

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อ..... | (3) |
| ABSTRACT..... | (4) |
| กิตติกรรมประกาศ..... | (6) |
| สารบัญ..... | (7) |
| รายการภาพประกอบ..... | (9) |
| รายการตาราง..... | (10) |
| บทที่ 1 บทนำ | |
| ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 3 |
| สมมติฐานของการวิจัย..... | 4 |
| ความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ..... | 4 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 4 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ..... | 6 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | |
| วิธีชีวิต..... | 8 |
| พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ..... | 9 |
| วิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ..... | 10 |
| ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ..... | 11 |
| รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์..... | 12 |
| การประเมินวิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ..... | 15 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 24 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 29 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 30 |
| การสร้างเครื่องมือ..... | 31 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 32 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 33 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| สถิติที่ใช้ในการวิจัย..... | 34 |
| บทที่ 4 ผลการวิจัย | |
| ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป..... | 38 |
| ตอนที่ 2 การวิเคราะห์วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา..... | 39 |
| ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา..... | 46 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ | |
| สรุปผลการวิจัย..... | 49 |
| อภิปรายผล..... | 51 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 53 |
| บรรณานุกรม..... | 56 |
| ภาคผนวก..... | 61 |
| ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ..... | 62 |
| ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย..... | 64 |
| ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์..... | 73 |
| ภาคผนวก ง ค่าความตรง ค่าความเชื่อมั่น..... | 78 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 85 |

รายการภาพประกอบ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....(5)

ภาพประกอบ 2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ในปี 1996.....(13)

*Prince of Songkla University
Pattani Campus*

รายการตาราง

| ตาราง | หน้า |
|---|------|
| ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาทั้ง 3 คณะ จำแนกตามชั้นปี..... | (30) |
| ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ และคณะ..... | (37) |
| ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามรายด้านและภาพรวม.... | (38) |
| ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ..... | (39) |
| ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติด้านโภชนาการ..... | (40) |
| ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย..... | (41) |
| ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติด้านการจัดการกับความเครียด..... | (42) |
| ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล..... | (43) |
| ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ..... | (44) |
| ตาราง 10 เปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามเพศ..... | (45) |
| ตาราง 11 เปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามอายุ..... | (46) |
| ตาราง 12 เปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามคณะ..... | (47) |