

ชื่อวิทยานิพนธ์	วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
ผู้เขียน	นายวรยุทธ ชัยเจริญสมบัติ
สาขาวิชา	เสริมสร้างสุขภาพ
ปีการศึกษา	2552

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา 2) เพื่อเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามเพศ อายุ และคณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 356 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีร้อยละ 54.5 และเพศชายร้อยละ 45.5 มีอายุมากกว่า 20 ปี ร้อยละ 66.3 และอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ร้อยละ 33.7 นักศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 56.7 รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ร้อยละ 30.1 และคณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 13.2

2. นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง เว้นแต่ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณที่อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งในด้านนี้ พบว่า นักศึกษากำหนดจุดหมายในชีวิตต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า โดยปฏิบัติเป็นประจำ ขณะที่โดยรวมของด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยพบว่า นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพไม่ค่อยถูกต้องในเรื่องการรับประทานขนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานข้าว และมีนิสัยในการรับประทานขนมขบเคี้ยว

3. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายแตกต่างกัน นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่เรียนคณะต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพทุกด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน

<b>Thesis Title</b>	Health Promotion Lifestyle of the Undergraduate Students in Institute of Physical Education Yala
<b>Author</b>	Mr.Vorayoot Chaichareonsombat
<b>Major Program</b>	Health Promotion
<b>Academic Year</b>	2009

### ABSTRACT

The purpose of the research entitle.

1. To study the Health promotion lifestyle of the undergraduate students in Institute of Physical Education Yala.

2. To compare the Health promotion lifestyle of the undergraduate students in Institute of Physical Education Yala. Which has been categorized according to genders, ages, and faculties. The samples were 356 students in Institute of Physical Education Yala, who were studying in the first semester academic year 2009. The instruments were used for this research were questionnaire. Statistics which used for analyzing data were frequency, percentage, means, standard deviation, T-test and F-test.

The result of the study found that :

1. There were female students more than male students by female were 54.5% and Male were 45.5%. Age over 20 years were 66.3% and age less than or equal 20 years were 33.7%. The students in Faculty of Education were 56.7%, students in Faculty of Sport Science were 30.1% and students in Faculty of Art were 13.2%.

2. The students in Institute of Physical Education Yala have the way of life in the health promotion as whole 6 aspect were in some performance except mind development was always performance in high average. In this aspect found that the goal of students life were studied for success in the future. As the same time, the diet with all aspect were low average that is the students have bad on health promotion lifestyle about eating snack more than rice. And have behavior in snack eating.

3. The students with different in sex have different in health promotion lifestyle.

The students with different in age have health promotion lifestyle different on strain management and different on relationship. But the students with different on faculty have health promotion lifestyle in all aspect not different.

Prince of Songkla University  
Pattani Campus