. บทนำ

ปัจจุบันสุขภาพของประชากรโลกมีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและตายด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากปัญหาดังกล่าวพบว่า ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพ ถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด (ชินฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ : ๒๕๕๔) การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงจะช่วย ป้องกันการเกิดโรคเหล่านี้ได้ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อน วัยอันควรลงได้ ๓ เท่า และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมะเร็งลำไส้ (กรมอนามัย : ๒๕๕๘) ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม บุคคลที่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่างๆทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยง จากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การออกกำลังกายจึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญอย่างยิ่งซึ่งมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ล้วนต้องการออกกำลังกาย เพื่อการเจริญเติบโตและการรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนั้น การออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาด้านการแพทย์และการสาธารณสุขยังถือว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ และ นำมาใช้ในการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันพบว่าบุคคล ส่วนใหญ่โดยเฉพาะประชาชนในชนบทไม่นิยมออกกำลังกายทั้งนี้เนื่องมาจากความเชื่อ การไม่คุ้นชิน ไม่รู้ ประเภท ชนิดของการออกกำลังกาย รวมทั้งไม่รู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง (กรมอนามัย : ๒๕๕๘)

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมออกกำลังกายและหาแนวทางเพื่อส่งเสริมด้านนี้ให้เหมาะสมและเกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชน โดยได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายและได้มีการกำหนดมาตรฐานต่างๆ เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ และทุกสภาพร่างกายได้มีการออกกำลังกายกันอย่างถูกวิธีต่อเนื่องและ จริงจัง จึงมีนโยบายเชิญชวนให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ เช่นการว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน จัดสร้างสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน หรือการเดินแอโรบิกในสวนสาธารณะของหมู่บ้าน จากผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บเปรียบเทียบกับระหว่างการสำรวจในปีพ.ศ. ๒๕๔๘ ถึงพ.ศ. ๒๕๕๘ ของสำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรคพบการเพิ่มขึ้นของภาวะอ้วนและการลดลงของการออกกำลังกายในประชากรไทย อายุ ๑๕ – ๗๔ ปี (กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล, ดิเรก ขำแป้น,กุลพิมล เจริญดี,๒๕๕๙) จากการสำรวจพฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรที่มีอายุ ๑๑ ปีขึ้นไป ในปีพ.ศ. ๒๕๕๘ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าประชาชนที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีเพียงร้อยละ ๓๓.๔๒ สำหรับวิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด ๕ อันดับแรกได้แก่ เล่นกีฬา เดิน

วิ่ง เต้นแอโรบิก และฟิตเนส (ร้อยละ ๓๓.๙๙, ๒๗.๒๗, ๑๔.๑๑, ๖.๗๒ และ ๕.๗๓ ตามลำดับ) ขณะที่การออกกำลังกายตามแบบภูมิปัญญาได้แก่ โยคะ รำไม้พลอง และไทเก๊กนั้นพบเพียง ร้อยละ ๑.๐๐, ๐.๑๘ และ ๐.๑๑ ตามลำดับ ส่วนสถานที่ในการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด ๓ อันดับแรก ได้แก่ บ้าน สนามกีฬาและสวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ (ร้อยละ ๓๖.๓๐, ๑๔.๐๓ และ ๑๑.๘๓ ตามลำดับ) (สำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๙)

ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช มีหน้าที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคแก่ประชาชนกลุ่มเป้าหมายในเขตสุขภาพที่ ๑๑ เพื่อมุ่งเน้นให้ประชาชนมีสุขภาพดี มีคุณภาพ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ รวมถึงสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลายทั้งฟิตเนส และลานกิจกรรมกลางแจ้ง เมื่อดูข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓- ๒๕๖๔ พบว่าปี ๒๕๖๓ บุคลากรมีระดับ BMI ปกติเพียง ร้อยละ ๓๗.๔๑ นอกนั้น มีภาวะพอม, น้ำหนักเกิน, อ้วนระดับ ๑ และอ้วนระดับ ๒ (ร้อยละ ๓.๕๙, ๒๖.๖๑, ๑๙.๔๒ และ ๑๒.๙๕ ตามลำดับ) และ ปี ๒๕๖๔ บุคลากรมีระดับ BMI ปกติเพียง ร้อยละ ๓๘.๓๕ นอกนั้น มีภาวะพอม, น้ำหนักเกิน, อ้วนระดับ ๑ และอ้วนระดับ ๒ (ร้อยละ ๔.๗๙, ๒๖.๐๒, ๑๘.๔๙ และ ๑๒.๓๒ ตามลำดับ) วิธีการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่คือ เดิน จำนวนร้อยละ ๗๖ รองลงมาคือ วิ่ง จำนวนร้อยละ ๖๒ และ รองลงมาคือ เต้นแอโรบิก จำนวนร้อยละ ๒๔ ตามลำดับ (ศูนย์อนามัยที่ ๑๑, ๒๕๖๔)

จากการวิเคราะห์ปัญหาต่างๆที่กล่าวมาข้างต้นสามารถประมวลสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อปัญหาสุขภาพ (Mansanguan C, ๒๐๑๖) ของประเทศ ในสังคมปัจจุบันประชากรมีการออกกำลังกายน้อยและการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นยังพบน้อยมาก ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากร จึงทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลกระทบบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในศูนย์อนามัยที่ ๑๑ เพื่อจะนำไปสู่การเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีต่อไป

๗. วัตถุประสงค์

๗.๑ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในศูนย์อนามัยที่ ๑๑ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๗.๒ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในศูนย์อนามัยที่ ๑๑ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๘. วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

๑. การวิจัยครั้งนี้การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการศึกษาค้นคว้าเอกสารและการศึกษาภาคสนามโดยใช้แบบสอบถาม

๒. วิธีการศึกษา การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นประกอบด้วยคำถามปลายปิด (Close-Ended Question) และคำถามปลายเปิด (Open-Ended Question) แบ่งออกเป็น

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เป็นคำถามปลายเปิดแบบเลือกตอบ (Check List)

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ ๓ ข้อคำถามเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ส่วนที่ ๔ ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ ๕ เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะการดำเนินงานปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

๓. ขอบเขตของการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๙. ผลการดำเนิน/ ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราชกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๒๓ คน พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๘๓.๗๐ และเพศชาย ร้อยละ ๑๖.๓๐ ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง ๔๐-๔๙ ปี ร้อยละ ๔๔.๗๐ รองลงมาอายุ ๓๐ - ๓๙ ปี ร้อยละ ๓๖.๖๐ และน้อยที่สุดอายุ ๒๐ - ๒๙ ปี ร้อยละ ๗.๓๐ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ ๖๕.๐๐ รองลงมามีปริญญา/ปวส. ร้อยละ ๑๔.๖๐ และน้อยที่สุด มัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ ๔.๙๐ สถานภาพส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส ร้อยละ ๖๐.๒๐ รองลงมาสถานภาพโสด ร้อยละ ๒๙.๓๐ และน้อยที่สุดสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ ร้อยละ ๑๐.๖๐ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง ๑๐,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๓๕.๐๐ รองลงมา ๒๐,๐๐๑-๓๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๒๗.๖๐ และน้อยที่สุดคือไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๓.๓๐

ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตอบถูก ข้อที่ ๑ ๓ ๔ ๘ และ ๑๐ การออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ครั้งละ ๓๐ นาที และอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์จึงจะได้ผลดีที่สุด การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้ การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นและ สามารถทรงตัวได้ดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายช่วยชะลอความชรา และทำให้หลับสบาย ร้อยละ ๑๐๐ ทุกข้อตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๑๐๐

ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีการรับรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย เห็นด้วย การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างกระชับขึ้น ร้อยละ ๙๕.๑๒ รองลงมา เห็นด้วย การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค ร้อยละ ๙๐.๒๔ และเห็นด้วย การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ ร้อยละ ๘๙.๔๓ ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับสูง $\bar{X} = ๑.๘๗$ รองลงมา ระดับปานกลาง $\bar{X} = ๑.๐๓$

ระดับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ไม่เห็นด้วย ท่านเล่นกีฬาไม่เป็นจึงทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย ร้อยละ ๗๔.๘๐ รองลงมา ไม่เห็นด้วย ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ ๗๒.๓๖ และ ไม่เห็นด้วย ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ ๗๑.๕๔ ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ระดับสูง $\bar{X} = ๑.๘๕$ รองลงมา มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ระดับปานกลาง $\bar{X} = ๑.๐๑$ และน้อยที่สุดมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ระดับต่ำ $\bar{X} = ๐.๓๒$

ระดับการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของการออกกำลังกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เห็นด้วย บุคคลในครอบครัวจะกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย ร้อยละ ๖๒.๖๐ รองลงมา เห็นด้วย เพื่อนจะชักชวนท่านให้ออกกำลังกาย เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้ ร้อยละ ๖๑.๘๐ และ เห็นด้วย ท่านมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่ม ร้อยละ ๕๕.๓๐ ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมระดับสูง $\bar{X} = ๑.๘๕$ รองลงมา มีการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ระดับปานกลาง $\bar{X} = ๑.๐๐$ และน้อยที่สุดมีการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ระดับต่ำ $\bar{X} = ๐.๕๖$

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ ท่านสังเกตอาการผิดปกติ ของตนเองขณะออกกำลังกาย ร้อยละ ๗๙.๖๗ รองลงมา ปฏิบัติเป็นประจำ ท่านเลือกการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับตนเอง ร้อยละ ๗๓.๘๘ และ ปฏิบัติเป็นประจำ ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ในขณะที่มีอากาศร้อนจัด ร้อยละ ๗๓.๑๗ ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ระดับที่ $\bar{X} = ๑.๖๖$ รองลงมา มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระดับพอใช้ $\bar{X} = ๑.๑๕$

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

ข้อมูลทั่วไป ปัจจัยด้าน เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยมีค่าความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ส่วนสถานภาพ มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเชิงลบ และปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา และ รายได้ต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออก กำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑

ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออก กำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ปัจจัยการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑

ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

ปัญหาอุปสรรค

๑. บุคลากรกลุ่มเป้าหมายอยู่ในวัยทำงาน มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ต้องทำงานนอกบ้านตั้งแต่เช้าจน เย็นทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

๒. บุคลากรกลุ่มเป้าหมายมีภาวะเครียด และเหนื่อยจากการทำงานจึงทำให้ไม่อยาก ออกกำลังกาย

๓. บุคลากรกลุ่มเป้าหมาย มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดเข่า น้ำหนักเกิน

๔. เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทำให้ไม่มีสถานที่ ในการออกกำลังกาย

แนวทางการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

พัฒนาเชิงนโยบาย ของศูนย์อนามัยที่ ๑๑ โดยประกอบด้วย คณะกรรมการที่เกี่ยวข้องกับการ พัฒนาบุคลากร เช่น คณะกรรมการบริหารศูนย์ และคณะกรรมการองค์กรสร้างสุข สนับสนุนส่งเสริม การออกกำลังกาย ค้นหาบุคคลต้นแบบด้านการออกกำลังกาย มอบรางวัลเพื่อขวัญและกำลังใจแก่ บุคคลต้นแบบ

พัฒนาเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย หน่วยงานทุกระดับทั้งภาครัฐและเอกชน จัดอบรม บุคลากรในหน่วยงานให้ความรู้ สาธิต ทักษะฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และการใช้สื่อสารสนเทศเข้า

มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนงบประมาณ ให้พื้นที่สามารถดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพได้มีประสิทธิภาพ

๑๐. การนำไปใช้ประโยชน์

๑๐.๑ นำข้อมูลมาวางแผนการพัฒนาบุคลากรในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

๑๐.๒ นำข้อมูลมากำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรต่อคณะกรรมการที่เกี่ยวข้องของศูนย์อนามัยที่ ๑๑

๑๐.๓ นำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาองค์กรต้นแบบด้านการออกกำลังกายกับหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม

๑๑. ความยุ่งยากในการดำเนินการ/ปัญหา/อุปสรรค (ที่เป็นปัญหายุ่งยากของผู้ดำเนินการ)

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ทำให้การดำเนินการรูปแบบสอบถามล้าช้าไปบ้าง เนื่องจากบุคลากรกลุ่มเป้าหมายต้องให้บริการหน้างานและจุดบริการฉีดวัคซีนโควิด-๑๙

๑๒. ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

พัฒนาเชิงนโยบาย ของศูนย์อนามัยที่ ๑๑ โดยประกอบด้วย คณะกรรมการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลากร เช่น คณะกรรมการบริหารศูนย์ และคณะกรรมการองค์กรสร้างสุข สนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกาย ค้นหาบุคคลต้นแบบด้านการออกกำลังกาย มอบรางวัลเพื่อขวัญและกำลังใจแก่บุคคลต้นแบบ

พัฒนาเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย หน่วยงานทุกระดับทั้งภาครัฐและเอกชน จัดอบรมบุคลากรในหน่วยงานให้ความรู้ สาธิต ทักษะฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และการใช้สื่อสารสนเทศเข้ามาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนงบประมาณ ให้พื้นที่สามารถดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพได้มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรนำตัวแปรอื่นๆ มาศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร เพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต พฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากจิตสำนึก และ พฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากปัจจัยเสริมแรง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

๒) ควรมีการศึกษา การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสอบถามบุคคลในกลุ่มให้ได้มาถึงความคิดเห็น ความเชื่อ หรือทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ต่อไป

๓) ควรมีการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพกับบุคลากรที่ไม่มีเวลาสามารถออกกำลังกายได้ที่บ้านในช่วงเวลาที่สะดวก

๔) ควรศึกษาถึงความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช เพื่อที่จะสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากร

๑๓. กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้โอกาส ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือ แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งจาก คณะผู้ทรงคุณวุฒิ ดร.ชัยณรงค์ แก้วจำนงค์ นักวิชาการ สาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดร.วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์ นักวิชาการ สาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และคุณจารุณี สุขเกื้อ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางใน การศึกษาค้นคว้า หาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวาง ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณด้วยความ เคารพอย่างสูงยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือตอบแบบสอบถาม ทั้งเพื่อน ๆ ที่ คอยให้กำลังใจการทำการวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ที่เป็นแหล่งให้เรียนรู้ชีวิตและ สังคมซึ่งองค์ประกอบสำคัญส่วนหนึ่งที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลงอย่างสมบูรณ์

๑๔. เอกสาร/เว็บไซต์อ้างอิง

Website ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช <https://hpc๑๑.anamai.moph.go.th/th/owc-๖๔>

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ

(นายมนเทียร มากนวล)

ผู้เสนอผลงาน

๒๔ / ตุลาคม / ๒๕๖๔

ขอรับรองว่าสัดส่วนหรือลักษณะงานในการดำเนินการของผู้เสนอข้างต้นถูกต้องกับความเป็นจริงทุกประการ

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ

(นายวันชัย เยี่ยงกุลเชาว์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

(หน.กลุ่ม/ฝ่าย)

๒๔ / ตุลาคม / ๒๕๖๔

ลงชื่อ

(นายวินัย ตันติธนพร)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๑

(ผอ. กอง/ศูนย์/สำนัก)

๒๔ / ตุลาคม / ๒๕๖๔

- หมายเหตุ** ๑. หากผลงานมีลักษณะเฉพาะ เช่น แผ่นพับ หนังสือ แลบบันทึกเสียง ฯลฯ ผู้เสนองาน
อาจส่งผลงานจริงประกอบการพิจารณาของคณะกรรมการก็ได้
๒. จำนวนไม่เกิน ๑๕ หน้า

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน
ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เรื่อง รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกัน
การเกิดข้อเข่าเสื่อม

ของ

นายมนต์เฑียร มากนวล
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ ปฏิบัติการ
ตำแหน่งเลขที่ ๒๓๒๑
กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ
ตำแหน่งเลขที่ ๒๓๒๑
กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช
กรมอนามัย

ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงาน เรื่อง รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อม

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม ๒๕๖๕ – กันยายน ๒๕๖๖

๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง

๓.๑ หลักการและเหตุผล

ข้อเสื่อมเป็นปัญหาที่พบบ่อยโดยเฉพาะในวัยสูงอายุ และเป็นโรคที่รบกวนกิจวัตรประจำวัน ทำให้ลุกยืน เดิน ขึ้นบันไดได้ลำบาก บางครั้งกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้ไปไหนมาไหนไม่ได้สะดวก บางราย ต้องอยู่บ้าน ไม่อยากไปไหนมาไหน มักเกิดจากการใช้งานข้อที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นตามวัย คือ ใช้งานมานาน ย่อมมีความสึกหรอไปตามเวลา แต่บางรายใช้งานไม่ถูกต้อง จะเป็นการเร่งให้โรคข้อเสื่อมเป็นไปเร็วขึ้น มักพบ ในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งโดยทั่วไปมักเกิดในช่วงอายุมากกว่า ๖๐ ปี นอกจากนี้ยังพบว่า มีโรคบางอย่าง เป็นสาเหตุให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้เร็วกว่าวัยอันควร เช่น โรคเอ็นภายในข้อเข่าฉีกขาด หมอนรองข้อเข่าแตก กระดูกสะบ้าหลุด หรือมีการติดเชื้อภายในข้อเข่า เป็นต้น โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับองค์ประกอบของข้อเข่า เหล่านี้ ล้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมก่อนวัย ดังนั้นควรบริหารกล้ามเนื้อข้อ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง การออกกำลังกายหรือการบริหารนั้น ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเน้นกล้ามเนื้อหน้าขาหรือ กล้ามเนื้อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อมได้

ผู้จัดทำ จึงสนใจในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่าแข็งแรง ป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยอันควร ซึ่งผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ ผู้รับบริการตระหนักถึง การออกกำลังกายเพื่อการบริหารข้อเข่า และเพิ่มความแข็งแรงของข้อ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำร้ายข้อ

๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

การออกกำลังกาย หรือการบริหารข้อเข่า จะช่วยให้กล้ามเนื้อ และกระดูกแข็งแรง ป้องกันข้อติด การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้น ดังนั้น ควรมีการพัฒนาารูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดข้อเสื่อมในผู้รับบริการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง จำเป็นต้องให้ความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายแก่ผู้รับบริการ โดยการมีส่วนร่วมระหว่างทีมสหสาขาวิชาชีพ ครอบครัว และชุมชน เพื่อให้ประสิทธิภาพการดำเนินงานเป็นไปด้วยดี และเกิดเป็นประโยชน์สูงสุดและ ที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้รับบริการ ต้องให้ผู้รับบริการเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เห็นถึงผลประโยชน์ที่เขาจะได้รับ ถ้าเห็นความสำคัญแล้วการส่งเสริมสุขภาพก็จะสำเร็จได้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้เรื่องการการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของข้อ
๒. มีรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อม
๓. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ เรื่องการการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อม

กลุ่มเป้าหมาย ผู้มารับบริการอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ที่เข้ามารับบริการที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช ระหว่างเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕ – กันยายน ๒๕๖๖

วิธีการ

๑. ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อม
๒. ประชุมทีมสหสาขาวิชาชีพ เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางการดำเนินงาน เช่น การให้ความรู้
การจัดกลุ่มกิจกรรมสาธิตการออกกำลังกาย
๓. จัดทำแผนการสอน สื่อแผ่นพับ จัดทำแบบประเมินความรู้ก่อน – หลัง ประเมินความพึงพอใจ
๔. ดำเนินการตามแนวทางที่กำหนด
๕. สรุปและประเมินผลการดำเนินงาน ปัญหา/ข้อจำกัด

๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้รับบริการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายและการบริหารข้อ
๒. มีรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดข้อเสื่อมก่อนวัยอันควร

๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ผู้รับบริการมีความรู้ เรื่องการการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ ๘๐
๒. ผู้รับบริการที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจร้อยละ ๘๕

ลงชื่อ

(นายมนต์เียร มากนวล)

ผู้เสนอผลงาน

๒๔ / ตุลาคม / ๒๕๖๔

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพของผลงาน

* ตำแหน่งสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ (ตำแหน่งประเภทวิชาการ)

และตำแหน่งประเภทวิชาชีพเฉพาะ ตำแหน่งระดับชำนาญการพิเศษ

สำหรับกรรมการผู้ประเมิน สายงาน.....

ชื่อ-สกุล ผู้ประเมิน

ชื่อ-สกุล ผู้ขอประเมิน

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง..... ระดับ.....

ผลงานที่นำเสนอ เรื่อง

ข้อเสนอแนวคิด / วิธีการเพื่อพัฒนาหรือปรับปรุงผลงาน เรื่อง..... ผลการประเมิน มีดังนี้

ลำดับ ที่	รายการ	คะแนน เต็ม	คะแนนที่ได้รับ	
			ผลงาน	ข้อเสนอฯ
๑	คุณภาพของผลงาน * มีคุณภาพของผลงานดีมาก	๒๕		
๒	ความยุ่งยากซับซ้อนของผลงาน * ใช้หลักวิชาการเฉพาะทางหรือหลักวิชาชีพเฉพาะด้านในการ ปฏิบัติงานที่มีความยุ่งยากมากเป็นพิเศษ จำเป็นต้องมีการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาในงานที่ปฏิบัติเป็นประจำ	๒๕		
๓	ประโยชน์ของผลงาน * เป็นประโยชน์ต่อทางราชการหรือประชาชน หรือประเทศชาติ หรือต่อความก้าวหน้าทางวิชาการ หรือในงานวิชาชีพในระดับสูงมาก หรือการพัฒนาการปฏิบัติงานในระดับสูงมาก สามารถเสริม ยุทธศาสตร์ของหน่วยงานได้เป็นอย่างดี	๒๕		
๔	ความรู้ ความชำนาญงาน และประสบการณ์ * มีความรู้ ความชำนาญงาน และประสบการณ์สูงมากเป็นพิเศษ เป็นที่ยอมรับในระดับกองหรือระดับกรมหรือวงการวิชาการหรือ วิชาชีพด้านนั้น ๆ	๒๕		
		๑๐๐		

* สรุปผลการประเมิน () ผ่าน () ไม่ผ่าน

* ความเห็นเพิ่มเติม (ถ้ามี)

(ลงชื่อ) ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่ / /

หมายเหตุ ๑. แต่ละข้อ ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐

๒. คะแนนรวม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐