

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และคณะ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา โดยตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และคณะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์คืน จำนวน 356 คน คิดเป็นร้อยละ 97.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (365 คน) ดังนั้นข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่นำเสนอจึงเป็นจำนวน 356 คน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยตารางแสดงจำนวนและร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และคณะ ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ และคณะ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 356)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	162	45.5
หญิง	194	54.5
อายุ		
อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	120	33.7
อายุมากกว่า 20 ปี	236	66.3

คณะที่ศึกษา		
คณะศึกษาศาสตร์	202	56.7
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	107	30.1
คณะศิลปศาสตร์	47	13.2

จากตาราง 2 พบว่านักศึกษาจำนวน 356 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีร้อยละ 54.5 และเพศชาย ร้อยละ 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

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา โดยตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.1 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามรายด้านและภาพรวม ดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามรายด้านและภาพรวม

วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.30	.26	บางครั้ง
โภชนาการ	2.12	.28	บางครั้ง
กิจกรรมทางด้านร่างกาย	2.22	.44	บางครั้ง
การจัดการความเครียด	2.43	.39	บางครั้ง
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	2.40	.40	บางครั้ง
การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	2.53	.40	ประจำ
รวม	2.32	.26	บางครั้ง

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.32 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีเพียงด้านการพัฒนา

ด้านจิตวิญญาณเท่านั้นที่อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นประจำ ค่าเฉลี่ย 2.53 ส่วนอีกห้าด้าน มีระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านโภชนาการ ค่าเฉลี่ย 2.12

2.2 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อและภาพรวม ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. มีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี	1.77	0.65	บางครั้ง
2. มีการตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน	1.71	0.61	บางครั้ง
3. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.76	0.53	ประจำ
4. ได้แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง	2.56	0.51	ประจำ
5. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดเสมอ	2.88	0.33	ประจำ
6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือควันบุหรี่	2.46	0.71	บางครั้ง
7. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายตนเองสม่ำเสมอ	2.54	0.55	ประจำ
8. ปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองกับผู้ที่มีความรู้ ในเบื้องต้น	2.21	0.54	บางครั้ง
9. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองกับ ผู้รู้บ่อยๆ	2.26	0.55	บางครั้ง
10. บอกเล่ากับญาติเมื่อรู้สึกไม่ค่อยสบาย	2.29	0.70	บางครั้ง
11. ให้คำชี้แนะกับคนในครอบครัว ญาติ เพื่อนๆ ในเรื่อง การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมต่อสุขภาพ	2.34	0.58	บางครั้ง
12. ซื้อยาจากร้านขายยามารับประทานเอง เมื่อมีอาการ ไม่สบาย	2.00	0.68	บางครั้ง
13. ปรึกษาแพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เมื่อมีอาการผิดปกติ	2.17	0.62	บางครั้ง
14. แสวงหาความรู้สื่อใหม่ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ใน การดูแลสุขภาพของตนเอง	2.30	0.57	บางครั้ง
รวม	2.30	0.26	บางครั้ง

จากตาราง 4 พบว่านักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 5 การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดเสมอ ค่าเฉลี่ย 2.88 (ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ) รองลงมา ข้อที่ 3 อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.76 (ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 2 การตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน ค่าเฉลี่ย 1.71 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง)

2.3 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ด้านโภชนาการ จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติด้านโภชนาการ

ด้านโภชนาการ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. ปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ	2.31	.55	บางครั้ง
2. รับประทานอาหารตรงเวลาสม่ำเสมอ	2.22	.57	บางครั้ง
3. รับประทานอาหารนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหารข้าว	1.85	.62	บางครั้ง
4. มีนิสัยในการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมมากกว่าน้ำผลไม้	2.01	.66	บางครั้ง
5. ดื่มน้ำบ่อยครั้งขณะรับประทานอาหาร	2.30	.71	บางครั้ง
6. มีนิสัยในการรับประทานอาหารผักพื้นบ้านและผลไม้	2.51	.62	ประจำ
7. มีนิสัยในการรับประทานอาหารนมขบเคี้ยว	1.87	.67	บางครั้ง
8. มีนิสัยในการรับประทานอาหารซ้า ๆ เคี้ยวละเอียดก่อนกลืน	2.04	.71	บางครั้ง
9. มีนิสัยในการรับประทานอาหารที่มีรสจัด	2.13	.74	บางครั้ง
10. ไม่ชอบลองรับประทานอาหารใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรับประทาน	2.00	.58	บางครั้ง
11. ชอบเลียนแบบการรับประทานอาหารจากพ่อแม่ผู้ใหญ่มาก	2.02	.54	บางครั้ง
12. ชอบรับประทานอาหารที่ทำจากถั่ว	1.97	.61	บางครั้ง
13. มีนิสัยในการรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง	2.07	.60	บางครั้ง
14. ชอบรับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามือเช้าและกลางวัน	2.05	.72	บางครั้ง
15. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	2.47	.64	บางครั้ง
รวม	2.12	.28	บางครั้ง

จากตาราง 5 พบว่านักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.12 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ข้อที่ 6 มีนิสัยในการรับประทานอาหารผักพื้นบ้านและผลไม้ ค่าเฉลี่ย 2.51 (ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ) รองลงมา ข้อที่ 15 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ค่าเฉลี่ย 2.47 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 3. รับประทานอาหารนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหารข้าว ค่าเฉลี่ย 1.85 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง)

2.4 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย

ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายและออกกำลังกายตามแผนที่กำหนด	2.08	.65	บางครั้ง
2. ออกกำลังกายครั้งละ 30-40 นาทีเสมอ	2.05	.71	บางครั้ง
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.07	.72	บางครั้ง
4. ปฏิบัติงานประจำที่ต้องใช้แรงติดต่อกันนาน 15-30 นาทีต่อครั้ง (เช่น รดน้ำต้นไม้ ภูบ้าน)	2.09	.69	บางครั้ง
5. หลังจากออกกำลังกายมักจะผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ	2.35	.59	บางครั้ง
6. ทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย แกว่งแขน ยืดขาเสมอ	2.22	.62	บางครั้ง
7. ก่อนออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายเสมอ	2.33	.61	บางครั้ง
8. ออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก	2.38	.64	บางครั้ง
9. ออกกำลังกายจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น	2.29	.65	บางครั้ง
10. ออกกำลังกายโดยการเดินเล่น เดินแอโรบิก วิ่งหรือออกกำลังกายอื่น ๆ	2.31	.57	บางครั้ง
รวม	2.22	.44	บางครั้ง

จากตาราง 6 พบว่านักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านการร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 8 ออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก ค่าเฉลี่ย 2.38 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง) รองลงมา ข้อที่ 5. หลังจากออกกำลังกายมักจะผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ ค่าเฉลี่ย 2.35 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 2. ออกกำลังกายครั้งละ 30-40 นาทีเสมอ ค่าเฉลี่ย 2.05 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง)

2.5 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ด้านการจัดการกับความเครียด
จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติด้านการจัดการกับความเครียด

ด้านการจัดการกับความเครียด	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. นักศึกษาปฏิบัติตน นอนหลับพักผ่อน วันละ 6-8 ชั่วโมง	2.49	.54	บางครั้ง
2. นักศึกษาผ่อนคลายความเครียด โดยฟังเพลง นอนพักผ่อน ทำงานอดิเรกหรือพูดคุยกับเพื่อน ๆ	2.55	.59	ประจำ
3. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจนักศึกษาควคุมจิตใจให้สงบและปล่อยวางได้	2.44	.58	บางครั้ง
4. การออกกำลังกายถือว่าเป็นผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีหนึ่ง	2.38	.56	บางครั้ง
5. เวลาไม่สบายใจ พยายามค้นหาสาเหตุของความไม่สบายใจและแก้ไขที่สาเหตุ	2.31	.63	บางครั้ง
6. นักศึกษาพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ	2.50	.54	บางครั้ง
7. นักศึกษาบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้	2.44	.63	บางครั้ง
8. นักศึกษาสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ	2.43	.53	บางครั้ง
9. เมื่อนักศึกษาไม่สบายใจ จะปรึกษาผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิดเสมอ	2.42	.62	บางครั้ง
10. เมื่อนักศึกษามีความเครียด จะแก้ปัญหาโดยการอ่านอัลกุรอาน ซิเกร นั่งสมาธิและสวดมนต์	2.36	.62	บางครั้ง
รวม	2.43	.39	บางครั้ง

จากตาราง 7 พบว่านักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 2 นักศึกษาผ่อนคลายความเครียด โดยฟังเพลง นอนพักผ่อน ทำงานอดิเรกหรือพูดคุยกับเพื่อนๆ ค่าเฉลี่ย 2.55 (ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ) รองลงมา ข้อที่ 6 นักศึกษาพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ ค่าเฉลี่ย 2.50 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 5 เวลาไม่สบายใจ พยายามค้นหาสาเหตุของความไม่สบายใจและแก้ไขที่สาเหตุ ค่าเฉลี่ย 2.31 (ระดับการปฏิบัติบางครั้ง)

2.6 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ดังตาราง 8

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. เมื่อมีปัญหาหรือข้อวิตกกังวล เลือกวิธีแก้ปัญหาโดยปรึกษากับบุคคลในครอบครัว	2.37	.59	บางครั้ง
2. รู้สึกยินดีอย่างจริงใจกับความสำเร็จของเพื่อนหรือผู้อื่น	2.40	.57	บางครั้ง
3. ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และอาจารย์ได้ดี	2.42	.53	บางครั้ง
4. พบปะสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนเก่าหรือบุคคลอื่น ๆ เสมอ	2.30	.60	บางครั้ง
5. ไปร่วมทำบุญหรือกิจกรรมอื่น ๆ ทางศาสนา	2.44	.60	บางครั้ง
6. ไปร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานศพ	2.24	.65	บางครั้ง
7. พึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อน ๆ หรือบุคคลอื่น	2.49	.57	บางครั้ง
8. เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำและให้กำลังใจกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น	2.45	.59	บางครั้ง
9. แสดงความรักห่วงใยต่อเพื่อนและบุคคลอื่น	2.52	.56	ประจำ
10. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคม	2.41	.58	บางครั้ง
รวม	2.40	.40	บางครั้ง

จากตาราง 8 พบว่านักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับการปฏิบัติเป็นประจำมีเพียงหนึ่งข้อ คือ ข้อที่ 9 การแสดงความรักห่วงใยต่อเพื่อนและบุคคลอื่น ค่าเฉลี่ย 2.52 (ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 4 การพบปะสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนเก่าหรือบุคคลอื่น ๆ เสมอ ค่าเฉลี่ย 2.30 (ระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง)

2.7 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ด้านจิตวิญญาณ จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม ดังตาราง 9

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ

ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. กำหนดจุดหมายในชีวิตต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า	2.68	.50	ประจำ
2. ค้นหาวิธีที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในเรื่องที่ต้องการ	2.63	.50	ประจำ
3. พยายามทำให้พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	2.60	.53	ประจำ
4. ได้ทำในสิ่งที่ชอบในแต่ละวัน	2.51	.52	ประจำ
5. พยายามทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีคุณค่า	2.44	.60	บางครั้ง
6. แสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข	2.53	.62	ประจำ
7. เตรียมพร้อมที่อาจจะพบความเปลี่ยนแปลงในอนาคต	2.47	.54	บางครั้ง
8. มีการกำหนดและคิดถึงอนาคตอยู่เสมอ	2.56	.59	ประจำ
9. ได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ เสมอ	2.49	.63	บางครั้ง
10. มีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่	2.50	.60	บางครั้ง
11. ขณะนี้คิดว่ามีความสมหวังในสิ่งที่ต้องการและที่มุ่งหวังไว้แล้วระดับหนึ่ง	2.46	.62	บางครั้ง
รวม	2.53	.40	ประจำ

จากตาราง 9 พบว่านักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ โดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นประจำ ค่าเฉลี่ย 2.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก

ที่สุด คือ ข้อที่ 1 กำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า ค่าเฉลี่ย 2.68 (ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ) รองลงมา ข้อที่ 2 ค้นหาวิธีที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในเรื่องที่ต้องการค่าเฉลี่ย 2.60 (ระดับการปฏิบัติเป็นประจำ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 5 พยายามทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีคุณค่า ค่าเฉลี่ย 2.44 (ระดับการปฏิบัติบางครั้ง)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ และคณะ

สมมติฐานที่ 1 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน ดังตาราง 10

ตาราง 10 เปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามเพศ

วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ	เพศ	จำนวน	\bar{X}	SD	t	Sig.
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ชาย	162	2.28	.26	-1.455	.147
	หญิง	194	2.32	.27		
โภชนาการ	ชาย	162	2.11	.29	-.485	.628
	หญิง	194	2.13	.28		
กิจกรรมทางด้านร่างกาย	ชาย	162	2.27	.43	2.248	.025*
	หญิง	194	2.17	.44		
การจัดการกับความเครียด	ชาย	162	2.43	.37	-.346	.729
	หญิง	194	2.44	.40		
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ชาย	162	2.43	.38	1.250	.212
	หญิง	194	2.38	.42		
การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	ชาย	162	2.53	.39	-.071	.944
	หญิง	194	2.54	.40		
ภาพรวม	ชาย	162	2.33	.26	.313	.755
	หญิง	194	2.32	.27		

จากตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณา

เป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษาเพศชายมีกิจกรรมทางด้านร่างกายมากกว่าเพศหญิง ส่วนด้านอื่นไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ระหว่างอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี และอายุมากกว่า 20 ปี แตกต่างกัน ดังตาราง 11

ตาราง 11 เปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามอายุ

ด้าน	อายุ	จำนวน	\bar{X}	SD	t	Sig.
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	≤ 20 ปี	120	2.27	.25	-1.824	.069
	> 20 ปี	236	2.32	.27		
โภชนาการ	≤ 20 ปี	120	2.13	.29	.324	.746
	> 20 ปี	236	2.12	.28		
กิจกรรมทางด้านร่างกาย	≤ 20 ปี	120	2.16	.43	-1.693	.091
	> 20 ปี	236	2.25	.44		
การจัดการกับความเครียด	≤ 20 ปี	120	2.37	.37	-2.422	.016*
	> 20 ปี	236	2.47	.39		
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	≤ 20 ปี	120	2.34	.38	-2.269	.024*
	> 20 ปี	236	2.44	.41		
การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	≤ 20 ปี	120	2.48	.38	-1.703	.089
	> 20 ปี	236	2.56	.40		
ภาพรวม	≤ 20 ปี	120	2.28	.25	-2.119	.035*
	> 20 ปี	236	2.34	.26		

จากตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามอายุพบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีวิถีการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษาที่มีอายุมากกว่า 20 ปี มีการปฏิบัติด้านการจัดการความเครียด

ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมากกว่านักศึกษาที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 วิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ระหว่างคณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ แตกต่างกัน ดังตาราง 12

ตาราง 12 เปรียบเทียบวิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามคณะ

ด้าน	คณะที่ศึกษา	จำนวน	\bar{X}	SD	F	Sig.
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ศึกษาศาสตร์	202	2.29	.28	1.576	.208
	วิทยาศาสตร์ฯ	107	2.30	.25		
	ศิลปศาสตร์	47	2.36	.23		
โภชนาการ	ศึกษาศาสตร์	202	2.13	.29	.337	.714
	วิทยาศาสตร์ฯ	107	2.12	.25		
	ศิลปศาสตร์	47	2.09	.31		
กิจกรรมทางด้านร่างกาย	ศึกษาศาสตร์	202	2.23	.43	2.777	.064
	วิทยาศาสตร์ฯ	107	2.14	.47		
	ศิลปศาสตร์	47	2.31	.39		
การจัดการกับความเครียด	ศึกษาศาสตร์	202	2.43	.39	.426	.653
	วิทยาศาสตร์ฯ	107	2.43	.39		
	ศิลปศาสตร์	47	2.48	.39		
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ศึกษาศาสตร์	202	2.42	.39	.270	.763
	วิทยาศาสตร์ฯ	107	2.38	.42		
	ศิลปศาสตร์	47	2.39	.41		
การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	ศึกษาศาสตร์	202	2.52	.40	.719	.488
	วิทยาศาสตร์ฯ	107	2.55	.40		
	ศิลปศาสตร์	47	2.59	.37		
ภาพรวม	ศึกษาศาสตร์	202	2.32	.27	.513	.599
	วิทยาศาสตร์ฯ	107	2.31	.26		
	ศิลปศาสตร์	47	2.36	.25		

จากตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาจำแนกตามคณะพบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะวิชาต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและทุกด้านไม่แตกต่างกัน

Prince of Songkla University
Pattani Campus