

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

HEALTH CARE BEHAVIOR OF STUDENTS IN  
FACULTY OF SCIENCE, KING MONGKUT'S INSTITUTE OF  
TECHNOLOGY LADKRABANG



T117263

นางสาวน้ำผึ้ง ปวงคำยะ

นายเนติ อติชาติชลากร

นางสาวเบญจพร รักษาศรี

นายวรภพ ศศิรัธรา

สาขา  
เลขทะเบียน 117263  
วันเดือนปี 19 ก.ค. 2554

b. 12338790  
i. ....

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาสถิติประยุกต์  
คณะวิทยาศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2553

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**HEALTH CARE BEHAVIOR OF STUDENTS IN  
FACULTY OF SCIENCE, KING MONGKUT'S INSTITUTE OF  
TECHNOLOGY LADKRABANG**



**MISS NAMPHUENG      POUENKAMYA  
MR. NETI                ATICHATCHALAKORN  
MISS BENJAPORN      RAKSASIRI  
MR. WORAPHOP        SASITHA**

**A SPECIAL PROBLEM SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF  
BACHELOR OF SCIENCE IN APPLIED STATISTICS  
FACULTY OF SCIENCE  
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG  
ACADEMIC YEAR 2010**

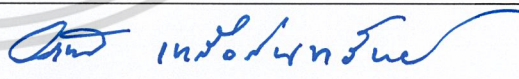
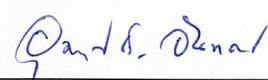
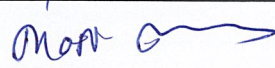
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อปัญหาพิเศษ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
HEALTH CARE BEHAVIOR OF STUDENTS IN  
FACULTY OF SCIENCE, KING MONGKUT'S INSTITUTE OF  
TECHNOLOGY LADKRABANG

ชื่อนักศึกษา นางสาวน้ำผึ้ง ปวงคำยะ  
นายเนติ อติชาติชลากร  
นางสาวเบญจพร รักษาศรี  
นายวรภพ ศศิรัทธา

ปริญญา วิทยาศาสตร์บัณฑิต  
สาขาวิชา สถิติประยุกต์  
ปีการศึกษา 2553  
อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.วราพร เหลือสินทรัพย์

คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
อนุมัติให้ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
สถิติประยุกต์ ประจำปีการศึกษา 2553

คณะกรรมการ	ลายมือชื่อ
ผศ. วราพร เหลือสินทรัพย์	
รศ. อูมาพร จันทสร	
รศ. สายชล สนิทบุรณท์ทอง	

ลิขสิทธิ์ของคณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อปัญหาพิเศษ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ชื่อนักศึกษา	นางสาวน้ำผึ้ง ปวงคำยะ นายเนติ อติชาติขลากร นางสาวเบญจพร รักษาศรี นายวรภพ ศศิรัธา
ปริญญา	วิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา	สถิติประยุกต์
ปีการศึกษา	2553
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.วราพร เหลือสินทรัพย์

### บทคัดย่อ

การทำปัญหาพิเศษครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำปัญหาพิเศษในครั้งนี้ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 366 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยการทดสอบที และการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของสเปียร์แมน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และด้านการป้องกันอุบัติเหตุไม่แตกต่างกัน แต่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน และรายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษาในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย แต่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<b>Title</b>	Health Care Behavior of Students in Faculty of Science, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang	
<b>Student</b>	Miss Namphueng	Pouengkamya
	Mr. Neti	Atichatchalakorn
	Miss. Benjaporn	Raksasiri
	Mr. Woraphop	Sasitha
<b>Degree</b>	Bachelor of Science	
<b>Program</b>	Applied Statistics	
<b>Academic Year</b>	2010	
<b>Advisor</b>	Asst. Prof. Waraporn	Lursinsup

### ABSTRACT

This special problem aimed to study the health care behavior of student in faculty of science, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang. The 366 samples were selected by using systematic random sampling. Questionnaires were used to gather the information and statistic information by T test and Spearman's rank correlation coefficient.

The result shows that both male and female students have health behavior's average in moderate level. The gender does not affect to overall health care behavior, consumption of food, resting, personal care and hygiene and accident prevention, excepts exercise habits and environmental management. The student's income does not relate to overall health care behavior, consumption of food, resting, environmental management and personal care and hygiene but relates to exercise habits and accident prevention.

## กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ก็ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน ผู้ทำปัญหาพิเศษ ขอขอบพระคุณ ผศ.วราพร เหลือสินทรัพย์ รศ.อุมาพร จันทศร และ รศ.สายชล สนิสมบูรณ์ทอง กรุณาให้คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี ยิ่ง คณะผู้จัดทำรู้สึกซาบซึ้งในความอนุเคราะห์จากท่านอาจารย์ทุกท่านและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทุกๆ ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับคณะผู้จัดทำ

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่สาขาวิชาสถิติทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดทำปัญหาพิเศษ

ขอขอบพระคุณ บิดา มารดา และญาติพี่น้อง ที่คอยเป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณทุกท่านซึ่งไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ได้ให้ความร่วมมือและให้ความช่วยเหลือจนปัญหาพิเศษสำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมาจากปัญหาพิเศษฉบับนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

นางสาวน้ำผึ้ง	ปวงคำยะ
นายเนติ	อดิชาติชลากร
นางสาวเบญจพร	รักษาศรี
นายวรภพ	ศศิรัธา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อปัญหาพิเศษภาษาไทย	ก
บทคัดย่อปัญหาพิเศษภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	1
1.1 ความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1
1.3 สมมุติฐานการวิจัย	2
1.4 ขอบเขตของการศึกษา	3
1.5 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	3
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
<b>บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	7
2.1 ความหมาย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	7
2.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา	8
2.3 ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ	10
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
2.5 ทฤษฎีทางสถิติที่เกี่ยวข้อง	15
<b>บทที่ 3 การดำเนินงาน</b>	24
3.1 ประชากร	24
3.2 กลุ่มตัวอย่าง	24
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	26
3.4 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	28
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	28

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.6 บรรณาธิกรณ์	29
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	29
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>36</b>
4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของนักศึกษา	36
4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพของนักศึกษา ทั้ง 6 ด้าน	37
4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการดูแลสภาพของนักศึกษา	47
4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษา	49
4.5 การวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ของรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรม การดูแลสภาพของนักศึกษา	55
<b>บทที่ 5 การสรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ</b>	<b>61</b>
5.1 สรุปผลการวิเคราะห์	61
5.2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	68
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่าง	69
ภาคผนวก ข วิธีการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น	71
ภาคผนวก ค การทดสอบการแจกแจงแบบปกติและความแปรปรวนเท่ากัน	73
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	75
ภาคผนวก จ คู่มือการลงรหัส	77
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>100</b>

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 3.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีตามชั้นปีและสาขาวิชา	26
ตาราง 3.2 ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติ	31
ตาราง 3.3 ผลการทดสอบความแปรปรวน	33
ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง คณะวิทยาศาสตร์ โดยจำแนกตามเพศ	36
ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคณะวิทยาศาสตร์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา	37
ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษา	38
ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา	40
ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการพักผ่อนของนักศึกษา	42
ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษา	43
ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา	44
ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษา	46
ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษาจำแนกตามระดับการดูแลสุขภาพ	47

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามเพศ และระดับการดูแลสุขภาพ	48
ตาราง 4.11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ในภาพรวมของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ	49
ตาราง 4.12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร โดยจำแนกตามเพศ	50
ตาราง 4.13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ	51
ตาราง 4.14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการพักผ่อนของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ	52
ตาราง 4.15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ	52
ตาราง 4.16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ	53
ตาราง 4.17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ	54
ตาราง 4.18 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ของนักศึกษา ในภาพรวม	55
ตาราง 4.19 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษา	56
ตาราง 4.20 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา	57
ตาราง 4.21 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้านการพักผ่อนของนักศึกษา	58

## สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตาราง 4.22 คำสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา	58
ตาราง 4.23 คำสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษา	59
ตาราง 4.24 คำสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษา	60
ตาราง ค1 ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลต่างๆ	74
ตาราง ค2 ผลการทดสอบความแปรปรวนของข้อมูลต่างๆ	76

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญของปัญหา

การขับเคลื่อนพัฒนาประเทศจะประสบความสำเร็จได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างและหนึ่งในปัจจัยนั้นก็คือสุขภาพของประชาชน ซึ่งทุกคนคงตระหนักชัดเจนว่าเมื่อมนุษย์มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมส่งผลให้กิจการงานต่างๆ ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี แต่ในปัจจุบันพบว่า เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ จะป่วยด้วยโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคเอดส์ โรคอ้วน เป็นต้น ดังนั้นการดูแลสุขภาพของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งมีหลายคนที่ดำรงชีวิตแบบขาดความระมัดระวัง หรือ มีความประมาทต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ทำให้เกิดความเสียหายที่จะเจ็บป่วยขึ้นได้ นอกจากนี้การเจ็บป่วยยังส่งผลทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน การศึกษา และสุขภาพของตนเอง เช่น ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน ไม่มีสมาธิอาจทำให้การทำงานผิดพลาด อาจมีผลต่อการเรียนทำให้มาเรียนสาย ขาดเรียน ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ความเครียดซึ่งอาจจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ และการที่เราเจ็บป่วยบ่อยๆ อาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองในระยะยาวได้เช่นกัน

นักศึกษาซึ่งจะเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตและจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้นนักศึกษาที่จะประกอบกิจการงานต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้เป็นอย่างดี จะต้องมีความรู้และสุขภาพที่แข็งแรง ดังนั้นคณะผู้จัดทำปัญหาพิเศษเห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง จึงสนใจศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

### 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้แก่ เพศ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2.2 เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

### 1.3 สมมุติฐานการวิจัย

- 1.3.1 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวมแตกต่างกัน
- 1.3.2 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
- 1.3.3 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน
- 1.3.4 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนแตกต่างกัน
- 1.3.5 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน
- 1.3.6 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายแตกต่างกัน
- 1.3.7 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุแตกต่างกัน
- 1.3.8 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาพรวม
- 1.3.9 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร
- 1.3.10 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
- 1.3.11 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3.12 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านจัดการสิ่งแวดล้อม

1.3.13 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

1.3.14 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

#### 1.4 ขอบเขตของการศึกษา

การทำปัญหาพิเศษครั้งนี้ จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ ทุกชั้นปี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้งหมด 5 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาการคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาเคมี สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ สาขาวิชาฟิสิกส์ และ สาขาวิชาสถิติ

#### 1.5 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาปัญหาพิเศษครั้งนี้ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.5.1 ตัวแปรอิสระ เป็นลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ประกอบด้วย

- เพศของนักศึกษา คือ เพศหญิง เพศชาย
- รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา

1.5.2 ตัวแปรตาม เป็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ประกอบด้วย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ 6 ด้าน

- ด้านการบริโภคอาหาร
- ด้านการออกกำลังกาย
- ด้านการพักผ่อน
- ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย
- ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

## 1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้ความหมายของคำที่ใช้ในการทำปัญหาพิเศษครั้งนี้เข้าใจตรงกัน คณะผู้ทำปัญหาพิเศษได้นิยามความหมายของคำต่างๆ ไว้ดังนี้

1.6.1 เพศ หมายถึง สถานภาพที่นักศึกษาได้รับมาแต่กำเนิด แบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิง

1.6.2 รายได้ต่อเดือน หมายถึง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองโดยรวมค่าหอพักและเงินที่ได้จากการทำงานพิเศษ

1.6.3 นักศึกษา หมายถึง ผู้ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีคณะวิทยาศาสตร์ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

1.6.4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพใน 6 ด้าน คือ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การจัดการสิ่งแวดล้อม การรักษาความสะอาดของร่างกายและการป้องกันอุบัติเหตุ

1.6.4.1 การบริโภคอาหารให้ถูกสุขลักษณะ คือ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายทุกวัน รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รับประทานอาหารเช้าในขนาดพอเหมาะและรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารอย่างสม่ำเสมอ รับประทานปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วลิสงแห้งเป็นประจำ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย รับประทานอาหารที่สุกและสะอาดปราศจากการปนเปื้อน ลดปริมาณการบริโภคเกลือและอาหารที่มีโซเดียม หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา

1.6.4.2 การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำเพื่อสุขภาพด้วยการทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีความเคลื่อนไหวอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเพิ่มปริมาณทีละน้อยวันละประมาณ 20-30 นาที จนกระทั่งเหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกเหนื่อย ตามความสามารถของแต่ละบุคคล ได้แก่ การเล่นบาสเกตบอล การเล่นแบดมินตัน การเดินแอโรบิก ตลอดจนการออกกำลังกายด้วยการทำงานอดิเรก เช่น เล่นโยคะ วาดรูป เป็นต้น ทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6.4.3 การพักผ่อน หมายถึง การทำให้ร่างกายและจิตใจว่างจากการทำงานหรือกิจกรรมประจำวัน โดยปราศจากสิ่งรบกวนต่างๆ ซึ่งสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การนอนวันละ 8 - 10 ชั่วโมง การอ่านหนังสือ การชมรายการโทรทัศน์ที่ชอบ การฟังวิทยุ การศึกษาธรรมชาติ การอ่านหนังสือนิตยสาร อ่านหนังสือพิมพ์ ชมภาพยนตร์ การทำงานอดิเรก และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

1.6.4.4 การจัดการสิ่งแวดล้อม หมายถึง การจัดการที่อยู่อาศัยให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก การทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านหรือในห้องพักไม่ให้มีฝุ่นละออง และการกำจัดขยะมูลฝอย

1.6.4.5 การรักษาความสะอาดของร่างกาย การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติเนื่องจากจะช่วยให้ร่างกายสะอาด สดชื่น เสริมบุคลิกภาพเป็นที่ชื่นชอบของผู้พบเห็นและสามารถป้องกันโรคได้ดี ข้อปฏิบัติในการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย คือ อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง โดยชำระล้างทุกส่วนของร่างกายและล้างออกด้วยน้ำสะอาด แปรงฟันอย่างถูกวิธีวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้าและก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และควรใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วย ควรบ้วนปาก แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะการปรุงอาหารและก่อนรับประทานอาหารหรือหลังการขับถ่ายทุกครั้ง ทำความสะอาดเสื้อผ้าเครื่องใช้ส่วนบุคคลอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้อับชื้นขึ้นรา การตัดเล็บมือและเล็บเท้า การถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นและอบอูนเพียงพอ

1.6.4.6 การป้องกันอุบัติเหตุ หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ด้วยการสวมใส่เครื่องป้องกันภัยส่วนบุคคล ได้แก่ การสวมหมวกกันน็อก การคาดเข็มขัดนิรภัย การงดขับขี่ยานพาหนะขณะอยู่ในอาการมึนเมา การข้ามถนนโดยทางม้าลายหรือสะพานลอย การปฏิบัติตามกฎจราจร การขึ้นและลงรถโดยสารโดยรอให้รถจอดสนิทก่อน

## 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 ได้ทราบความสัมพันธ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.7.2 ผลจากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังที่เหมาะสมต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่องพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้จัดทำปัญหาพิเศษได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมแนวคิด ตลอดจน ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาโดยเสนอตามลำดับดังนี้

#### 2.1 ความหมายพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า “ความสุข ปราศจากโรค ความสบาย” ก่อน พ.ศ.2500 เราใช้คำว่าสุขภาพกันน้อยมาก เพราะขณะนั้นเราใช้คำว่าอนามัยกันอยู่ การที่เริ่มใช้ “สุขภาพ” แทน “อนามัย” ในสมัยต่อมาจนถึงปัจจุบันก็เพราะว่า อนามัย ซึ่งตามรูปศัพท์หมายถึง “ความไม่มีโรค” ซึ่งเมื่อเปรียบกันแล้วจะเห็นว่าสุขภาพมีความหมายกว้าง และสมบูรณ์กว่าอนามัย เพราะสุขภาพเน้นความสุขซึ่งมีความหมายในเชิงบวก ตรงข้ามกับอนามัยที่เน้นความทุกข์ที่มีความหมายในเชิงลบ

ชนิษฐ์ เจริญกุล (2526) กล่าวว่า การดูแลสุขภาพของตนเองหมายถึงการทำกิจกรรมด้านสุขภาพและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของปัจเจกบุคคล ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน และเพื่อนร่วมงาน ที่ครอบคลุมถึงการบำรุงสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยตนเอง การรักษาตนเอง ซึ่งรวมถึง การใช้ยารักษาตนเองและการปฏิบัติตน การติดตามผลหลังการได้รับการบริการทางด้านสุขภาพซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างมีแบบแผนตายตัว

กุลชาติ ภูมิรินทร์ (2535) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลตนเองกับพฤติกรรม การดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน 5 ด้าน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดของร่างกายและการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ

จากความหมายทั้งหมดที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออก เพื่อทำกิจกรรมด้านสุขภาพและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของปัจเจกบุคคล ครอบคลุมถึงการบำรุงสุขภาพ การรักษาตนเองเพื่อให้ปราศจากโรค ซึ่งการดูแล

ตนเองของเด็กในวัยเรียนมีอยู่ 6 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรักษาความสะอาดร่างกาย การป้องกันอุบัติเหตุ และการจัดการสิ่งแวดล้อม

## 2.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ผ่านมา พฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุ การพักผ่อน และการจัดการสิ่งแวดล้อม ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้จัดทำปัญหาพิเศษจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน 6 ด้าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 2.2.1 ด้านการบริโภคอาหาร (สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ)

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต และทำให้มีพลังงานสำหรับการทำงานกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน โดยหลักในการบริโภคอาหารที่ดีประกอบด้วย

2.2.1.1 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน ศึกษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ

2.2.1.2 รับประทานอาหารประเภทไขมันในขนาดที่พอเหมาะ ไขมันมีความสำคัญทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันมากไปจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

2.2.1.3 ไม่รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไปเพราะอาจทำให้เป็นโรคเบาหวานหรือฟันผุได้

2.2.1.4 รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารอย่างสม่ำเสมอ เพราะใยอาหารมีลักษณะเป็นกากมากและผ่านกระเพาะอาหารช้า จึงทำให้รู้สึกอิ่มนาน สามารถจับสารต่างๆ ได้แก่ น้ำดี และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้นานจึงเป็นการกระตุ้นให้มีการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นการลดโอกาสเป็นริดสีดวงทวารได้

2.2.1.5 ลดปริมาณการบริโภคเกลือและอาหารที่มีโซเดียม ซึ่งโซเดียมเป็นสารอาหารที่จัดอยู่ในพวกเกลือแร่ เราจะได้รับโดยตรงจากเกลือหรือเครื่องปรุงรสต่างๆ และยังมีในอาหารหมัก

บางชนิดเช่น ไข่เค็ม นอกจากนี้โซเดียมยังมีอยู่ในธรรมชาติ โปรตีนจากสัตว์ เช่น นม ไข่ ซึ่งมี

เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การนำ

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โซเดียมค่อนข้างสูง จึงพบว่าในปัจจุบันเราได้รับประทานโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย จึงควรลดปริมาณให้น้อยลง

2.2.1.6 หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เพราะผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยทำให้ขาดสารอาหารหรือเป็นการทำลายตับได้

### 2.2.2 ด้านการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน หรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เกิดการเคลื่อนไหว โดยกิจกรรมที่เลือกนั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพความพร้อมของร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

### 2.2.3 ด้านการพักผ่อน

การพักผ่อนทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความเมื่อยล้าที่เกิดจากการทำงาน หรือ ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยการพักผ่อนนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การชมโทรทัศน์ การฟังวิทยุ การทำงานอดิเรกต่างๆ ซึ่งการพักผ่อนที่ดีที่สุดนั้นคือการนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง เพราะทุกส่วนของร่างกายได้พักผ่อน

### 2.2.4 ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องปฏิบัติ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายนั้นปฏิบัติได้โดยการอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง โดยชำระล้างทุกส่วนของร่างกายให้สะอาด แปร่งฟันวันละ 2 ครั้งอย่างถูกวิธี และควรบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะก่อนการรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่ายทุกครั้ง ทำความสะอาดเสื้อผ้าอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้มีกลิ่นอับชื้น หรือเป็นเชื้อรา

### 2.2.5 ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

การป้องกันอุบัติเหตุเป็นการกระทำเพื่อป้องกันไม่ให้อวัยวะได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย ซึ่งสามารถทำได้โดยการสวมใส่เครื่องป้องกันภัยส่วนบุคคล ได้แก่ การสวมหมวกกันน็อก การคาดเข็มขัดนิรภัย การไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะที่อยู่ในอาการมึนเมา เป็นต้น

## 2.2.6 ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

การจัดการสิ่งแวดล้อมเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญต่อการดูแลสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมสามารถทำได้โดยการจัดการที่พื้ที่อาศัยให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นละออง ไม่มีเสียงรบกวน ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่มและของใช้อย่างสม่ำเสมอ ทั้งขณะเป็นประจำ

## 2.3 ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ

### 2.3.1 ด้านการบริโภคอาหาร (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ได้แก่

2.3.1.1 ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่อ่อนแอ และเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนถูกหลักโภชนาการจะทำให้ผู้ที่รับประทานนั้นมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่อ่อนแอ และยังทำให้ผู้ที่ได้รับสารอาหารครบถ้วนนั้นมีการเจริญเติบโตของร่างกายได้ดีกว่าผู้ที่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

2.3.1.2 การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนถูกหลักโภชนาการทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังสามารถทำให้ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ เพราะการที่เรารับประทานอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เช่นการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมก็สามารถหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน หรือ การรับประทานอาหารจำพวกที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่นของทอด ของหวาน อาหารทะเลบางชนิด เป็นต้น ในปริมาณที่น้อยหรือพอเหมาะก็จะทำให้สามารถหลีกเลี่ยงการเป็นโรคคอเลสเตอรอลสูงได้ และการรับประทานอาหารครบถ้วนยังทำให้ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารด้วย

2.3.1.3 การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการทำให้เราสามารถควบคุมน้ำหนักของเราให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ไม่อ้วนหรือไม่ผอมจนเกินไป เพราะการที่อ้วนหรือไม่ผอมจนเกินไปนั้น ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ เช่น ถ้าน้ำหนักตัวมากเกินไป ทำให้เป็นโรคอ้วน หรือไขมันอุดตันได้ หรือถ้าผอมจนเกินไป ก็อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร หรือมีภูมิคุ้มกันต่ำได้

2.3.1.4 การรับประทานอาหารครบถ้วนถูกต้องโดยเฉพาะ จำพวกผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีกากใยอาหาร ทำให้ระบบขับถ่ายของเราดีขึ้นเพราะอาหารที่มีกากใยอาหารสามารถจับสารต่างๆ ได้แก่ น้ำดี และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้นานจึงทำให้เป็นการกระตุ้นให้มีการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ จึงลดโอกาสการท้องผูก หรือเป็นริดสีดวงทวารได้

2.3.1.5 ผู้ที่รับประทานอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการนั้นจะทำให้มีความอดทนในการทำงาน เพราะได้รับพลังงานจากสารอาหารที่ครบถ้วน จึงทำให้มีพลังงาน หรือแรงที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้ดีกว่าผู้ที่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเนื่องจากขาดสารอาหารบางสิ่งบางอย่างไปจึงทำให้ความอดทนหรือพลังงานในการทำงานที่น้อยกว่า

2.3.1.6 ผู้ที่รับประทานอาหารครบถ้วนถูกต้องนั้นทำให้สมองมีการเจริญเติบโตได้เร็ว มีสติปัญญา และสมาธิในการทำงานหรือการเรียน ได้ดีกว่า เพราะการที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนก็จะทำให้ร่างกายพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนผู้ที่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนนั้นจะทำให้ร่างกายไม่มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรม เช่น อาจไม่มีสมาธิในการเรียนเนื่องจากการหิวระหว่างการเรียนทำให้ขาดสมาธิ เป็นต้น

2.3.1.7 การที่รับประทานอาหารครบถ้วนถูกต้องตามหลักโภชนาการนั้น นอกจากทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงปราศจากโรคภัยได้แล้วยังสามารถทำให้สุขภาพจิตของเราดีขึ้นได้ด้วย เพราะการที่ร่างกายสมบูรณ์พร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันนั้น ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข มีสุขภาพจิตดี ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ

2.3.2 ด้านการออกกำลังกาย (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

2.3.2.1 ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง สมองก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ที่มีการเสื่อมลงตามวัย แต่การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ ทำให้สามารถคิดและจดจำได้ดีกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังทำให้ดูกระฉับกระเฉง มีสมาธิในการเรียนรู้ได้ดีกว่า

2.3.2.2 ทำให้กระดูกแข็งแรงมากขึ้น การกินแคลเซียมเพียงอย่างเดียว ไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง

2.3.2.3 ทำให้ผิวสวย การออกกำลังกายจะช่วยนำออกซิเจนเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น ยิ่งร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้นเพียงใด ก็จะช่วยต่อต้านการเกิดอนุมูลอิสระได้มากขึ้นเท่านั้น จึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ได้ ทำให้ผิวพรรณสดใสขึ้น

2.3.2.4 ลดความเครียด การออกกำลังกายช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียดได้ เนื่องจากในระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินหรือสารแห่งความสุขทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น นอกจากนี้การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว จิตใจก็ได้เคลื่อนไหวไปด้วย ทำให้ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่กังวลอยู่ ส่วนการออกกำลังกายแต่ละชนิด มีผลต่อสมองต่างกัน การออกกำลังกายชนิดที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิ เช่น โยคะ หรือไทเก๊ก จะช่วยผ่อนคลายความเครียดในสมองได้มากกว่าการออกกำลังกายประเภทที่ต้องออกแรงมาก ๆ

2.3.2.5 ช่วยผ่อนคลายภาวะการปวดประจำเดือน วิธีธรรมชาติที่ช่วยรักษาอาการปวดประจำเดือนได้ดีที่สุด ก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ว่ายน้ำ หรือแอโรบิก ถ้าไม่มีเวลาก็ออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยการลุก-นั่งตอนเช้าก็ได้ ยิ่งใกล้รอบเดือน ก็ควรลุก-นั่งไว้ล่วงหน้าเพราะจะช่วยให้เลือด ไหลเวียนได้ดีขึ้นและช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณมดลูกมีความยืดหยุ่นทำงานได้ดีขึ้น

2.3.2.6 ลดอาการท้องผูก การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ระบบขับถ่ายได้ระบายของเสียและสารพิษออกจากร่างกายมากขึ้น

2.3.2.7 ทำให้หลับง่ายขึ้น การออกกำลังกายในช่วงเย็น ช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

2.3.2.8 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนแข็งแรง ทำให้หุ่นกระชับสมส่วน

### 2.3.3 ด้านการพักผ่อน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการพักผ่อน ได้แก่

2.3.3.1 ช่วยผ่อนคลายความเครียด การพักผ่อนเป็นการทำให้ร่างกายและสมองได้ผ่อนคลายความเครียด จากการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ทำมาในชีวิตประจำวัน เพราะการได้พักผ่อนนั้น ทำให้สมองปลอดโปร่ง ไม่เครียด ไม่ต้องคิดมาก จึงทำให้ผ่อนคลายได้

2.3.3.2 ทำให้จิตใจเยือกเย็น การพักผ่อนนั้นสามารถทำให้เราใจเย็นได้ เพราะการที่ร่างกายหรือสมองได้พักผ่อนเพียงพอ จะทำให้เราไม่หงุดหงิด สามารถระงับอารมณ์ ให้ใจเย็น จึงทำให้เป็นผลดีต่อการตัดสินใจเพื่อทำการสิ่งใดได้

2.3.3.3 ทำให้มีกำลัง และความต้านทานโรคดีขึ้น การได้พักผ่อนเพียงพอในแต่ละวันนั้น ทำให้เรามีกำลังหรือพลังงาน ที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีและยังสามารถ

เพิ่มความต้านทานโรคได้ดีขึ้นด้วย เนื่องจากถ้าเราได้พักผ่อนเพียงพอ ร่างกายก็จะแข็งแรง ทำให้มีภูมิคุ้มกันป้องกันโรคภัยที่จะเข้าสู่ร่างกายได้

2.3.3.4 ทำให้มีการตัดสินใจปัญหาต่างๆ ได้รวดเร็ว และรอบคอบยิ่งขึ้น ถ้าเราได้พักผ่อนเพียงพอจะทำให้เราสามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี และรวดเร็ว และรอบคอบขึ้น เพราะการที่ได้พักผ่อนเพียงพอนั้นจะทำให้สมองปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจะคิด หรือแก้ไขปัญหาต่างๆ จึงทำให้การที่ตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่างๆ นั้นได้ดี รวดเร็ว และอย่างรอบคอบ จึงทำให้การงานสิ่งนั้นออกมาดี

### 2.3.4 ด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย

ประโยชน์ของการรักษาความสะอาดของตนเอง ได้แก่

2.3.4.1 ทำให้ร่างกายสะอาดสดชื่น การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายตนเองอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะทำให้ร่างกายสะอาดปราศจากสิ่งสกปรก หรือสารตกค้างในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น เนื่องจากได้ชำระล้างคราบเหงื่อไคลที่ติดอยู่ตามร่างกายให้หมดไป

2.3.4.2 เสริมบุคลิกภาพของตนเองได้ การที่ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายตนเองอย่างสม่ำเสมอ นั้น นอกจากทำให้ร่างกายสะอาดสดชื่น แล้วยังช่วยทำให้สร้างเสริมบุคลิกเป็นที่ชื่นชมกับผู้ที่พบเห็นได้ด้วย เนื่องจากการที่ร่างกายสะอาด นั้นจะทำให้เป็นผู้ที่ดูสะอาด สะอาดทั้งภายในและภายนอก จึงทำให้เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็นได้

### 2.3.5 ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อม ได้แก่

2.3.5.1 ทำให้สุขภาพร่างกาย และจิตใจดีขึ้น การที่จัดการสิ่งแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของเรา จะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจของเราดีขึ้นได้เนื่องจากถ้าเราจัดการสิ่งแวดล้อมภายในที่พักอาศัยให้ดูสะอาด มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก ไม่มีขยะ ก็จะทำให้ร่างกายของเราไม่ต้องพบกับสิ่งสกปรก หรือฝุ่นละออง ก็จะทำให้สุขภาพจิตดีตามไปด้วย

2.3.5.2 ทำให้ปราศจากโรคภัยต่างๆ การที่จัดการสิ่งแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของเราให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สะอาด ไม่มีขยะหรือสิ่งปฏิกูลต่างๆ แล้วนั้นนอกจากจะทำให้ร่างกายและจิตใจดีขึ้นก็สามารถทำให้เราปราศจากโรคภัยได้อีกด้วย เนื่องจากถ้าเราจัดการสิ่งแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของเราได้ถูกสุขลักษณะแล้ว ก็จะช่วยให้หลีกเลี่ยงจากโรคภัยได้ เช่น โรคภูมิแพ้จากฝุ่นละออง เป็นต้น

### 2.3.6 ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

ประโยชน์ของการป้องกันอุบัติเหตุ ได้แก่

2.3.6.1 ทำให้ไม่ได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ การที่ป้องกันอุบัติเหตุ นั้นสามารถช่วยไม่ให้รับอันตรายจากอุบัติเหตุที่กำลังจะมาถึงได้ เช่น การที่ขับขีจักรยานยนต์นั้นเราสามารถป้องกัน

ได้โดยสวมหมวกกันน็อก ก็จะทำให้พ้นจากอันตรายหรืออุบัติเหตุได้ หรือ การขับรถยนต์เราก็สามารถป้องกันได้โดยการคาดเข็มขัดนิรภัย ไม่โทรศัพท์ระหว่างขับรถ เป็นต้น

2.3.6.2 ทำให้พ้นจากอาการเจ็บป่วย การที่ป้องกันอุบัติเหตุที่กำลังจะมาถึงนั้นสามารถช่วยให้เราพ้นจากการเจ็บป่วยได้ เช่น การทำงานที่เสี่ยง วิศวกรถ้าป้องกันโดยการสวมหมวกนิรภัย หรือจัดระบบงานให้ดี ก็จะสามารถป้องกันการเกิดอันตรายที่จะทำให้เจ็บป่วยได้ เป็นต้น

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ศรันญา ต้วงเจริญ และ ศันสนีย์ อรุณศิริ (2550)** การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 250 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า 1) ประชาชนใน ตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรีส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง โดยการดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการหรือการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ก็อยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของประชาชนในตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับที่มากที่สุด ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้ คือ การส่งเสริมให้ประชาชนรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองให้มากที่สุดอย่างต่อเนื่อง และขจัดอุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเองให้ลดน้อยลงหรือหมดไป เพื่อให้ประชาชนใน ตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรีเกิดความตระหนักและตัดสินใจปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม จนเป็นสุขนิสัยติดตัว สามารถเป็นแบบอย่างแก่บุคคลในครอบครัวและชุมชนต่อไป

**กิตติยา คำพิงพร และ สุภาพร แซ่ฉั่ว (2550)** การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 200 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) จากเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง เพศชาย และเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกันในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง 2) นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีการศึกษาที่ต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกันในด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าใช้จ่ายรายเดือนต่างกันไม่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ และด้านการจัดการความเครียด ข้อเสนอแนะ 1) เนื่องจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา เพื่อให้ศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีประสิทธิภาพในการเรียนมากขึ้น 2) ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรวางนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะเพศชาย เนื่องจากเพศชายมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมต่ำกว่าเพศหญิง

**ผู้พัฒนารักข์โท และคณะ (2551)** การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน และเพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นพระภิกษุที่จำพรรษาอยู่ในเขตจังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช จำนวน 368 รูป ได้มาจากการเทียบกับตารางความสัมพันธ์ระหว่างขนาดกลุ่มตัวอย่างกับจำนวนประชากรของ Krejcie & Morgan (1970) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.87 เก็บข้อมูลกลับมาได้จำนวน 314 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.32 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่า t - test และค่า F - test ในกรณีมีความแตกต่าง ทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LS และ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวแปรอิสระกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุ โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ 0.05

## 2.5 ทฤษฎีทางสถิติที่เกี่ยวข้อง

### 2.5.1 การทดสอบสมมติฐาน (Hypothesis Testing) (มนัส ไพฑูรย์เจริญ, 2547)

สมมติฐาน (Hypothesis) หมายถึง ข้อความเฉพาะที่ผู้วิจัยคาดคะเนคำตอบโดยคำตอบที่คาดคิดไว้ล่วงหน้านี้อาจเกิดขึ้นได้ด้วยทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัย ซึ่งสมมติฐานจะเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมมุติชั่วคราวที่เป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป สำหรับขั้นตอนในการตรวจสอบที่แสดงให้เห็นคำตอบ หรือข้อค้นพบที่คาดคะเนไว้ตรงกับคำตอบที่ได้จากข้อมูลที่มีจริงหรือไม่ เรียกว่า การทดสอบสมมุติฐาน (Hypothesis Testing)

สมมุติฐานแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.5.1.1 สมมุติฐานทางการวิจัย (Research Hypothesis) เป็นข้อความที่แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งผู้วิจัยคาดคะเนว่าน่าจะเกิดขึ้น โดยจะเขียนในลักษณะของภาษาที่ง่ายสามารถสื่อความหมายได้โดยตรง

2.5.1.2 สมมุติฐานทางสถิติ (Statistical Hypothesis) เป็นข้อความที่สมมุติขึ้นซึ่งจะเขียนอธิบายข้อเท็จจริงในรูปของสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์เกี่ยวกับค่าพารามิเตอร์ของประชากร (Population Parameter) โดยข้อสมมุติที่กำหนดขึ้นอาจจะจริงหรือเท็จ ไม่ทราบแน่นอน ถ้าจะให้แน่ใจต้องศึกษาจากประชากรทั้งหมด

**สมมุติฐานทางสถิติ ต้องประกอบด้วยสมมุติฐาน 2 ชนิด คือ**

1. สมมุติฐานหลัก (Null Hypothesis) เขียนแทนด้วยสัญลักษณ์  $H_0$  เป็นสมมุติฐานที่แสดงถึงความเท่ากันหรือความไม่แตกต่างกันระหว่างค่าพารามิเตอร์
2. สมมุติฐานรอง (Alternative Hypothesis) เขียนแทนด้วยสัญลักษณ์  $H_1$  หรือเป็นสมมุติฐานที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับสมมุติฐานหลัก โดยจะแสดงถึงความแตกต่างระหว่างพารามิเตอร์

การทดสอบสมมุติฐานทางสถิติเป็นการทดสอบเพื่อตัดสินใจเลือกระหว่างสมมุติฐานหลักกับสมมุติฐานรอง โดยนำค่าสถิติที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบกับค่าพารามิเตอร์ที่สมมุติไว้ตามสมมุติฐานหลัก

**การทดสอบสมมุติฐานทางสถิติจะมีผลการตัดสินใจ 2 ลักษณะ คือ**

1. การยอมรับ (Accept) เป็นผลของการทดสอบที่ยอมรับสมมุติฐานหลักที่ตั้งไว้ โดยถือว่าความแตกต่างระหว่างค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่างกับค่าพารามิเตอร์ ที่คาดหวังไว้ในสมมุติฐานหลักมีเพียงเล็กน้อย ซึ่งเป็นความแตกต่างที่เกิดขึ้น โดยบังเอิญที่อาจเป็นผลมาจากความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างหรือการรวบรวมข้อมูล ผลจากการทดสอบในลักษณะนี้เป็นการทดสอบที่ไม่มีนัยสำคัญ

## สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

2. การปฏิเสธ (Reject) เป็นผลการทดสอบที่ปฏิเสธสมมุติฐานหลัก โดยความแตกต่างระหว่างค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่างกับค่าพารามิเตอร์มีมากจนถือว่าเป็นความแตกต่างที่แท้จริง มิใช่บังเอิญ ผลจากการทดสอบในลักษณะนี้เป็นการทดสอบที่มีนัยสำคัญ

### 2.5.2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Coefficient of Cronbach)

(สรชัย พิศาลบุตร และคณะ, 2550)

พิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ระหว่างคำถามแต่ละข้อในแบบสอบถามนั้น

$$\text{สัมประสิทธิ์แอลฟา } (\alpha) = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  แทนค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม

$k$  แทนจำนวนคำถามในแบบสอบถาม

$S_i^2$  แทนความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละคำถาม

$S_t^2$  แทนความแปรปรวนของคะแนนในทุกคำถาม

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่คำนวณได้จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ในกรณีที่ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อถือได้สูงหรือค่อนข้างสูง ถ้าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามีค่าเข้าใกล้ 0.5 หรือมีค่าเข้าใกล้ 0 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อถือได้ปานกลางหรือมีความเชื่อถือได้ค่อนข้างน้อยหรือน้อยตามลำดับ

### 2.5.3 การทดสอบของ Lilliefors (The Lilliefors test) (อุมาพร จันทพร, 2542)

ในกรณีที่ต้องการทดสอบเกี่ยวกับการแจกแจงปกติ ที่ไม่ได้ระบุค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อาจเรียกได้ว่าเป็น “การทดสอบสำหรับการแจกแจงแบบปกติ” (A Test for Normality)

ซึ่งการทดสอบของ Lilliefors จะมีลักษณะคล้ายการทดสอบของ Kolmogorov-Smirnov เพียงแต่เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดลอก และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางค่าวิกฤตจะต่างกันและ การทดสอบของ Lilliefors จะมีประสิทธิภาพสูงกว่าการทดสอบไคสแควร์ การทดสอบของ Lilliefors คล้ายกับการทดสอบของ Kolmogorov-Smirov แต่จะใช้คะแนนมาตรฐาน (Normalized Value) แทนคะแนนดิบ คือ คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วย

$$\text{สูตร } \bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

$$\text{และ } S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{(n-1)}}$$

แปลงค่า  $X_i$  เป็น  $Z_i$  ด้วยสูตร  $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$ ;  $i = 1, \dots, n$  การคำนวณหาสถิติทดสอบจะคำนวณจากค่า  $Z_i$  แทน  $X_i$  ซึ่งเป็นข้อมูลดิบ นั่นคือ หาค่า  $S(Z_i) = \frac{k}{n}$  เมื่อ  $k$  เป็นจำนวนข้อมูลค่า  $Z_i$  ที่มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ  $Z_i$  และคำนวณหาค่า  $F_0(Z_i)$  จากความน่าจะเป็นสะสมของการแจกแจงปกติมาตรฐาน

**สมมติฐาน**

$$H_0 : F(Z) = F_0(Z) \text{ สำหรับทุกค่าของ } X$$

$$H_1 : F(Z) \neq F_0(Z) \text{ สำหรับบางค่าของ } X$$

เมื่อ  $F(Z)$  เป็นฟังก์ชันความน่าจะเป็นสะสม (Cumulative probability function)

**สถิติที่ใช้ทดสอบ**

$$D = \max |F_0(Z) - S(Z)|$$

เมื่อ  $F_0(Z)$  เป็นฟังก์ชันความน่าจะเป็นสะสม

$S(Z)$  เป็นฟังก์ชันความน่าจะเป็นสะสมของตัวอย่างสุ่มขนาด  $n$

$$\text{โดยที่ } S(Z) = \frac{k}{n}$$

**ขั้นตอนการทดสอบ**

1. เรียงลำดับข้อมูลจากน้อยไปมาก
2. หาความถี่ของข้อมูลในแต่ละค่า
3. หาฟังก์ชันความน่าจะเป็นสะสมของข้อมูลตัวอย่าง คือ  $S(Z) = \frac{k}{n}$
4. หาฟังก์ชันความน่าจะเป็นสะสม คือ  $F_0(Z)$

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์สงวนไว้สำหรับใช้ภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. เปรียบเทียบค่า  $S(Z)$  และ  $F_0(Z)$  แต่ละคู่
6. หาค่าสูงสุดของ  $|F_0(Z) - S(Z)|$  ซึ่งคือค่า  $D$

### การตัดสินใจ

นำค่า  $D$  นี้ไปเปรียบเทียบกับค่าวิกฤต  $D$  ในตาราง (ซึ่งในกรณีนี้จะใช้ตารางในกรณีที่ไม่ทราบทั้งค่าเฉลี่ยและค่าความแปรปรวน) ถ้าค่า  $D$  ที่ได้จากข้อมูลตัวอย่าง มีค่ามากกว่าค่าวิกฤต จะปฏิเสธ  $H_0$  หรือ p-value ได้มีค่าน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ก็จะไม่ปฏิเสธ  $H_0$

**2.5.4 ทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลาง (Central Limit Theorem) (อ้างอิงใน ซีริน แสงทอง และคณะ, 2547)**

ให้  $X_1, \dots, X_n$  เป็นตัวอย่างสุ่มจากประชากรที่มีการแจกแจงแบบปกติ โดยมีค่าเฉลี่ย  $\mu$  และความแปรปรวน  $\sigma^2$  จะได้ว่าตัวแปรเชิงสุ่ม  $\sum_{i=1}^n X_i$  จะมีการแจกแจงแบบปกติ โดยมีค่าเฉลี่ย  $n\mu$  และความแปรปรวน  $n\sigma^2$  และ  $\bar{X}$  ก็มีการแจกแจงแบบปกติ โดยมีค่าเฉลี่ย  $\mu$  และความแปรปรวน  $\frac{\sigma^2}{n}$  แต่ในกรณีทั่วไป ตัวอย่างสุ่มที่ใช้ไม่จำเป็นต้องมาจากการแจกแจงแบบปกติ ในกรณีที่ตัวอย่างสุ่มมาจากการแจกแจงแบบอื่น การหาการแจกแจงความน่าจะเป็นของ  $\bar{X}$  อาจทำได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อ  $n$  มีค่ามาก จึงต้องใช้การแจกแจงโดยประมาณแทน ดังนั้น ถ้าสามารถหาได้ว่าการแจกแจงความน่าจะเป็นของ  $\bar{X}$  เข้าใกล้การแจกแจงแบบใด เมื่อ  $n \rightarrow \infty$  ก็ย่อมทำให้การอนุมานทำได้สะดวกยิ่งขึ้น

เมื่อ  $X_1, \dots, X_n$  เป็นตัวแปรเชิงสุ่มที่เป็นอิสระกันและมีการแจกแจงเหมือนกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเป็น  $E(X_i) = \mu$  และความแปรปรวนจำกัด (Finite Variance) เป็น  $V(X_i) = \sigma^2$  ถ้า

ขนาดตัวอย่าง  $n$  มีขนาดใหญ่ จะได้ว่าตัวสถิติ  $Y_n = \frac{\sum_{i=1}^n X_i - n\mu}{\sqrt{n\sigma^2}}$  หรือ  $Y_n = \frac{\bar{X} - \mu}{\sigma/\sqrt{n}}$  จะเข้าสู่ใน

เชิงการแจกแจงตัวแปรเชิงสุ่ม  $Y$  ที่มีการแจกแจงแบบปกติ โดยมีค่าเฉลี่ยเป็น  $\mu = 0$  และความแปรปรวนเป็น  $\sigma^2 = 1$  กล่าวคือ  $Y_n$  จะมีลิมิตการแจกแจงแบบปกติมาตรฐาน โดยประมาณ (Asymptotically Standard Normal)

จากทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลาง สรุปได้ว่าไม่ว่าประชากรจะมีการแจกแจงแบบใดก็ตาม ถ้าตัวอย่างมีขนาดใหญ่ จะได้ว่า  $\sum_{i=1}^n X_i \sim N(n\mu, n\sigma^2)$  และ  $\bar{X} \sim N\left(\mu, \frac{\sigma^2}{n}\right)$

### 2.5.5 การทดสอบความแปรปรวนของเลวิน (ณทัย ราตรี และ หัตยา เชี่ยววิทย์, 2550)

วิธีการทดสอบความแปรปรวนของเลวิน (Levene's Test) เป็นวิธีทดสอบความแปรปรวนมีค่าเท่ากัน โดยมีข้อสมมุติว่าตัวอย่างสุ่มเป็นอิสระกัน วิธีของเลวินทำดังนี้

ให้  $X_{ij}$  แทนค่าสังเกตที่  $j$  ในตัวอย่างที่  $i$

$m_i$  แทนค่ามัธยฐานของตัวอย่างที่  $i$

$$Z_{ij} = |X_{ij} - m_i|$$

สถิติสำหรับทดสอบ คือ  $F = \frac{S_a^2}{S_e^2}$

$S_a^2$  แทนความแปรปรวนระหว่างตัวอย่าง

$S_e^2$  แทนความแปรปรวนภายในตัวอย่าง

วิธีการทดสอบความแปรปรวนของเลวินต้องแปลงข้อมูลเดิมด้วยการหาค่าเบี่ยงเบนสัมบูรณ์ของค่าสังเกตจากค่ามัธยฐาน แทนด้วย  $Z_{ij}$  และหาค่าความแปรปรวนระหว่างตัวอย่าง และ

ภายในตัวอย่างจากค่า  $Z_{ij}$  ถ้าค่า  $\frac{S_a^2}{S_e^2}$  ตกอยู่ในบริเวณวิกฤต คือ  $F > F_{[1-\frac{\alpha}{2}; a-1, N-a]}$  จะปฏิเสธ

$$H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2 = \dots = \sigma_a^2$$

### 2.5.6 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยประชากรสองกลุ่ม (T-test) (ศิริชัย กาญจนวาทีและคณะ, 2541)

ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยประชากรสองกลุ่ม มีข้อกำหนดเบื้องต้นดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน
2. ค่าของตัวแปรตามในแต่ละหน่วยเป็นอิสระต่อกัน
3. กลุ่มตัวอย่างได้มาอย่างสุ่มจากประชากรที่มีการแจกแจงแบบปกติ
4. ไม่ทราบความแปรปรวนของแต่ละประชากร

สมมุติฐาน

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

สถิติที่ใช้ทดสอบ

กรณีที่  $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{S_p^2 \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

เมื่อ  $S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$

โดยมี  $df = n_1 + n_2 - 2$

$n_1$  คือ ขนาดตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างที่ 1

$n_2$  คือ ขนาดตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

$\bar{X}_1$  คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1

$\bar{X}_2$  คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 2

$S_1^2$  คือ ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1

$S_2^2$  คือ ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 2

กรณีที่  $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

โดยมี  $df, V = \frac{\left( \frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} \right)^2}{\frac{(S_1^2/n_1)^2}{n_1 - 1} + \frac{(S_2^2/n_2)^2}{n_2 - 1}}$

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.5.7 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของสเปียร์แมน (The Spearman Rank Correlation Coefficient) (อุมาพร จันทพร, 2542)

ใช้ได้ในการตีที่ข้อมูลตัวแปรคู่มีลักษณะเป็นลำดับที่ (Rank) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์นี้เป็นที่นิยมใช้กันมากเมื่อตัวแปรคู่มีมาตราวัดอย่างน้อยแบบเรียงลำดับ

#### วิธีการ

จากข้อมูลตัวแปรคู่  $n$  คู่ ซึ่งแทนด้วยตัวแปร  $X$  และ  $Y$  นำตัวแปร  $X$  เรียงลำดับจากน้อยไปหามาก และตัวแปร  $Y$  ก็นำมาเรียงลำดับเช่นกัน จะได้ข้อมูลใหม่ที่เป็นลำดับที่ดังนี้  $X_1, \dots, X_2, \dots, X_n$  และ  $Y_1, \dots, Y_2, \dots, Y_n$  ฉะนั้นจะได้ข้อมูลใหม่ 2 ชุด หลักการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปร  $X, Y$  นี้มีดังนี้คือ ความสัมพันธ์จะเป็นไปอย่างสมบูรณ์ถ้าค่า  $X_i = Y_i$  สำหรับทุก  $i$  (คือมีลำดับที่เดียวกันทุกค่าของข้อมูล) แต่ถ้ามีความแตกต่างกันมากระหว่างค่าลำดับที่ของข้อมูลคู่เดียวกัน ย่อมหมายถึงมีความสัมพันธ์กันน้อย ดังนั้น จึงจะวัดความแตกต่างของลำดับที่ในข้อมูลคู่เดียวกัน โดยให้  $d_i = X_i - Y_i$

ขนาดของค่า  $d_i$  เหล่านี้จะเป็นตัวบอกถึงความสัมพันธ์ ถ้ามีความสัมพันธ์กันสมบูรณ์ ค่า  $d_i$  ควรมีค่าเป็น 0 ทุกค่าของ  $i$  ถ้าค่า  $d_i$  มีค่ามากยิ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ที่น้อยลง แต่ไม่สามารถพิจารณาค่า  $\sum d_i$  ได้โดยตรง เพราะผลรวมนี้อาจมีค่าเป็น 0 เนื่องจาก  $d_i$  มีค่าเป็น + หรือ - ก็ได้ ดังนั้นจะพิจารณาค่า  $\sum d_i^2$  แทน ทั้งนี้ถ้า  $\sum d_i$  มีค่ามาก  $\sum d_i^2$  ย่อมมีค่ามากด้วย

#### สมมุติฐาน

$H_0$ : ตัวแปรคู่  $X$  และ  $Y$  ไม่มีความสัมพันธ์กัน

$H_1$ : ตัวแปรคู่  $X$  และ  $Y$  มีความสัมพันธ์กัน

#### สถิติที่ใช้ทดสอบ

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n^3 - n}$$

สูตรนี้ถ้านำมาพิจารณาในแต่ละกรณีจะได้ดังนี้

1. ตัวแปรคู่มีลักษณะลำดับที่ในแต่ละคู่เป็นดังนี้

$$X_i : 1, 2, 3, 4, \dots, n$$

$$Y_i : 1, 2, 3, 4, \dots, n$$

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งหมายถึง  $X$  และ  $Y$  มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างสมบูรณ์ (เมื่อ  $X$  มีค่าน้อย  $Y$  ก็มีค่าน้อย  $X$  เพิ่มขึ้น  $Y$  จะมีค่าเพิ่มขึ้นไปด้วย) จะได้  $\sum d_i^2 = 0$  นั่นคือ  $r_s = 1$

2. ถ้าตัวแปรคู่มีลักษณะลำดับที่ในแต่ละคู่เป็นดังนี้

$$X_i : 1, 2, 3, \dots, n-1, n$$

$$Y_i : n, (n-1), (n-2), \dots, 2, 1$$

ซึ่งหมายถึง  $X$  และ  $Y$  มีความสัมพันธ์กันเชิงลบอย่างสมบูรณ์ (เมื่อ  $X$  มีค่าน้อย  $Y$  มีค่ามากและถ้า  $X$  มีค่ามาก  $Y$  จะมีค่าน้อย) จะได้  $\sum d_i^2 = \frac{n(n^2-1)}{3}$  และจะได้  $r_s = -1$  ดังนั้น

ขอบเขตของค่า  $r_s$  จึงคือ  $-1 \leq r_s \leq 1$

ถ้าค่า  $r_s$  มีค่าใกล้ 0 ก็หมายความว่าตัวแปรคู่ไม่มีความสัมพันธ์กัน

กรณีเกิด ties

ถ้าจำนวน ties ที่เกิดขึ้นมีไม่มาก ค่า  $r_s$  จากสูตรจะไม่มีเปลี่ยนแปลง แต่ถ้ามีจำนวน ties มาก ควรจะปรับค่า  $r_s$  ดังนี้

$$r_s = \frac{(n^3 - n) - 6 \sum d_i^2 - (\tau_x + \tau_y)/2}{\sqrt{(n^3 - n)^2 - (\tau_x + \tau_y)(n^3 - n) + \tau_x \tau_y}}$$

$$\text{เมื่อ } \tau_x = \sum_{i=1}^g (t_i^3 - t_i) = \tau_y$$

$g$  เป็นจำนวนกลุ่มของ ties ที่เกิดขึ้น

$t_i$  เป็นจำนวนของลำดับที่เป็น ties ในกลุ่มที่  $i$

## บทที่ 3

### การดำเนินงาน

#### 3.1 ประชากร

ประชากรของการศึกษาในครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 3,695 คน แบ่งเป็น

- สาขาวิชาเคมีทรัพยากรสิ่งแวดล้อม	จำนวน	404	คน
- สาขาวิชาเคมีอุตสาหกรรม	จำนวน	562	คน
- สาขาวิชาเคมีเครื่องมือวิเคราะห์	จำนวน	208	คน
- สาขาวิชาคณิตศาสตร์ประยุกต์	จำนวน	319	คน
- สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์	จำนวน	553	คน
- สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ	จำนวน	423	คน
- สาขาวิชาจุลชีววิทยา	จำนวน	400	คน
- สาขาวิชาฟิสิกส์	จำนวน	380	คน
- สาขาวิชาฟิสิกส์เครื่องมือวิเคราะห์	จำนวน	105	คน
- สาขาวิชาสถิติ	จำนวน	341	คน

#### 3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีในภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2553

##### 3.2.1 การหาขนาดตัวอย่าง

จากการทำ pilot survey โดยแบบสอบถาม 38 ชุด ทำให้ได้ค่าความแปรปรวนของตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้า

คุณทหารลาดกระบัง คือ  $s^2 = 161.324$  และขนาดตัวอย่างเท่ากับ 366 คน (ภาคผนวก ก)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.2.2 การเลือกตัวอย่าง

สำหรับวิธีการเลือกตัวอย่างผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random sampling) ซึ่งขั้นตอนในการเลือกตัวอย่างมีดังนี้

3.2.2.1 เรียงรายชื่อของนักศึกษาของคณะวิทยาศาสตร์ โดยใช้รหัสนักศึกษาเรียงจากน้อยไปมากให้นักศึกษาสาขาวิชาเคมีอุตสาหกรรมเป็นอันดับแรก

3.2.2.2 ให้หมายเลขกับรายชื่อนักศึกษาทั้งหมด ตั้งแต่ 1 ถึง 3,695

3.2.2.3 ทำการหาค่าช่วงในการสุ่ม โดยคำนวณจาก

$$k = \frac{N}{n} = \frac{3695}{366} = 10$$

k แทน ค่าเลขจำนวนเต็มที่มีค่าใกล้เคียงกับ  $\frac{N}{n}$  มากที่สุด

ดังนั้นจะได้ว่า ค่า  $k = 10$  และทำการสุ่มหน่วยตัวอย่างค่าแรกที่จะตกมาเป็นตัวอย่างจากนักศึกษาในช่วง 10 คนแรกของสาขาเคมีอุตสาหกรรม ชั้นปีที่ 1 ได้เป็นคนที่ 4 ดังนั้นคนต่อไปคือ 14 ,24,... ทำเช่นนี้จนกระทั่งได้ขนาดตัวอย่างทั้งสิ้น 366 คน ซึ่งได้จำนวนตามสาขาและชั้นปี ได้ดังตาราง

3.1

ตาราง 3.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ตามชั้นปีและสาขาวิชา

สาขา	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	รวม
เคมีทรัพยากรสิ่งแวดล้อม	17	8	8	8	41
เคมีอุตสาหกรรม	24	12	10	9	55
เคมีเครื่องมือวิเคราะห์	0	7	7	7	21
คณิตศาสตร์ประยุกต์	13	7	5	5	30
วิทยาการคอมพิวเตอร์	20	14	11	9	54
เทคโนโลยีชีวภาพ	17	10	9	7	43
จุลชีววิทยา	17	9	7	7	40
ฟิสิกส์	18	10	5	5	38
ฟิสิกส์เครื่องมือวิเคราะห์	0	0	6	4	10
สถิติ	14	7	8	5	34

หมายเหตุ ปีการศึกษา 2553 สาขาเคมีเครื่องมือวิเคราะห์ไม่มีนักศึกษาปี 1 และ สาขาฟิสิกส์เครื่องมือวิเคราะห์ไม่มีนักศึกษาปี 1 และ ปี 2

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแล

สุขภาพของนักศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกิจการเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคมีจำนวนคำถาม 12 ข้อ
2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มีจำนวนคำถาม 9 ข้อ
3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน มีจำนวนคำถาม 7 ข้อ
4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย มีจำนวน

คำถาม 9 ข้อ

5. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม มีจำนวนคำถาม 8 ข้อ
6. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ มีจำนวนคำถาม 7 ข้อ

ในแบบสอบถามส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาทั้ง 6 ด้าน มีเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามดังนี้

1. คำถามที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติทุกวัน	ให้คะแนน	5	คะแนน
ปฏิบัติ 5-6 วัน	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปฏิบัติ 3-4 วัน	ให้คะแนน	3	คะแนน
ปฏิบัติ 1-2 วัน	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

2. คำถามที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติทุกวัน	ให้คะแนน	1	คะแนน
ปฏิบัติ 5-6 วัน	ให้คะแนน	2	คะแนน
ปฏิบัติ 3-4 วัน	ให้คะแนน	3	คะแนน
ปฏิบัติ 1-2 วัน	ให้คะแนน	4	คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้คะแนน	5	คะแนน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.4 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือหรือแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการดำเนินการสร้างตามลำดับดังนี้

3.4.1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง จากเอกสารทางวิชาการต่างๆ หนังสือ ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการสร้างแบบสอบถาม

3.4.2 ทบทวนวัตถุประสงค์ของปัญหาพิเศษ เพื่อใช้ในการกำหนดขอบเขตและเนื้อหาให้ครอบคลุมตามขอบเขตและวัตถุประสงค์ของปัญหาพิเศษ

3.4.3 รวบรวมสาระและเนื้อหาต่างๆ ที่ได้จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

3.4.4 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา ทำการตรวจสอบและเสนอแนะเพิ่มเติม

3.4.5 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและมีความเหมาะสมของเนื้อหา จากนั้นปรึกษากับคณะกรรมการควบคุมปัญหาพิเศษ เพื่อปรับปรุงให้มีความชัดเจนก่อนนำไปใช้

3.4.6 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 ชุด เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Alpha Coefficient of cronbach) ค่าอัลฟาที่ได้จะแสดงถึงระดับของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยจะมีค่าระหว่าง  $0 \leq \alpha \leq 1$  ค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 มาก แสดงว่า มีความเชื่อมั่นสูง ซึ่งในแบบสอบถามครั้งนี้ได้ค่าอัลฟาเท่ากับ 0.721 (ภาคผนวก ข )

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

เลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบได้นักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จำนวน 366 คน และทำการแจกแบบสอบถามให้ตรงตามรายชื่อที่ได้กำหนดไว้ ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามมีข้อสงสัยใดในระหว่างการตอบแบบสอบถาม ผู้จัดทำได้ทำการอธิบายเพิ่มเติม

### 3.6 บรรณาธิกรณ

3.6.1 ทดสอบแบบสอบถามที่ได้ทำการออกแบบไว้แล้ว ดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่องของแบบสอบถาม

3.6.2 นำแบบสอบถามที่แก้ไขข้อบกพร่องเรียบร้อยแล้ว ออกเก็บข้อมูลจริง

3.6.3 เมื่อรวบรวมแบบสอบถามตามความต้องการแล้ว ผู้จัดทำปัญหาพิเศษได้ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

3.6.4 นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว นำมาลงรหัส (Coding) สำหรับประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์

3.6.5 นำข้อมูลมาบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลด้วยโปรแกรม SPSS For Window Version 16.0

### 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อนำไปแปลผล ผู้วิจัยได้ใช้การประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Window Version 16.0 โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

#### 3.7.1 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics)

นำข้อมูลมาคำนวณในรูปร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนตัวของนักศึกษา

### เกณฑ์การแปลผล (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2548)

ในการทำปัญหาพิเศษครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ระดับการดูแลสุภาพดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาอยู่ระหว่าง	1.00 - 1.49	นักศึกษามี
พฤติกรรมดูแลสุภาพไม่ดี		
ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาอยู่ระหว่าง	1.50 - 2.49	นักศึกษามี
พฤติกรรมดูแลสุภาพน้อย		
ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาอยู่ระหว่าง	2.50 - 3.49	นักศึกษามี
พฤติกรรมดูแลสุภาพปานกลาง		
ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาอยู่ระหว่าง	3.50 - 4.49	นักศึกษามี
พฤติกรรมดูแลสุภาพดี		
ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาอยู่ระหว่าง	4.50 - 5.00	นักศึกษามี
พฤติกรรมดูแลสุภาพดีที่สุดใน		

### 3.7.2 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยสถิติเชิงอนุมานในการทดสอบสมมติฐาน เพื่อสรุปผลที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์มีดังนี้

#### 3.7.2.1 การทดสอบการแจกแจงแบบปกติโดยใช้สถิติวิธี Lillefors

ผลการทดสอบพบว่าข้อมูลที่มีการแจกแจงแบบปกติ คือ พฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาในภาพรวม พฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาชายในภาพรวม พฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาชายด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาหญิงในภาพรวม พฤติกรรมดูแลสุภาพของนักศึกษาหญิงด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ดังตาราง 3.2

ตาราง 3.2 ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติ

ข้อมูล	การแจกแจงแบบปกติ
รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาในภาพรวม	✓
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการบริโภคอาหารในภาพรวม	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการออกกำลังกายในภาพรวม	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการพักผ่อนในภาพรวม	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมในภาพรวม	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายในภาพรวม	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการป้องกันอุบัติเหตุในภาพรวม	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายในภาพรวม	✓
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชาย ด้านการบริโภคอาหาร	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชาย ด้านการออกกำลังกาย	✓
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชาย ด้านการพักผ่อน	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชาย ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชาย ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชาย ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	X

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง 3.2 (ต่อ) ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติ

ข้อมูล	การแจกแจงแบบปกติ
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงในภาพรวม	✓
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการบริโภคอาหาร	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการออกกำลังกาย	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการพักผ่อน	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	✓
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	X
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	X

หมายเหตุ ผลลัพธ์การทดสอบทางสถิติตั้งภาคผนวก ค ( ตาราง ค1 )

✓ หมายถึง ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ

x หมายถึง ข้อมูลไม่มีการแจกแจงแบบปกติ

### 3.7.2.2 การทดสอบความแปรปรวนของประชากรสองกลุ่มเท่ากัน

ผลการทดสอบพบว่า ข้อมูลที่มีความแปรปรวนทั้งสองกลุ่มเท่ากัน คือ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายและหญิงในภาพรวม พฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษาชายและหญิง พฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชายและหญิง พฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษาชายและหญิง พฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาชายและหญิง พฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษาชายและหญิง และข้อมูลที่มีความแปรปรวนทั้งสองกลุ่มไม่เท่ากัน คือ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษาชายและหญิง ดังตาราง 3.3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง 3.3 ผลการทดสอบความแปรปรวน

ข้อมูล	ความแปรปรวนของประชากร ทั้งสองกลุ่มเท่ากัน
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายและหญิง	✓
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษาชายและหญิง	✓
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชายและหญิง	✓
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษาชายและหญิง	✓
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาชายและหญิง	✓
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษาชายและหญิง	X
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษาชายและหญิง	✓

หมายเหตุ ผลลัพธ์การทดสอบทางสถิติ ดังภาคผนวก ค (ตาราง 2)

✓ หมายถึง ความแปรปรวนของประชากรทั้งสองกลุ่มเท่ากัน

x หมายถึง ความแปรปรวนของประชากรทั้งสองกลุ่มไม่เท่ากัน

3.7.2.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม โดยใช้สถิติ T-test  
ทดสอบสมมติฐานดังนี้

1. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน

4. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนแตกต่างกัน

5. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน

6. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายแตกต่างกัน

7. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุแตกต่างกัน

3.7.2.4 การทดสอบความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของ สเปียร์แมน (The Spearman Rank Correlation Coefficient)

จากการทดสอบการแจกแจงแบบปกติตาราง 3.1 สามารถสรุปได้ว่าข้อมูลรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาไม่มีการแจกแจงแบบปกติ ดังนั้นทางผู้จัดทำปัญหาพิเศษจึงได้ใช้การทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของ สเปียร์แมน (The Spearman Rank Correlation Coefficient) การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์มีดังนี้

1. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง

2. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

3. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

4. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน

5. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน  
การรักษาความสะอาดของร่างกาย

7. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน  
การป้องกันอุบัติเหตุ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยสุ่มตัวอย่างมา 366 คน จากประชากร 3,695 คน และได้แบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็นส่วนๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของนักศึกษา

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาทั้ง 6 ด้าน

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษา

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ของรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษา

#### 4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของนักศึกษา

ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของนักศึกษา ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา โดยแสดงเป็นจำนวนและค่าร้อยละ ดังตาราง 4.1 - 4.2

ตาราง 4.1 จำนวนและค่าร้อยละของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง คณะวิทยาศาสตร์ โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชาย	170	46.4
หญิง	196	53.6
รวม	366	100.0

จากตาราง 4.1 พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ มีจำนวน นักศึกษาทั้งหมดจำนวน 366 คน มีนักศึกษาเพศชายจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4 และ นักศึกษาหญิงจำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6

#### ตาราง 4.2 จำนวนและค่าร้อยละของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างคณะวิทยาศาสตร์ จำแนกตามรายได้ ต่อเดือนของนักศึกษา

รายได้ที่ได้รับต่อเดือน(บาท)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 4,000	31	8.5
4,000 - 6,000	132	36.1
6,001 - 8,000	94	25.7
8,001 - 10,000	80	21.8
มากกว่า 10,000	29	7.9
รวม	366	100

จากตาราง 4.2 พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีรายได้ที่ได้รับต่อเดือน 4,000 - 6,000 บาท มีจำนวนมากที่สุดคือ 132 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 รองลงมาคือ 6,001 - 8,000 บาท มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 ส่วนนักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือน มากกว่า 10,000 บาท มีจำนวน น้อยที่สุด คือ 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.9

#### 4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ทั้ง 6 ด้าน

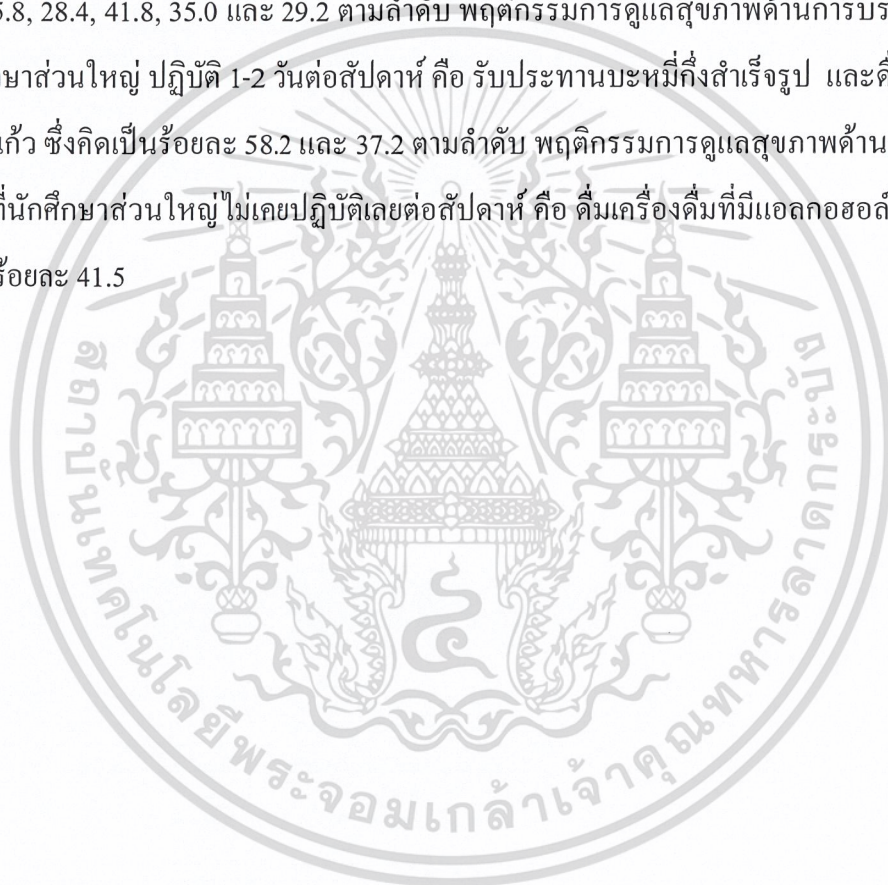
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้าน การป้องกันอุบัติเหตุ ได้วิเคราะห์ค่าออกมาเป็นจำนวนและค่าร้อยละ ดังตาราง 4.3 - 4.8

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษา

พฤติกรรมกรดูแลสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวนที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	รวม
ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	66 (18)	86 (23.5)	<b>155</b> <b>(42.3)</b>	51 (13.9)	8 (2.2)	366 (100)
ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ	83 (22.7)	64 (17.5)	<b>93</b> <b>(25.4)</b>	88 (24)	38 (10.4)	366 (100)
ท่านดื่มน้ำวันละประมาณ 8-10 แก้ว	91 (24.9)	75 (20.5)	<b>131</b> <b>(35.8)</b>	51 (13.9)	18 (4.9)	366 (100)
ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	<b>93</b> <b>(25.4)</b>	90 (24.6)	83 (22.7)	63 (17.2)	37 (10.1)	366 (100)
ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	12 (3.3)	37 (10.1)	72 (19.7)	<b>213</b> <b>(58.2)</b>	32 (8.7)	366 (100.0)
ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรส หวานจัดและเค็มจัด	75 (20.5)	76 (20.8)	<b>104</b> <b>(28.4)</b>	71 (19.4)	40 (10.9)	366 (100.0)
ท่านรับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง	39 (10.7)	89 (24.3)	<b>153</b> <b>(41.8)</b>	73 (19.9)	12 (3.3)	366 (100.0)
ท่านรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ	71 (19.4)	91 (24.9)	<b>128</b> <b>(35.0)</b>	74 (20.2)	2 (0.5)	366 (100.0)
ท่านดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว	45 (12.3)	55 (15.0)	93 (25.4)	<b>136</b> <b>(37.2)</b>	37 (10.1)	366 (100.0)
ท่านรับประทานอาหารประเภทจุกจิก	75 (20.5)	85 (23.2)	<b>107</b> <b>(29.2)</b>	81 (22.1)	18 (4.9)	366 (100.0)
ท่านเลือกรับประทานอาหารที่สุกและ สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	<b>162</b> <b>(44.3)</b>	114 (31.1)	70 (19.1)	20 (5.5)	0 (0.0)	366 (100.0)
ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่	12 (3.3)	27 (7.4)	46 (12.6)	129 (35.2)	<b>152</b> <b>(41.5)</b>	366 (100.0)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตาราง 4.3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์คือ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน และเลือกรับประทานอาหารที่สุกและสะอาดปราศจากการปนเปื้อน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25.4 และ 44.3 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ คือ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ ดื่มน้ำวันละประมาณ 8-10 แก้ว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ และรับประทานอาหารประเภทจุกจิก ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 42.3, 25.4, 35.8, 28.4, 41.8, 35.0 และ 29.2 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารที่นักศึกษาส่วนใหญ่ ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ คือ รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 58.2 และ 37.2 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารที่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลยต่อสัปดาห์ คือ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 41.5



ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย	จำนวนที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	รวม
ท่านออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	26 (7.1)	41 (11.2)	113 (30.9)	144 (39.3)	42 (11.5)	366 (100.0)
ท่านเริ่มออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร ไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	14 (3.8)	25 (6.8)	75 (20.5)	130 (35.5)	122 (33.3)	366 (100.0)
ท่านออกกำลังกายเกิน 90 นาทีต่อครั้ง	12 (3.3)	27 (7.4)	58 (15.8)	147 (40.2)	122 (33.3)	366 (100.0)
ท่านดื่มน้ำเล็กน้อยก่อนออกกำลังกาย	33 (9.0)	38 (10.4)	104 (28.4)	114 (31.1)	77 (21.0)	366 (100.0)
ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อน ออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังออก กำลังกาย	40 (10.9)	39 (10.7)	101 (27.6)	125 (34.2)	61 (16.7)	366 (100.0)
ท่านออกกำลังกายต่อสัปดาห์	35 (9.6)	49 (13.4)	104 (28.4)	140 (38.3)	38 (10.4)	366 (100.0)
ท่านออกกำลังกายเมื่อรู้สึกไม่สบายหรือ มีอาการเจ็บป่วย	13 (3.6)	31 (8.5)	73 (19.9)	115 (31.4)	134 (36.6)	366 (100.0)
ท่านเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับชนิดของการ ออกกำลังกาย	65 (17.8)	70 (19.1)	91 (24.9)	96 (26.2)	44 (12.0)	366 (100.0)
ท่านออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 20 นาที ต่อครั้ง	65 (17.8)	53 (14.5)	94 (25.7)	116 (31.7)	38 (10.4)	366 (100.0)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตาราง 4.4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ คือ ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม เริ่มออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเกิน 90 นาทีต่อครั้ง ดื่มน้ำเล็กน้อยก่อนออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย การออกกำลังกายต่อสัปดาห์ เลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย และออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 20 นาทีต่อครั้ง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 39.3, 35.5, 40.2, 31.1, 34.2, 38.3, 26.2 และ 31.7 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลยต่อสัปดาห์ คือ ออกกำลังกายเมื่อรู้สึกไม่สบายหรือมีอาการเจ็บป่วย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 36.6



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการพักผ่อน	จำนวนครั้งที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	รวม
ทำนอนพักผ่อนวันละ 8-10 ชั่วโมง	50 (13.7)	70 (19.1)	<b>145</b> (39.6)	82 (22.4)	19 (5.2)	366 (100.0)
ทำพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร หรือการ์ตูน	60 (16.4)	72 (19.7)	<b>118</b> (32.2)	100 (27.3)	16 (4.4)	366 (100.0)
ทำพักผ่อนด้วยการชมภาพยนตร์ หรือชมโทรทัศน์	<b>129</b> (35.2)	104 (28.4)	90 (24.6)	41 (11.2)	2 (0.5)	366 (100.0)
ทำพักผ่อนด้วยการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง	41 (11.2)	40 (10.9)	50 (13.7)	<b>95</b> (26.0)	140 (38.3)	366 (100.0)
ทำพักผ่อนด้วยการท่องเที่ยว	30 (8.2)	57 (15.6)	92 (25.1)	<b>166</b> (45.4)	21 (5.7)	366 (100.0)
ทำพักผ่อนด้วยการไป ห้างสรรพสินค้า	25 (6.8)	56 (15.3)	85 (23.2)	<b>177</b> (48.4)	23 (6.3)	366 (100.0)
ทำพักผ่อนด้วยการฟังเพลงหรือเล่น ดนตรี	<b>151</b> (41.3)	88 (24.0)	91 (24.9)	32 (8.7)	4 (1.1)	366 (100.0)

จากตาราง 4.5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์ คือ พักผ่อนด้วยการชมภาพยนตร์หรือชมโทรทัศน์ และพักผ่อนด้วยการฟังเพลงหรือเล่นดนตรี ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 35.2 และ 41.3 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนที่นักศึกษาปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ คือ นอนพักผ่อนวันละ 8-10 ชั่วโมง และพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร หรือการ์ตูน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 39.6 และ 32.2 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนที่นักศึกษาปฏิบัติ 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ คือ พักผ่อนด้วยการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง พักผ่อนด้วยการท่องเที่ยว พักผ่อนด้วยการไปห้างสรรพสินค้า ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 26.0, 45.4, และ 48.4 ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	จำนวนที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	รวม
ท่านอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงดังอีกที่มากมาย	18 (4.9)	28 (7.7)	87 (23.8)	146 (39.9)	87 (23.8)	366 (100.0)
ท่านอาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	281 (76.8)	44 (12.0)	33 (9.0)	8 (2.2)	0 (0.0)	366 (100.0)
ท่านแปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	299 (81.7)	35 (9.6)	25 (6.8)	7 (1.9)	0 (0.0)	366 (100.0)
ท่านสระผมต่อสัปดาห์	195 (53.3)	62 (16.9)	88 (24.0)	19 (5.2)	2 (0.5)	366 (100.0)
ท่านตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่ เสมอ	87 (23.8)	70 (19.1)	99 (27.0)	110 (30.1)	0 (0.0)	366 (100.0)
ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้น และอบอุ่นเพียงพอ	228 (62.3)	93 (25.4)	39 (10.7)	4 (1.1)	2 (0.5)	366 (100.0)
ท่านถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน	161 (44.0)	85 (23.2)	100 (27.3)	20 (5.5)	0 (0.0)	366 (100.0)
ท่านชมโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1.5 เมตร	171 (46.7)	68 (18.6)	84 (23.0)	20 (5.5)	23 (6.3)	366 (100.0)
เมื่อเป็นหวัดท่านสั่งน้ำมูกแรงๆ	49 (13.4)	59 (16.1)	82 (22.4)	106 (29.0)	70 (19.1)	366 (100.0)

จากตาราง 4.6 พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายพบว่า

นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์ คือ อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แปรงฟัน  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง การสระผมต่อสัปดาห์ สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและอบอูนเพียงพอ ถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน ชมโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1.5 เมตร ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 76.8, 81.7, 53.3, 62.3, 44.0, 46.7 ตามลำดับ และ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ คือ อยู่ในสถานที่ที่มีเสียงดังอีกที่มากมาย ตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ และเมื่อเป็นหวัดท่านั่งน้ำมูกแรงๆ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 39.9, 30.1 และ 29.0 ตามลำดับ

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	จำนวนที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)					รวม
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	
ท่านจัดวางของในห้องนอนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย	85 (23.2)	88 (24.0)	128 (35.0)	47 (12.8)	18 (4.9)	366 (100.0)
ท่านทำความสะอาดห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ	52 (14.2)	73 (19.9)	136 (37.2)	90 (24.6)	15 (4.1)	366 (100.0)
ท่านดูแลห้องนอนให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกปลอดโปร่ง	119 (32.5)	83 (22.7)	116 (31.7)	40 (10.9)	8 (2.2)	366 (100.0)
ท่านทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่มและของใช้ภายในห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ	43 (11.7)	87 (23.8)	130 (35.5)	96 (26.2)	10 (2.7)	366 (100.0)
ท่านเก็บที่นอนหลังจากตื่นนอน	132 (36.1)	72 (19.7)	73 (19.9)	51 (13.9)	38 (10.4)	366 (100.0)
ท่านกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งของเหลือใช้ในห้องนอนเป็นประจำ	98 (26.8)	94 (25.7)	119 (32.5)	48 (13.1)	7 (1.9)	366 (100.0)
ท่านเลี้ยงสัตว์เลี้ยงในห้องนอน	16 (4.4)	15 (4.1)	22 (6.0)	20 (5.5)	293 (80.1)	366 (100.0)
ท่านมีต้นไม้ไว้ในห้องนอน	22 (6.0)	14 (3.8)	22 (6.0)	29 (7.9)	279 (76.2)	366 (100.0)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถเผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ในการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตาราง 4.7 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์ คือ ดูแลห้องนอนให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกปลอดโปร่งและเก็บที่นอนหลังจากตื่นนอน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 32.5 และ 36.1 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ คือ จัดวางของในห้องนอนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำความสะอาดห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่มและของใช้ภายในห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ และกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งของเหลือใช้ในห้องนอน เป็นประจำ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 35.0, 37.2, 35.5 และ 32.5 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ เลี้ยงสัตว์เลี้ยงในห้องนอน และมีต้นไม้ไว้ในห้องนอน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 80.1 และ 76.2 ตามลำดับ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	จำนวนที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	รวม
ท่านข้ามถนน โดยทางม้าลายหรือ สะพานลอย	57 (15.6)	62 (16.9)	<b>137</b> (37.4)	82 (22.4)	28 (7.7)	366 (100.0)
ท่านสวมหมวกกันน็อกหรือคาดเข็มขัด นิรภัยทุกครั้งเมื่อขับรถ	<b>118</b> (32.2)	59 (16.1)	103 (28.1)	60 (16.4)	26 (7.1)	366 (100.0)
ท่านเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้ก่อน ออกจากห้องพัก	76 (20.8)	45 (12.3)	64 (17.5)	77 (21.0)	<b>104</b> (28.4)	366 (100.0)
ท่านปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างถูกต้อง	100 (27.3)	105 (28.7)	<b>106</b> (29.0)	44 (12.0)	11 (3.0)	366 (100.0)
ก่อนขึ้นและลงรถโดยสารท่านจะรอให้ รถจอดสนิทก่อน	<b>161</b> (44.0)	102 (27.9)	77 (21.0)	18 (4.9)	8 (2.2)	366 (100.0)
ท่านใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขณะที่มือและเท้า เปียกน้ำ	19 (5.2)	25 (6.8)	61 (16.7)	115 (31.4)	<b>146</b> (39.9)	366 (100.0)
ท่านใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ด้วยความ ระมัดระวัง	<b>169</b> (46.2)	102 (27.9)	73 (19.9)	15 (4.1)	7 (1.9)	366 (100.0)

จากตาราง 4.8 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์ คือ สวมหมวกกันน็อกหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับรถ ก่อนขึ้นและลงรถโดยสารท่านจะรอให้รถจอดสนิทก่อน และใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ด้วยความระมัดระวัง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 32.2, 44.0 และ 46.2 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ คือ ข้ามถนน โดยทางม้าลายหรือสะพานลอย และ ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างถูกต้อง ซึ่งคิดเป็น ร้อยละ 37.4 และ 29.0 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุที่ส่วนใหญ่ของนักศึกษาไม่เคยปฏิบัติเลยต่อสัปดาห์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คือ เสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้ก่อนออกจากห้องพัก และ ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขณะที่มือและเท้า เปียกน้ำ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 28.4 และ 39.9 ตามลำดับ

### 4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

ข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา ทั้ง 6 ด้าน มีระดับของการดูแลสุขภาพดังตาราง 4.9 – 4.10

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษาจำแนกตามระดับการดูแลสุขภาพ

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ระดับการดูแลสุขภาพ
ด้านการบริโภคอาหาร	3.3777	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	2.9478	ปานกลาง
ด้านการพักผ่อน	3.1233	ปานกลาง
ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	3.7100	ดี
ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	4.0334	ดี
ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	3.6608	ดี
พฤติกรรมดูแลสุขภาพในภาพรวม	3.4718	ปานกลาง

จากตาราง 4.9 พบว่านักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการพักผ่อน อยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และด้านการป้องกันอุบัติเหตุอยู่ในระดับดี นอกจากนี้ พฤติกรรมดูแลสุขภาพในภาพรวมของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาจำแนกตามเพศ และระดับการดูแลสุขภาพ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา	เพศ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการดูแลสุขภาพ
ด้านการบริโภคอาหาร	ชาย	3.3887	ปานกลาง
	หญิง	3.3682	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	ชาย	3.1458	ปานกลาง
	หญิง	2.7761	ปานกลาง
ด้านการพักผ่อน	ชาย	3.0798	ปานกลาง
	หญิง	3.1611	ปานกลาง
ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	ชาย	3.6221	ดี
	หญิง	3.7864	ดี
ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	ชาย	4.0399	ดี
	หญิง	4.0278	ดี
ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	ชาย	3.6050	ดี
	หญิง	3.7092	ดี
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวม	ชาย	3.4828	ปานกลาง
	หญิง	3.4622	ปานกลาง

จากตาราง 4.10 พบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายและหญิง อยู่ในระดับปานกลาง คือพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการพักผ่อน และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่อยู่ในระดับดีคือ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และด้านการป้องกันอุบัติเหตุ นอกจากนี้พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวมของนักศึกษาชายและหญิง อยู่ในระดับปานกลาง

#### 4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษา

การวิเคราะห์ผลในส่วนนี้ใช้ข้อมูลในแบบสอบถามส่วนที่ 1 ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะ ของนักศึกษา และ ส่วนที่ 2 ซึ่งเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา ได้ทำ การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1-7 ด้วยวิธีการทางสถิติ T - Test

##### 4.4.1 ผลการทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานในการศึกษานี้ จะกำหนดระดับนัยสำคัญ ( $\alpha$ ) เท่ากับ 0.05

##### การทดสอบสมมติฐานที่ 1

$H_0$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในภาพรวมแตกต่างกัน

ตาราง 4.11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลสุขภาพในภาพรวม ของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	3.4828	0.33972	0.588	0.557
หญิง	3.4622	0.32855		

จากตาราง 4.11 ได้ค่า  $t = 0.588$  และค่า  $p\text{-value} = 0.557$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  ดังนั้น จึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพใน ภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การทดสอบสมมุติฐานที่ 2

$H_0$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

จากผลการทดลองการแจกแจงแบบปกติพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษาชายและหญิงไม่มีการแจกแจงแบบปกติจึงใช้ทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลางดังนั้นจึงใช้ t-test ในการทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม

ตาราง 4.12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	3.3887	0.47677	0.407	0.684
หญิง	3.3682	0.48407		

จากตาราง 4.12 ได้ค่า  $t = 0.407$  และค่า  $p\text{-value} = 0.684$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  ดังนั้นจึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

## การทดสอบสมมุติฐานที่ 3

$H_0$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากผลการทดลองการแจกแจงแบบปกติพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงไม่มีการแจกแจงแบบปกติจึงใช้ทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลางดังนั้นจึงใช้ t-test ในการทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม

ตาราง 4.13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	3.1458	0.55037	6.443	0.00
หญิง	2.7761	0.55497		

จากตาราง 4.13 ได้ค่า  $t = 6.443$  และค่า  $p\text{-value} = 0.00$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} < 0.05$  ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

#### การทดสอบสมมติฐานที่ 4

$H_0$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนแตกต่างกัน

จากผลการทดลองการแจกแจงแบบปกติพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษาชายและหญิงไม่มีการแจกแจงแบบปกติจึงใช้ทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลางดังนั้นจึงใช้ t-test ในการทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม

ตาราง 4.14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพด้านการพักผ่อน  
ของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	3.0798	0.64638	-1.239	0.216
หญิง	3.1611	0.64638		

จากตาราง 4.14 ได้ค่า  $t = -1.239$  และค่า  $p\text{-value} = 0.216$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  ดังนั้นจึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพด้านการพักผ่อนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

#### การทดสอบสมมติฐานที่ 5

$H_0$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพด้านจัดการสิ่งแวดล้อมไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพด้านจัดการสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน

จากผลการทดลองการแจกแจงแบบปกติพบว่าพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาชายไม่มีการแจกแจงแบบปกติจึงใช้ทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลาง ดังนั้นจึงใช้  $t\text{-test}$  ในการทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม

ตาราง 4.15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการดูแลสภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	3.6221	0.64185	-2.463	0.014
หญิง	3.7864	0.63198		

จากตาราง 4.15 ได้ค่า  $t = -2.463$  และค่า  $p\text{-value} = 0.014$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} < 0.05$  ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

#### การทดสอบสมมติฐานที่ 6

$H_0$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายแตกต่างกัน

จากผลการทดลองการแจกแจงแบบปกติพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษาชายและหญิงไม่มีการแจกแจงแบบปกติจึงใช้ทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลางดังนั้นจึงใช้  $t\text{-test}$  ในการทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม

ตาราง 4.16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	4.0399	0.50587	0.242	0.809
หญิง	4.0278	0.44135		

จากตาราง 4.16 ได้ค่า  $t = 0.242$  และค่า  $p\text{-value} = 0.809$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  ดังนั้นจึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

### การทดสอบสมมุติฐานที่ 7

$H_0$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุแตกต่างกัน

จากผลการทดลองการแจกแจงแบบปกติพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษาชายและหญิงไม่มีการแจกแจงแบบปกติจึงใช้ทฤษฎีลิมิตเข้าสู่ส่วนกลาง ดังนั้นจึงใช้ t-test ในการทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม

ตาราง 4.17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	3.6050	0.59448	-1.620	0.106
หญิง	3.7092	0.62920		

จากตาราง 4.17 ได้ค่า  $t = -1.620$  และค่า  $p\text{-value} = 0.106$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  ดังนั้นจึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

## 4.5 การวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ของรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านต่างๆของนักศึกษา

การวิเคราะห์ผลในส่วนนี้ใช้ข้อมูลในแบบสอบถามส่วนที่ 1 ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของนักศึกษาในเรื่องรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา และ ส่วนที่ 2 ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา ได้ทำการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธีการทางสถิติ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของสเปียร์แมน (The Spearman Rank Correlation Coefficient) ในการทดสอบความสัมพันธ์

### 4.5.1 ผลการทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานในการศึกษานี้ จะกำหนดระดับนัยสำคัญ ( $\alpha$ ) เท่ากับ 0.05

#### การทดสอบสมมติฐานที่ 8

$H_0$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวม

$H_1$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวม

ตาราง 4.18 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ในภาพรวม

ความสัมพันธ์	$r_s$	p-value
รายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา	-0.010	0.854

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตาราง 4.18 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในภาพรวมมีค่า  $r_s = -0.010$  ค่า  $p\text{-value} = 0.854$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  จึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  ดังนั้นลำดับที่ของรายได้ต่อเดือนกับลำดับที่ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

### การทดสอบสมมุติฐานที่ 9

$H_0$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

$H_1$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

ตาราง 4.19 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ความสัมพันธ์	$r_s$	p-value
รายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร	-0.030	0.573

จากตาราง 4.19 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารมีค่า  $r_s = -0.030$  ค่า  $p\text{-value} = 0.573$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  จึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  ดังนั้นลำดับที่ของรายได้ต่อเดือนกับลำดับที่ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

### การทดสอบสมมุติฐานที่ 10

$H_0$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

$H_1$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ตาราง 4.20 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา

ความสัมพันธ์	$r_s$	p-value
รายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	0.227	0.000

จากตาราง 4.20 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีค่า  $r_s = 0.227$  ค่า  $p\text{-value} = 0.000$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} < 0.05$  จึงปฏิเสธ  $H_0$  ดังนั้นลำดับที่ของรายได้ต่อเดือนกับลำดับที่ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

### การทดสอบสมมุติฐานที่ 11

$H_0$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน

$H_1$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน

ตาราง 4.21 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษา

ความสัมพันธ์	$r_s$	p-value
รายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน	- 0.009	0.871

จากตาราง 4.21 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนมีค่า  $r_s = -0.009$  ค่า p-value = 0.871 เนื่องจากค่า p-value > 0.05 จึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  ดังนั้นลำดับที่ของรายได้ต่อเดือนกับลำดับที่ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

#### การทดสอบสมมติฐานที่ 12

$H_0$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

$H_1$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

ตาราง 4.22 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา

ความสัมพันธ์	$r_s$	p-value
รายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	- 0.061	0.245

จากตาราง 4.22 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมมีค่า  $r_s = -0.061$  ค่า  $p\text{-value} = 0.245$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  จึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  ดังนั้นลำดับที่ของรายได้ต่อเดือนกับลำดับที่ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

### การทดสอบสมมุติฐานที่ 13

$H_0$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

$H_1$ : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

ตาราง 4.23 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษา

ความสัมพันธ์	$r_s$	p-value
รายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	- 0.079	0.130

จากตาราง 4.23 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายมีค่า  $r_s = -0.079$  ค่า  $p\text{-value} = 0.130$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} > 0.05$  จึงไม่สามารถปฏิเสธ  $H_0$  ดังนั้นลำดับที่ของรายได้ต่อเดือนกับลำดับที่ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

#### การทดสอบสมมติฐานที่ 14

$H_0$  : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

$H_1$  : รายได้ต่อเดือนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

ตาราง 4.24 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษา

ความสัมพันธ์	$r_s$	P-value
รายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	-0.127	0.015

จากตาราง 4.24 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุมีค่า  $r_s = -0.127$  ค่า  $p\text{-value} = 0.015$  เนื่องจากค่า  $p\text{-value} < 0.05$  จึงปฏิเสธ  $H_0$  ดังนั้นลำดับที่ของรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับลำดับที่ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

## บทที่ 5

### การสรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ นักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ในภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2553 ทั้งหมด 366 คน โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random sampling) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของนักศึกษา โดยอธิบายเกี่ยวกับเรื่อง เพศ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ผู้ทำวิจัยได้ทำการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.721 หรือ 72.1%

#### 5.1 สรุปผลการวิเคราะห์

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

จากข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด 366 คน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาเพศหญิง 196 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6 และเพศชาย 170 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4 เมื่อพิจารณาตามรายได้ที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,000 - 6,000 บาท จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.1 เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาทั้ง 6 ด้าน  
พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาทั้ง 6 ด้าน พบว่า

2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในการบริโภคอาหาร โดยมีการปฏิบัติตนทุกวันต่อสัปดาห์ดังนี้

- รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน
- เลือกรับประทานอาหารที่สุกและสะอาดปราศจากการปนเปื้อน

2. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในการบริโภคอาหาร โดยมีการปฏิบัติตน 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ดังนี้

- รับประทานอาหารครบ 5 มื้อ
- รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ
- ดื่มน้ำวันละประมาณ 8-10 แก้ว
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- รับประทานอาหารปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแข็ง
- ทานผักและผลไม้เป็นประจำ
- รับประทานอาหารประเภทจุกจิก

3. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในการบริโภคอาหาร โดยมีการปฏิบัติตน 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ดังนี้

- รับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- ดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว

4. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในการบริโภคอาหารที่ไม่เคยปฏิบัติมีดังนี้

- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่

2.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติตน 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ดังนี้

- ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม

- เริ่มออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการแข่งขันในเพื่อการแข่งขัน เมื่อผู้ดูแลระบบด้านการศึกษา  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ออกกำลังกายเกิน 90 นาทีต่อครั้ง
- ดื่มน้ำเล็กน้อยก่อนออกกำลังกาย
- มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย
- การออกกำลังกาย
- เลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องและเหมาะสม กับชนิดของการออกกำลังกาย

กาย

- ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 20 นาทีต่อครั้ง

2. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการออกกำลังกายที่ไม่เคยปฏิบัติมีดังนี้

- ออกกำลังกายเมื่อรู้สึกไม่สบายหรือมีอาการเจ็บป่วย

### 2.3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในการพักผ่อนโดยมีการปฏิบัติตนทุกวันต่อสัปดาห์ดังนี้

- พักผ่อนด้วยการชมภาพยนตร์หรือดูโทรทัศน์
- ใช้เวลาพักผ่อนด้วยการฟังเพลงหรือเล่นดนตรี

2. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในการพักผ่อนโดยมีการปฏิบัติตน 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ดังนี้

- นอนพักผ่อนวันละ 8- 10 ชั่วโมง
- พักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือการ์ตูน

3. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในการออกกำลังกายโดยมีการปฏิบัติตน 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ดังนี้

- พักผ่อนด้วยการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง
- ใช้เวลาว่างไปพักผ่อนด้วยการท่องเที่ยว
- พักผ่อนด้วยการไปห้างสรรพสินค้า

### 2.4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในการรักษาความสะอาดของร่างกายโดยมีการปฏิบัติตนทุกวันต่อสัปดาห์ดังนี้

- อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้ภายในเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- แปร่งฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- สระผม
- สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและอบอุ่นเพียงพอ
- ถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน
- ดูโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1.5 เมตร

2. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการรักษาความสะอาดของร่างกายโดยมีการปฏิบัติตน 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ดังนี้

- อยู่ในสถานที่ที่มีเสียงดังอีกที่มากมาย
- ตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- เป็นหวัดทำนสิ่งน้ำมูกแรงๆ

#### 2.5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยมีการปฏิบัติตนทุกวันต่อสัปดาห์ดังนี้

- ดูแลห้องนอนให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกปลอดโปร่ง
- เก็บที่นอนหลังจากตื่นนอน

2. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยมีการปฏิบัติตน 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ดังนี้

- จัดวางของในห้องนอนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย
- ทำความสะอาดห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ
- ทำนทำความสะอาดเครื่องใช้ภายในห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ
- กำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งของเหลือใช้ในห้องนอนเป็นประจำ

3. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการจัดสิ่งแวดล้อม ที่ไม่เคยปฏิบัติมีดังนี้

- เลี้ยงสัตว์เลี้ยงในห้องนอน
- มีต้นไม้ไว้ในห้องนอน

#### 2.6 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการจัดการป้องกันอุบัติเหตุ

โดยมีการปฏิบัติตนทุกวันต่อสัปดาห์ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับการเรียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สวมหมวกกันน็อกหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับรถ
- ก่อนขึ้นและลงรถโดยสารท่านจะรอให้รถจอดสนิทก่อน
- ใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ด้วยความระมัดระวัง

2. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุ ที่ไม่เคยปฏิบัติมีดังนี้

- ข้ามถนน โดยทางม้าลายหรือสะพานลอย
- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างถูกต้อง

3. นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุ ที่ไม่เคยปฏิบัติมีดังนี้

- เสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้ก่อนออกจากห้องพัก
- ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขณะที่มือและเท้าเปียกน้ำ

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการดูแลสุขภาพของนักศึกษา พบว่า

ดังนี้

ปานกลาง

ปานกลาง

ปานกลาง

ร่างกาย อยู่ในระดับดี

ระดับดี

ปานกลาง

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในด้านต่างๆ มีระดับการดูแลสุขภาพ
  - 1.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง
  - 1.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
  - 1.3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการพักผ่อน อยู่ในระดับปานกลาง
  - 1.4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในระดับดี
  - 1.5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการป้องกันอุบัติเหตุ อยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับ

ระดับการดูแลสุขภาพดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1 นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง

2.2 นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

2.3 นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการพักผ่อน อยู่ในระดับปานกลาง

2.4 นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับดี

2.5 นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในระดับดี

2.6 นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการป้องกันอุบัติเหตุ อยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่านักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของนักศึกษา

จากการทดสอบทางสถิติ พบว่า

1. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

2. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

3. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

4. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

5. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีสงขลา ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

7. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ของรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

ผลการทดสอบทางสถิติ พบว่า

1. รายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

2. รายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

3. รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

4. รายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

5. รายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

6. รายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

7. รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

## 5.2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ศึกษาข้อมูลเฉพาะนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 เท่านั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ทำโครงการพิเศษบางท่านต้องการศึกษาเรื่องนี้เพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้นนั้น ควรศึกษาตัวแปรอิสระเพิ่มเติม เช่น สถานภาพของผู้ปกครอง สถานที่อยู่อาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก ก  
วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่าง (n)

จากสูตร

$$n = \frac{z_{\frac{\alpha}{2}}^2 s^2}{D^2}$$

เมื่อ	n	แทน	ขนาดตัวอย่างทั้งหมดที่ทำการศึกษา
	N	แทน	ขนาดประชากรทั้งหมดที่ทำการศึกษา
	D	แทน	ขอบเขตความผิดพลาดที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ (Limit of error)
	$\frac{z_{\alpha}}{2}$	แทน	ค่าสถิติจากรางการแจกแจงแบบปกติมาตรฐาน
	$s^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนตัวอย่าง

สำหรับในปัญหาพิเศษนี้ ได้ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ 95 ดังนั้นจะได้

$$z = 1.96 \quad D = 1.3 \quad s^2 = 161.324$$

เมื่อแทนค่าลงในสูตรจะได้

$$n = 366$$

ดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 366 ตัวอย่าง



ภาคผนวก ข

วิธีการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## วิธีการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น

จากสูตร 
$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ 
$$s_i^2 = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i^2 - \left( \sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n(n-1)}$$

โดย

$\alpha$  แทน ค่าความเชื่อมั่น  
 $k$  แทน จำนวนข้อของเครื่องมือวัด  
 $\sum s_i^2$  แทน ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ  
 $s_t^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวม

แทนค่า

$$k = 52 \quad \sum s_i^2 = 47.31841 \quad s_t^2 = 161.324$$

จะได้

$$\begin{aligned} \alpha &= \frac{52}{52-1} \left( 1 - \frac{47.31841}{161.324} \right) \\ &= 0.721 \end{aligned}$$

หมายความว่า ถ้านำแบบสอบถามนี้ไปใช้อีกครั้งโอกาสจะได้ผลเหมือนเดิม 72.1%

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การทดสอบการแจกแจงแบบปกติและความแปรปรวนเท่ากัน

### 1. การทดสอบการแจกแจงแบบปกติ

ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติโดยวิธี Lillefors ได้ผลลัพธ์ดังตาราง ค1

ตาราง ค1 ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลต่างๆ

ข้อมูล	Lillefors	
	Statistic	p - value
รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา	0.116	0.000*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในภาพรวม	0.044	0.090
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการบริโภคอาหารในภาพรวม	0.048	0.046*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการออกกำลังกายในภาพรวม	0.066	0.001*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการพักผ่อนในภาพรวม	0.094	0.000*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมในภาพรวม	0.057	0.006*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายในภาพรวม	0.098	0.000*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาด้านการป้องกันอุบัติเหตุในภาพรวม	0.068	0.000*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายในภาพรวม	0.062	0.200
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายด้านการบริโภคอาหาร	0.085	0.004*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายด้านการออกกำลังกาย	0.066	0.070

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาราง ค1 (ต่อ) ผลการทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลต่างๆ

ข้อมูล	Lillefors	
	Statistic	p - value
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายด้านการพักผ่อน	0.108	0.000*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	0.092	0.001*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	0.117	0.000*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชายด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	0.087	0.003*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงในภาพรวม	0.060	0.086
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการบริโภคอาหาร	0.077	0.007*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการออกกำลังกาย	0.081	0.003*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการพักผ่อน	0.090	0.001*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม	0.054	0.200
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย	0.105	0.000*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาหญิงด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	0.066	0.038*

หมายเหตุ \* ข้อมูลไม่มีการแจกแจงแบบปกติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. การทดสอบความแปรปรวนเท่ากัน

ผลการทดสอบความแปรปรวนเท่ากัน โดยวิธี Levene ได้ผลลัพธ์ดังตาราง ค2

ตาราง ค2 ผลการทดสอบความแปรปรวนเท่ากันของข้อมูลต่างๆ

ข้อมูล	Levene Statistic	p - value
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวมของนักศึกษาชายและหญิง	0.714	0.399
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษาชายและหญิง	0.219	0.640
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชายและหญิง	0.166	0.684
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของนักศึกษาชายและหญิง	0.397	0.529
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาชายและหญิง	0.013	0.908
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายของนักศึกษาชายและหญิง	5.532	0.019*
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของนักศึกษาชายและหญิง	0.302	0.583

หมายเหตุ \* ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มมีความแปรปรวนไม่เท่ากันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แบบสอบถาม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดตามความเป็นจริง เพื่อนำผลที่ได้ไปวางแผนส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังต่อไป

**คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามนี้มีข้อความเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในลักษณะต่างๆ

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป ( จงเติมข้อความในช่องว่าง หรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด )

1. เพศ

1.  ชาย

2.  หญิง

2. รายได้ต่อเดือน .....บาท

(ได้รับเงินจากผู้ปกครอง โดยรวมค่าหอพักและเงินที่ได้จากการทำงานพิเศษ)

สำหรับเจ้าหน้าที่

No.

SEX

SALARY

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ส่วนที่ 2** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ( กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด)

สำหรับ  
เจ้าหน้าที่

**2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร**

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	จำนวนในการปฏิบัติ(ต่อสัปดาห์)				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย
<b>การบริโภคอาหาร</b>					
1.ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่					<input type="checkbox"/> A1
2.ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ					<input type="checkbox"/> A2
3.ท่านดื่มน้ำวันละประมาณ 8-10 แก้ว					<input type="checkbox"/> A3
4.ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน					<input type="checkbox"/> A4
5.ท่านรับประทานขนมปังสำเร็จรูป					<input type="checkbox"/> A5
6.ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด					<input type="checkbox"/> A6
7.ท่านรับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง					<input type="checkbox"/> A7
8. ท่านทานผักและผลไม้เป็นประจำ					<input type="checkbox"/> A8
9. ท่านดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว					<input type="checkbox"/> A9
10. ท่านรับประทานอาหารประเภทจุกจิก					<input type="checkbox"/> A10
11. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่สุกและสะอาดปราศจากการปนเปื้อน					<input type="checkbox"/> A11
12.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่					<input type="checkbox"/> A12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

สำหรับ  
เจ้าหน้าที่

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	จำนวนในการปฏิบัติ(ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	
<b>การออกกำลังกาย</b>						
13.ท่านออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม						<input type="checkbox"/> A13
14.ท่านเริ่มออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร อย่างน้อยกว่า 2 ชั่วโมง						<input type="checkbox"/> A14
15.ท่านออกกำลังกายเกิน 90 นาทีต่อครั้ง						<input type="checkbox"/> A15
16.ท่านดื่มน้ำเล็กน้อยก่อนออกกำลังกาย						<input type="checkbox"/> A16
17.ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย						<input type="checkbox"/> A17
18.ท่านออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์						<input type="checkbox"/> A18
19.ท่านออกกำลังกายเมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการเจ็บป่วย						<input type="checkbox"/> A19
20.ท่านเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องและ เหมาะสม กับชนิดของการออกกำลังกาย						<input type="checkbox"/> A20
21.ท่านออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 20 นาที ต่อครั้ง						<input type="checkbox"/> A21

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับ  
เจ้าหน้าที่

### 2.3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	จำนวนในการปฏิบัติ(ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	
<b>การพักผ่อน</b>						
22.ท่านนอนพักผ่อนวันละ 8-10 ชั่วโมง						<input type="checkbox"/> A22
23.ท่านพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือพิมพ์วารสาร นิตยสาร หรือ การ์ตูน						<input type="checkbox"/> A23
24. ท่านพักผ่อนด้วยการชมภาพยนตร์หรือดูโทรทัศน์						<input type="checkbox"/> A24
25. ท่านพักผ่อนด้วยการเลี้ยงสัตว์						<input type="checkbox"/> A25
26.ท่านพักผ่อนด้วยการท่องเที่ยว						<input type="checkbox"/> A26
27.ท่านพักผ่อนด้วยการไปห้างสรรพสินค้า						<input type="checkbox"/> A27
28.ท่านพักผ่อนด้วยการฟังเพลงหรือเล่นดนตรี						<input type="checkbox"/> A28

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

สำหรับ  
เจ้าหน้าที่

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	จำนวนที่ปฏิบัติ(ต่อสัปดาห์)					
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย	
<b>การรักษาความสะอาดของร่างกาย</b>						
29.ท่านอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงดังอีกทีก มากๆ						<input type="checkbox"/> A29
30.ท่านอาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง						<input type="checkbox"/> A30
31.ท่านแปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง						<input type="checkbox"/> A31
32.ท่านสระผมต่อสัปดาห์						<input type="checkbox"/> A32
33.ท่านตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่ เสมอ						<input type="checkbox"/> A33
34.ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และอบอูนเพียงพอ						<input type="checkbox"/> A34
35.ท่านถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน						<input type="checkbox"/> A35
36.ท่านชมโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1.5 เมตร						<input type="checkbox"/> A36
37.เมื่อเป็นหวัดท่านสั่งน้ำมูกแรงๆ						<input type="checkbox"/> A37

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.5 พฤติกรรมการดูแลสภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

สำหรับ  
เจ้าหน้าที่

พฤติกรรมการดูแลสภาพ	จำนวนที่ปฏิบัติ(ต่อสัปดาห์)				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย
<b>การจัดการสิ่งแวดล้อม</b>					
38.ท่านจัดวางของในห้องนอนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย					
39.ท่านทำความสะอาดห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ					
40.ท่านดูแลห้องนอนให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกปลอดโปร่ง					
41.ท่านทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่มและของใช้ภายในห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ					
42.ท่านเก็บที่นอนหลังจากตื่นนอน					
43.ท่านกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งของเหลือใช้ในห้องนอนเป็นประจำ					
44.ท่านเลี้ยงสัตว์เลี้ยงในห้องนอน					
45.ท่านมีต้นไม้ไว้ในห้องนอน					

A38

A39

A40

A41

A42

A43

A44

A45

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับ  
เจ้าหน้าที่

## 2.6 พฤติกรรมการดูแลสภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

พฤติกรรมการดูแลสภาพ	จำนวนที่ปฏิบัติ(ต่อสัปดาห์)				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคย เลย
<b>การป้องกันอุบัติเหตุ</b>					
46. ท่านข้ามถนนโดยทางม้าลายหรือสะพานลอย					
47. ท่านสวมหมวกกันน็อกหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับรถ					
48. ท่านเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้ก่อนออกจากห้องพัก					
49. ท่านปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างถูกต้อง					
50. ก่อนขึ้นและลงรถโดยสารท่านจะรอให้รถจอดสนิทก่อน					
51. ท่านใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขณะที่มือและเท้าเปียกน้ำ					
52. ท่านใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ด้วยความระมัดระวัง					

A46

A47

A48

A49

A50

A51

A52

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก จ  
คู่มือการลงรหัส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## คู่มือการลงรหัส

ปัญหาพิเศษเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
1	SEX	เพศ	1	0 = ชาย 1 = หญิง 99 = missing
2	SALARY	รายได้ต่อเดือนของ นักศึกษา	2	1 = < 4000 บาท 2 = 4001-6000 บาท 3 = 6001-8000 บาท 4 = 8001-10000 บาท 5 = > 10000 บาท 99 = missing

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
1	A1	ท่านรับประทาน อาหารครบ 5 หมู่	3	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
2	A2	ท่านรับประทาน อาหารเช้าเป็นประจำ	4	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
3	A3	ท่านดื่มน้ำวันละ ประมาณ 8-10 แก้ว	5	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
4	A4	ท่านรับประทาน อาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	6	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
5	A5	ท่านรับประทาน บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูป	7	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
6	A6	ท่านหลีกเลี่ยงการ รับประทาน อาหารรสหวาน จัดและเค็มจัด	8	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
7	A7	ท่านรับประทาน ปลา เนื้อสัตว์ไม่ ติดมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้ง	9	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
8	A8	ท่านทานผักและ ผลไม้เป็นประจำ	10	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
9	A9	ท่านดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว	11	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
10	A10	ท่านรับประทาน อาหารประเภท ลูกจิก	12	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
11	A11	ท่านเลือกรับ ประทานอาหาร ที่สุกและสะอาด ปราศจาก การปนเปื้อน	13	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
12	A12	ท่านดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ ผสมอยู่	14	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
13	A13	ท่านออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	15	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
14	A14	ท่านเริ่มออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	16	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
15	A15	ท่านออกกำลังกายเกิน 90 นาทีต่อครั้ง	17	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
16	A16	ท่านดื่มน้ำเล็กน้อยก่อนออกกำลังกาย	18	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
17	A17	ท่านมีการอบอุ่น ร่างกายก่อน ออกกำลังกายและ ผ่อนคลายหลัง ออกกำลังกาย	19	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
18	A18	ท่านออกกำลังกาย	20	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
19	A19	ท่านออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการ เจ็บป่วย	21	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
20	A20	ท่านเลือกใช้ อุปกรณ์กีฬาที่ ถูกต้องและ เหมาะสม กับชนิดของ การออกกำลังกาย	22	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
21	A21	ท่านออกกำลังกาย ไม่น้อยกว่า 20 นาทีต่อครั้ง	23	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
22	A22	ท่านนอนพักผ่อน วันละ 8-10 ชั่วโมง	24	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
23	A23	ท่านพักผ่อนด้วย การอ่าน หนังสือพิมพ์ วารสาร หรือ การ์ตูน	25	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
24	A24	ท่านพักผ่อนด้วย การชมภาพยนตร์ หรือดูโทรทัศน์	26	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
25	A25	ท่านพักผ่อน ด้วยการเลียขปลา แมว หรือสุนัข	27	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
26	A26	ท่านใช้เวลาว่างไป พักผ่อนด้วยการ ท่องเที่ยว	28	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
27	A27	ท่านพักผ่อนด้วย การไป ห้างสรรพสินค้า	29	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
28	A28	ท่านใช้เวลา พักผ่อนด้วยการ ฟังเพลงหรือ เล่นดนตรี	30	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
29	A29	ท่านอยู่ใน สถานที่ที่มีเสียงดัง อีกทีกี่หลายๆ	31	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
30	A30	ท่านอาบน้ำทุก วันอย่างน้อยวัน ละ 2 ครั้ง	32	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
31	A31	ท่านแปรงฟันทุก วันอย่างน้อยวัน ละ 2 ครั้ง	33	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
32	A32	ท่านสระผม	34	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
33	A33	ท่านตัดเล็บมือ และเล็บเท้าให้สั้น อยู่เสมอ	35	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
34	A34	ท่านสวมใส่ เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่ยับยู่ยี่และ อบอุนเพียงพอ	36	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
35	A35	ท่านถ่ายอุจจาระ เป็นประจำทุกวัน	37	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
36	A36	ท่านดูโทรทัศน์ ในระยะห่างอย่าง น้อย 1.5 เมตร	38	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
37	A37	เมื่อเป็นหวัดท่าน สั่งน้ำมูกแรงๆ	39	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
38	A38	ท่านจัดวางของ ในห้องนอนอย่าง เป็นระเบียบ เรียบร้อย	40	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
39	A39	ท่านทำ ความสะอาด ห้องนอนอย่าง สม่ำเสมอ	41	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
40	A40	ท่านดูแล ห้องนอนให้มี อากาศถ่ายเทได้ สะดวก ปลอดโปร่ง	42	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
41	A41	ท่านทำ ความสะอาด เครื่องใช้ภายใน ห้องนอนอย่าง สม่ำเสมอ	43	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
42	A42	ท่านเก็บที่นอน หลังจากตื่นนอน	44	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
43	A43	ท่านกำจัด ขยะมูลฝอยและ สิ่งของเหลือใช้ ในห้องนอน เป็นประจำ	45	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
44	A44	ท่านเลี้ยงสัตว์ เลี้ยงในห้องนอน	46	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
45	A45	ท่านมีต้นไม้ไว้ใน ห้องนอน	47	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
46	A46	ท่านข้ามถนนโดย ทางม้าลายหรือ สะพานลอย	48	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
47	A47	ท่านสวมหมวก กันแดดหรือคาด เข็มขัดนิรภัย ทุกครั้งเมื่อขับรถ	49	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
48	A48	ท่านเสียบปลั๊ก เครื่องใช้ไฟฟ้า ทิ้งไว้ก่อนออก จากห้องพัก	50	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

คำถามที่ (Question No.)	ชื่อตัวแปร (Variable Name)	ความหมาย (Label)	ตำแหน่งข้อมูล (Column Position)	ค่าของตัวแปร (Values)
49	A49	ท่านปฏิบัติตาม กฎจราจรอย่าง ถูกต้อง	51	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
50	A50	ก่อนขึ้นและลง รถโดยสารท่านจะ รอให้รถจอดสนิท ก่อน	52	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน
51	A51	ท่านใช้ เครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะที่มือและเท้า เปียกน้ำ	53	5 = ไม่เคยเลย 4 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 2 = 5-6 วัน 1 = ทุกวัน
52	A52	ท่านใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ต่างๆ ด้วย ความระมัดระวัง	54	1 = ไม่เคยเลย 2 = 1-2 วัน 3 = 3-4 วัน 4 = 5-6 วัน 5 = ทุกวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2548. โภชนบัญญัติ 9 ประการ.

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/newpage6.htm>

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2546. คู่มือประชาชน

“10 แนวทางสร้างสุขภาพ”. <http://www.Thaihed.com>

กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2550. สถิติสำหรับงานวิจัย. สำนักพิมพ์ บริษัท ธรรมสาร จำกัด, กรุงเทพฯ

กิตติยา คำพึงพร และ สุภาพร แซ่ฉั่ว. 2550. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. งานวิจัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม.

กุลชติ ภูมิรินทร์. 2535. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกับ พฤติกรรมการ ดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

ชนินทร์ เจริญกุล. 2526. การดูแลสุขภาพของตนเอง. <http://www.novabizz.com>

ชีริน แสงทอง, ชัชพิชา เกี่ยมชूर และ พันธุ์ทิพา สมบัติทวีพูน. 2547. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมดื่มของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยี พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปัญหาพิเศษ วิทยาศาสตร์บัณฑิต (ภาควิชาสถิติประยุกต์) คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง, กรุงเทพฯ.

ณหทัย ราตรี และ หัตยา เขียววัฒน์. 2550. การวิเคราะห์ความแปรปรวน. คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, กรุงเทพฯ.

ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ. 2548. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. บริษัท วี.อินเตอร์ พรินท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

มนัส ไพฑูรย์เจริญลาภ. 2547. เอกสารประกอบการสอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัย. คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, กรุงเทพฯ.

ยง พิทยานิยม. 2537. ข้อคิดสืบประการสำหรับผู้สูงอายุ. บริษัท เคสดีไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2525. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. นามมีบุคคล์พบลีคนส์, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. นามมีบุคคล์พบลีคนส์, กรุงเทพฯ.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ราชบัณฑิตยสถาน. 2553. พจนานุกรมศัพท์คณิตศาสตร์ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2553.

นามมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์, กรุงเทพฯ.

ศรันญา ค้วงเจริญ และ ศันสนีย์ อรุณศิริ. 2550. การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของ  
ประชาชน ตำบลห้วยเหนือ อำเภอนาทม จังหวัดกาญจนบุรี.

งานวิจัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม.

ศิริชัย กาญจนวาสิ, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, ดิเรก ศรีสุโข. 2541. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย  
ด้วยสถิติ t-test. <http://gotoknow.org/blog/kong363/399528>

สรชัย พิศาลบุตร, เสารส ใหญ่สว่าง และ ปรีชา อัสวเดชาบุตร. 2550.

การสร้างและประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถาม. บริษัท วิทย์พัฒน จำกัด, กรุงเทพฯ.

สุวัฒน์ รักขันโท, อนเนก คงขุนทด, สุมาลัย กาญจนะ. 2551. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง  
ของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย ห้องเรียนสุราษฎร์ธานี วัดพัฒนาราม (พระอารามหลวง), สุราษฎร์ธานี.

อุมาพร จันทสร. 2542. สถิติที่ไม่ใช่พารามิเตอร์. สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์, กรุงเทพฯ.

