



ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี



โดย  
นางสาวพรทิพย์ แซ่มชูกุล

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2551

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2551

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว  
อนุมัติให้การวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต  
สารสนเทศเพชรบุรี” เสนอโดยนางสาวพรทิพย์ แซ่มชุกุล มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาในรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ ตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ  
ธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ



.....  
(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)  
หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษา  
อาจารย์สุทธธิมน ศรีโชติ

คณะกรรมการสอบสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ  
.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรุณ คงรุ่งโชค)

...../...../.....

ผลงานวิทยานิพนธ์นักศึกษา ระดับปริญญาตรี  
.....กรรมการ

(อาจารย์สุทธธิมน ศรีโชติ)  
...../...../.....

.....กรรมการ

(อาจารย์จันทิมา บรรจงประเสริฐ)  
...../...../.....

1248076 : สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ : สุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

พรทิพย์ แซ่มชุกุล : ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์สุทธิมน ศรีโชติ 89 หน้า.

#### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยการสุ่มตัวอย่างแบบสองชั้น จำนวน 334 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามแบบตัวเลือกและแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เทคนิคทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบโดยวิธี T-test และวิธี ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 19-20 ปี มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีที่ 3 มีรายได้ระหว่าง 3,501 บาท ขึ้นไป

2. เปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา คณะ และรายได้ต่อเดือน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศ อายุ รายได้ คณะ ระดับการศึกษา ต่างกัน มีผลต่อปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคล ด้านการเรียน/การทำงาน ด้านการคมนาคม ด้านอาหาร ด้านความยากจน ด้านระบบบริการสุขภาพ ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จากความช่วยเหลือ และความอนุเคราะห์จากบุคคลเหล่านี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์สุทธิมน ศรีโชติ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ซึ่งเป็นผู้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง รวมทั้งให้ความเอาใจใส่ติดตามผลงานอย่างใกล้ชิด

ขอขอบพระคุณ ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือให้ข้อมูลการวิจัย โดยการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ และขอบคุณเพื่อนทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายผู้วิจัยใคร่กราบขอขอบพระคุณ บิดามารดา ซึ่งให้ความรัก ความห่วงใย เป็นกำลังใจ กำลังทรัพย์และสนับสนุนส่งเสริมในทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามศัพท์.....	4
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	6
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical dimension).....	7
วิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด.....	8
ลักษณะของสุขภาพกายที่ดี.....	9
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต.....	9
ความหมายของสุขภาพจิต.....	10
ความสำคัญของสุขภาพจิต.....	10
การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต.....	10
ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์.....	11
โครงสร้างบุคลิกภาพ.....	12
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม.....	13
องค์ประกอบที่สำคัญของการสนับสนุนทางสังคม.....	14
ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม.....	14
ระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม.....	15
ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพ.....	15

บทที่	หน้า
ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self – efficacy theory).....	15
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ.....	16
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อจิตวิญญาณ.....	17
การพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ.....	18
การวัดประเมินสุขภาพจิตวิญญาณ.....	19
ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ.....	19
ความสำคัญของสุขภาพ.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	25
ลักษณะข้อมูลและแหล่งข้อมูล.....	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	30
ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ.....	32
การทดสอบสมมติฐาน.....	43
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
สรุปผลการวิจัย.....	75
การอภิปรายผล.....	77
ข้อเสนอแนะ.....	78
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	80
แบบสอบถาม.....	82
ประวัติผู้วิจัย.....	89

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	30
2 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยสรุปแต่ละปัจจัย.....	32
3 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อ ปัจจัยทางด้านสถานภาพส่วนบุคคล.....	33
4 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านการเรียน/การทำงาน.....	34
5 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านการคมนาคม.....	35
6 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านอาหาร.....	36
7 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านความยากจน.....	37
8 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ.....	38
9 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย.....	39
10 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ.....	40
11 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม.....	41
12 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ.....	42
13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสภาพส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ.....	43
14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเรียน/การทำงาน จำแนกตามเพศ.....	44
15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านการคมนาคม จำแนกตามเพศ.....	44



ตาราง	หน้า
16 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านอาหาร จำแนกตามเพศ.....	45
17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านความยากจน จำแนกตามเพศ.....	46
18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ จำแนกตามเพศ.....	47
19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จำแนกตามเพศ.....	47
20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต จำแนกตามเพศ.....	48
21 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม จำแนกตามเพศ.....	48
22 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ จำแนกตามเพศ.....	49
23 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามเพศ.....	50
24 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ.....	51
25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ.....	52
26 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ.....	54
27 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ.....	55
28 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ.....	57
29 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ.....	58
30 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา	59

ตาราง	หน้า
31 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา	61
32 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา.....	62
33 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสภาพส่วนบุคคล จำแนกตามรายได้.....	63
34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้.....	66
35 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้.....	69



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากประเทศไทยได้มีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมติดต่อกันมานาน จึงส่งผลทำให้วิถีชีวิตและสุขภาพของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและลบมากมาย โดยหน่วยงานของรัฐและเอกชนได้พยายามที่จะแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชน โดยตลอดเวลาที่มีการวางแผนให้การให้บริการ ทั้งด้านการรักษา การป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชน ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ทันสมัย อย่างไรก็ตามประชาชนยังคงมีพฤติกรรมเสี่ยงก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ นอกจากนี้ประชากรบางกลุ่มยังมีปัญหาการเจ็บป่วยและตายด้วยสาเหตุจากโรคไร้ชื่อจำนวนมาก โดยสาเหตุการตายของประชากรไทย 5 ลำดับแรก คือ

1. โรคหัวใจ
2. มะเร็งทุกชนิด
3. อุบัติเหตุ
4. การฆ่าตัวตาย-ถูกฆ่าตายและอื่นๆ
5. ความดันโลหิตสูง (อรสา โฉมวิมล 2543: 95)

อย่างไรก็ตามหากกล่าวถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมยุคปัจจุบัน เช่น โรคอ้วน โรคเครียด/ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การใช้ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเด็กเรื้อรัง ปัญหายาเสพติด ปัญหาการติดเชื้อHIV/เอดส์ ปัญหาหมอลภาวะ ฯลฯ คนส่วนใหญ่มักนึกเพียงว่าปัญหาต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากตัวบุคคลเป็นหลัก ซึ่งเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง หรือมีการประพฤติปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมในด้านต่าง ๆ หากแต่เมื่อพิจารณาแง่มุมต่าง ๆ ของปัญหาเหล่านั้นให้ลึกซึ้งมากขึ้นจะพบว่า แท้จริงแล้วรากเหง้าของปัญหาสุขภาพดังกล่าว มิได้เกิดจากพฤติกรรมส่วนตัวเท่านั้น แต่ยังมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับปัจจัยในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเหลื่อมล้ำแตกต่างกันทางสังคม ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การศึกษา รายได้ ความสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อมในชุมชน สิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่ทำงาน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าถึงโอกาสในการแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต หรือทรัพยากรต่าง ๆ ที่จะเอื้ออำนวยต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การศึกษานี้จึงให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ ที่ส่งผลให้คนแต่ละกลุ่มในสังคมมีภาวะสุขภาพที่ต่างกัน ซึ่งจะเป็่สิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความไม่เท่าเทียมและไม่เป็นธรรมในสังคม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงบริบท เงื่อนไข และความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพที่แตกต่างกัน รวมถึงแนวทางในการอธิบายความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในสังคมยุคปัจจุบัน และเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้องค์ความรู้เรื่องปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในสังคมไทยได้อย่างเหมาะสมและมีนัยเชิงนโยบายมากขึ้นในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ จากเอกสารการวิจัยในประเทศ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา คณะ รายได้  
 ตัวแปรตาม คือ ผลที่เกิดขึ้นกับสุขภาพ โดยปัจจัยที่ทำการศึกษาคือ ปัจจัยภูมิหลังต่าง ๆ รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ที่อาศัยอยู่ซึ่งมีผลต่อสุขภาพ คือ สภาพส่วนบุคคล อาหาร การคมนาคม การเรียน/การทำงาน ความยากจน ระบบบริการสุขภาพ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่อยู่คณะที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตในการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพในครั้งนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ

### 1. ขอบเขตของประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี

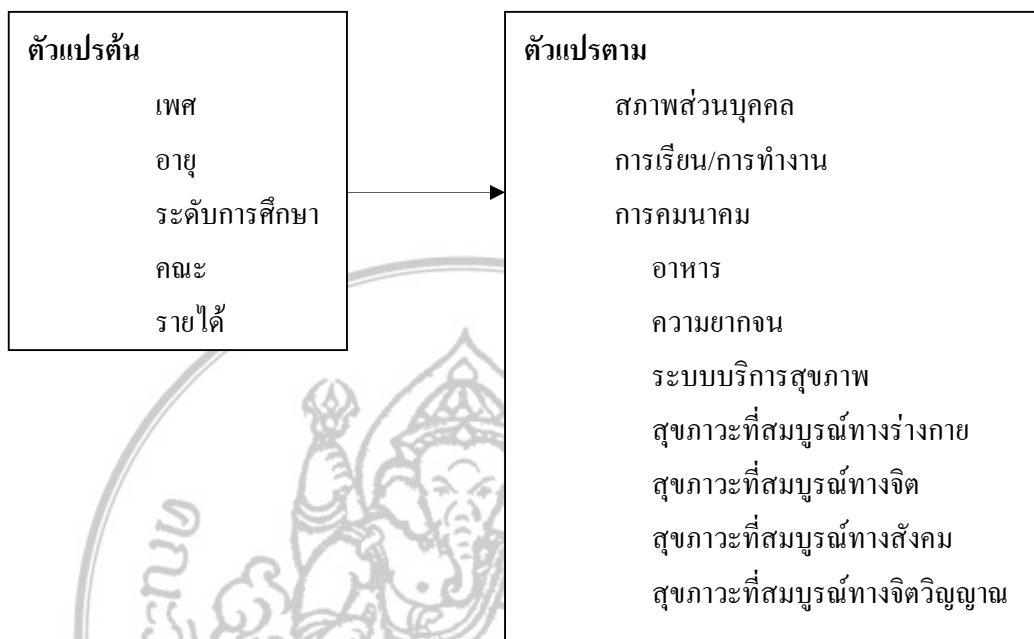
### 2. ขอบเขตของเนื้อหา

2.1 การศึกษาครั้งนี้ใช้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่ง ซึ่งมีระเบียบวิธีวิจัยที่แตกต่างกัน ดังนั้น ในการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลที่ต่างกันนั้น อาจมีข้อกำหนดในเรื่องของการตีความค่อนข้างมาก อย่างไรก็ตามข้อมูลเบื้องต้นเหล่านี้สามารถสะท้อนภาพของสุขภาพได้ในบางส่วน และนอกจากนี้ ข้อมูลจำนวนหนึ่งเป็นข้อมูลทุติยภูมิ ซึ่งได้จากเอกสารสรุปหรือการทบทวนงานวิจัยเรื่องนั้น ๆ โดยไม่สามารถค้นหาเอกสารต้นฉบับงานวิจัยได้ อาจทำให้มีความคลาดเคลื่อนได้เช่นกัน

2.2 ข้อมูลที่ใช้ในครั้งนี้นั้นส่วนใหญ่ได้มาจากการศึกษาวิจัยและการสำรวจซึ่งเป็นข้อมูลย้อนหลังประมาณ 2-3 ปี ขณะที่ในปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะภาวะเศรษฐกิจ การเมือง และกระแสโลกาภิวัตน์ ดังนั้น การนำข้อมูลนี้ไปดำเนินการต่อไปนั้น ควรคำนึงถึงข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและความทันสมัยของข้อมูลด้วย

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

## กรอบแนวคิด



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบรายละเอียดของปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ทั้งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง และโดยอ้อมที่โยงไปสู่ปัญหา สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งผู้เกี่ยวข้องทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคม ซึ่งจะต้องร่วมมือกันแก้ไขปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมต่อไป

## นิยามศัพท์

การทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพมีนิยามศัพท์ดังนี้  
**สุขภาพ (Health)** หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมทั้ง การดำรงในสังคมด้วยดี มิใช่เพียงปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น

**พฤติกรรมสุขภาพ (Health behavior)** หมายถึง การแสดงออกในรูปแบบของ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทั้งในด้านการรักษาโรค การป้องกัน และการส่งเสริม สุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติในทางตรงและทางอ้อมทั้งที่สังเกตได้และไม่ได้ โดยการกระทำ ดังกล่าวจะส่งผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งเป็นการปฏิบัติด้านสุขภาพที่สามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือทดสอบทางพฤติกรรมด้านต่าง ๆ

**สุขภาพ (Health status)** หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง สามารถ  
กระทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมได้ตามศักยภาพของตนเอง  
โดยที่ภาวะสุขภาพจะประกอบด้วยสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล  
และสังคมอย่างแยกกันไม่ได้



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำความเข้าใจเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของสุขภาพก่อน จากนั้นจะให้ภาพเกี่ยวกับความเข้าใจในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ ทั้งในแง่ที่ว่าปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพคืออะไร

สุขภาพ คือ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการดำรงในสังคมด้วยดี มิใช่เพียงปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น โดยเน้นที่การป้องกันหรือแก้ไขเมื่อมีภาวะที่เป็นโรคเกิดขึ้นและเน้นที่จะดำเนินการให้โรคหมดไป โดยให้ความสำคัญกับระบบการรักษารักษาหรือป้องกันเฉพาะบุคคล (Personal health care system) การปรับปรุงคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข เพื่อให้สามารถป้องกันเยียวยาและดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่า การดำเนินการส่งเสริมและดูแลสุขภาพจะมีความก้าวหน้าไปมากมาย ทำให้สามารถควบคุมโรคติดต่อได้หลายโรค แต่ก็ยังไม่สามารถทำความเข้าใจและจัดการกับโรคสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตวิถี สังคม และสภาพแวดล้อมได้ดีเท่าที่ควร เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความเครียด หรือสภาวะของความแปรปรวนทางจิต

อย่างไรก็ตามการมองเพียงแต่การเกิดโรคหรือไม่เกิดโรคนั้นเป็นมุมมองที่แคบเกินไป จึงควรพิจารณาให้ครอบคลุมถึงสภาวะ หรือภาวะที่เป็นสุข กล่าวคือ ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยสามารถแบ่งสภาวะออกเป็นมิติต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกันได้ 4 มิติ คือ

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical dimension) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลัง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย ปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ และส่งเสริมภาวะสุขภาพ

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Psychological dimension) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสได้กับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย



3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social dimension) หมายถึง ความเป็นสุขของครอบครัว การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความยุติธรรม ความเป็นอยู่ที่ดีเอื้ออาทร มีความเสมอภาค มีสันติสุข มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการสุขภาพที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม

4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) หมายถึง ความสุขที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคลลยี่ดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติ ในสิ่งที่ตั้งงามด้วยความมีเมตตา กรุณา เช่น การเสียสละการมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับความเห็นแก่ตัวแต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์มีความหลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่งซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

สุขภาวะทั้ง 4 ด้านนี้ ถือเป็นสุขภาวะที่ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน หากสุขภาวะในด้านใดด้านหนึ่งประสบปัญหา ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาวะในมิติอื่น ๆ ไปด้วย จากที่กล่าวมาการที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะการไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค แต่ยังเกี่ยวข้องกับและขึ้นอยู่กับสภาพเงื่อนไขหรือปัจจัยต่าง ๆ ในสังคมอีกด้วยซึ่งปัจจัยเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อทางตรงหรือทางอ้อมต่อสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขได้ (ประเวศ วะสี 2543) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

#### สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical dimension)

การมีสุขภาพดีจะต้องอาศัยการดูแลตนเอง โดยการประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา แนวทางเพื่อสุขภาพดีตลอดไป ประกอบไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (ประเวศ วะสี 2543)

1. การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์พอดี โดยดูจากค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ซึ่งจะบอกได้ว่าเราอ้วน หรือผอม วิธีคำนวณหาค่าดัชนี

$$\text{ความหนาของร่างกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ความสูงเป็นเมตร})^2}$$

ค่าปกติ คือ ผลลัพธ์จะอยู่ระหว่าง 20 – 25 ถ้าต่ำกว่า 20 จัดว่าผอม ถ้ามากกว่า 25 ถือว่า อ้วน

2. การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี รับประทานอาหารอย่างสายกลาง คือไม่มากเกินไปและไม่น้อยไป ไม่กินจุบจิบ เลือกรับประทาน อาหารที่หลากหลาย จำกัดไขมัน และน้ำตาลให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม รับประทานอาหารอย่างสมดุล ระหว่างพลังงานที่กินกับพลังงานที่ใช้

3. การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในหนทางสำคัญ ที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพ และประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายทุกส่วน ให้เป็นไปด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบไหลเวียนโลหิต การทำงานของหัวใจและปอด (ประเวศ วะสี 2543)

### วิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

1. จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ยืดหด เพื่อให้ทุก ๆ ส่วนได้ใช้พลังงาน

2. เริ่มออกกำลังกายในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิ่งในผู้สูงอายุ (เข้าอาจเกิดการอักเสบ) แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณที่เหนื่อยเพิ่มระยะเวลาและความยากให้มากขึ้นตามลำดับ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาที/ครั้ง

3. ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

4. ในขณะที่ออกกำลังกาย ห้ามคิดถึงเรื่องงาน ปล่อยจิตใจให้ว่าง

5. ควรออกกำลังกายทุกคน ไม่จำกัดอายุเพศ และเวลาแต่ถ้าเป็นเวลาเช้าจะดีที่สุดเพราะจิตใจผ่องใส ได้รับอากาศบริสุทธิ์และแสงแดดยามเช้า ไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารน้อยกว่า 4 ชั่วโมง ดังนั้นควรออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่อันตรายต่อร่างกาย รู้จักบริหารจัดการกับความวิตกกังวลและการพักผ่อนที่เพียงพอ มีความสำคัญมากกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกายคนเรา สมองต้องการหยุดคิด หยุดตัดสินใจ สายตาต้องการหยุดมอง กล้ามเนื้อต่าง ๆ ต้องการพัก กระเพาะลำไส้ต้องการหยุดย่อยอาหาร อวัยวะทุกชนิดต้องการพักผ่อนทั้งสิ้น แม้กระทั่งหัวใจก็ต้องการหยุดพักในขณะที่นอนหลับ หัวใจจะเต้นช้าลง ก็ถือว่าการพักผ่อนของหัวใจผู้ใหญ่อาจนอนประมาณ 6-8 ชั่วโมง ซึ่งแต่ละคนคงต้องดูความเหมาะสมของตนเองว่า นอนเพียงใดทำให้ร่างกายสดชื่น มีความพร้อมสำหรับทำงานในวันรุ่งขึ้น สมองมีความปลอดภัยไปรงคิดตัดสินใจได้ดี

6. การตรวจเช็กร่างกายตามระยะเวลาที่เหมาะสม การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตามระยะเวลาที่เหมาะสม จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคร้ายบางโรคได้ดี เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะในผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป และผู้สูงอายุควรจะได้รับ การตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี การตรวจสุขภาพในคนที่อายุเลย 25 ปีขึ้นไป ขบวนการสร้างของเซลล์อวัยวะต่าง ๆ มีปริมาณน้อยลง แต่กลับเกิดการสูญเสียเซลล์จากอวัยวะ โดยเฉพาะเซลล์ของหัวใจ กล้ามเนื้อตาย เซลล์สมอง กระดูกอ่อนและไต การละเลยต่อการดูแลสุขภาพ ผลที่เกิดตามมาเมื่อมีอายุมากขึ้นคือ เป็นโรคเรื้อรัง มีอาการหลายอย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน โรคที่เกิดขึ้นจะมีสาเหตุหนึ่งมาจากการเสื่อมของอวัยวะ และเกิดขึ้นรวมกันหลาย ๆ โรค

### ลักษณะของสุขภาพที่ดีทางกาย (สถาบันส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ 2551)

#### ประกอบด้วย

1. ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง
2. ระบบต่าง ๆ อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
3. ร่างกายเจริญเติบโตในอัตราปกติ และมีความสัมพันธ์กับความเจริญของงามทางด้านอื่น ๆ
4. ร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็ว
5. การนอนหลับและการพักผ่อนเป็นไปตามปกติตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นแจ่มใส ฟันมีความคงทนแข็งแรง และมีความเป็นระเบียบสวยงาม
7. หูและตามีสภาพที่ดี สามารถรับฟังและมองเห็นได้ดี
8. ผิวหนังมีความสะอาดเกลี้ยงเกลา สดชื่นและเปล่งปลั่ง
9. ทรวดทรงได้สัดส่วน
10. ปราศจากความอ่อนแอและโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ

### สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Psychological dimension)

สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูง เพื่อความอยู่รอดของแต่ละบุคคล เนื่องจากสถานการณ์ที่มีการเร่งรัดพัฒนาในทุก ๆ ด้าน จนทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ที่พัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง นอกจากนี้ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมยังเปลี่ยนไปด้วยมนุษย์จึงต้องปรับตัวปรับใจให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หากบุคคลไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์นั้นหรือปัญหานั้น ก็จะปรับตัวไม่ได้ความเครียดจึงเกิดขึ้น ทำให้เป็นปัญหาทางสุขภาพจิตอาจเกิดการเจ็บป่วยทางจิตได้ สุขภาพจิตจึงมีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจ อันเป็นความสุขที่ตนเองได้รับ โดยคนที่ได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการ และหากมีการจัดการกับอุปสรรคได้ ก็จะสามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว นั้นได้ (ประเวศ วะสี 2543)

เช่นเดียวกันในการดำเนินชีวิตประจำวันแต่ละคนอาจต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องโดยมีระดับความ สามารถแตกต่างกัน มีการจัดการปัญหาของแต่ละคนแตกต่างกัน สำหรับคนที่สามารถแก้ปัญหาได้ ทำให้มีความสุขประสบความสำเร็จตามความปรารถนา แต่ตรงกันข้ามคนที่แก้ปัญหาไม่ได้ก็จะทำให้เกิดสุขภาพจิตไม่ดี ปรับตัวไม่ได้ จึงทำให้เกิดอาการป่วยทางจิตได้

### ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต (Mental Health) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้ความหมายดังนี้ สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจซึ่งปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทหรือลักษณะผิดปกติอื่น ๆ ทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถแสดงความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้ง (ประเวศ วะสี 2543)

### ความสำคัญของสุขภาพจิต

เรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่สุดเรื่องหนึ่งของมนุษย์ เพราะในการดำรงชีวิตในสังคมของคนเรานั้นจำเป็นต้องมีการเกี่ยวข้องกันในด้านกรพึ่งพาอาศัยกันและกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าคนเรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เรื่อย่อมเป็นที่พึ่งพิงของบุคคลอื่นหรือสังคมได้ ทำให้อยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุขและสงบ นอกจากนี้ยังมีเวลาคิดสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย แต่หากสุขภาพจิตเสื่อมบุคคลนั้นก็กลายเป็นภาระแก่สังคม และถ้าหากป่วยทางจิตอย่างรุนแรงอาจจะเป็นภัยแก่สังคม เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท มีอารมณ์รุนแรงที่ไม่สามารถควบคุมได้จนอาจก่ออาชญากรรมต่าง ๆ ขึ้น ทำให้เป็นที่เดือดร้อนแก่บุคคลอื่นและสังคมทั่วไป สังคมที่มีคนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีอยู่เป็นจำนวนมาก สังคมนั้นก็ย่อมวุ่นวายหาความสุขไม่ได้ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการพัฒนาประเทศ (ประเวศ วะสี 2543)

### การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การบำรุงรักษาสุขภาพจิตในของตนเองให้เข้มแข็ง สมบูรณ์อยู่เสมอ การใช้ชีวิตในสังคมของมนุษย์จะต้องประสบทั้งความทุกข์และความสุข สิ่งที่สำคัญ คือ การส่งเสริมสุขภาพจิตตนเอง ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. การฝึกควบคุมอารมณ์ ต้องรู้จักและทำความเข้าใจตนเองให้ดีที่สุด ยอมรับจุดด้อยของตนเอง พยายามฝึกทำอารมณ์ให้สงบไม่หวั่นไหวง่าย บุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ย่อมได้เปรียบในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
2. การสะสมไมตรี การมองโลกในแง่ดีหรือมองผู้อื่นในแง่ดี ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม่อิจฉาริษยา รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ลงโทษตนเองและผู้อื่นด้วยอารมณ์

3. ไม่นีอุปสรรค การดำเนินชีวิตมีอุปสรรคบ้างเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครที่มีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากปัญหา ต้องคิดเสมอว่าอุปสรรคหรือปัญหาเป็นเรื่องที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะฉะนั้นต้องเผชิญหน้าอย่างมีสติ พยายามใช้เหตุผลและสติแก้ไขผ่อนปรนตามสถานการณ์ต้องคิดเสมอว่าอุปสรรคหรือปัญหาทุกอย่างย่อมมีหนทางแก้ไขได้เสมอ

4. รู้จักฝึกใจ ต้องหมั่นฝึกจิตใจให้มีความมั่นคง ยุติธรรม ด้วยการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พยายามเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น ได้ถือความคิดของตนเองว่าถูกต้องเสมอไป ทำตนให้เป็นที่รักของคนอื่นโดยทั่วไป โอบอ้อมอารี จริงใจต่อผู้อื่น

5. ใฝ่เสริมคุณค่า ทำให้ตนเป็นประโยชน์โดยหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นหรือส่วนรวม ทำคุณไม่หวังผลตอบแทน บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ

6. หาความสุข ชีวิตเราจะมีมีความสุขได้ถ้าเรารู้จักลดความตึงเครียดโดยสร้างอารมณ์ขันให้เกิดขึ้น หาโอกาสพักผ่อนให้เปลิดเพลินครั้นเคร่งไปกับกิจกรรมดนตรี การละเล่น และการท่องเที่ยว ไม่หลงมัวเมาในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ มีสติปัญญา เมื่อมีความเครียดทางจิตใจ ควรหาโอกาสผ่อนคลายด้วยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้มีจิตใจที่สบายขึ้น ฝึกบริการจิตใจและสุขภาพจิตก็จะดี

ทั้ง 6 วิธีดังกล่าวนี้ เป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองด้วยการฝึกควบคุมอารมณ์ สะสมไมตรี ไม่นีอุปสรรค รู้จักฝึกจิตใจ ใฝ่เสริมคุณค่า หาความสุข ดังนั้นแม้จะทำได้ไม่ครบทุกข้อก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย (สถาบันส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ 2009)

## ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud's Psychoanalytic Theory)

ทฤษฎีของฟรอยด์จะเน้นเรื่องจิตไร้สำนึกว่า เป็นแรงขับสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งมีดังต่อไปนี้

ประวัติของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (ค.ศ. 1856-1939) ฟรอยด์เป็นชนชาติยิว ในช่วงวัยเยาว์นั้น เขาอาศัยอยู่ในกรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี ค.ศ. 1881 ได้เรียนสำเร็จแพทยจากมหาวิทยาลัยของเวียนนา ได้ศึกษาค้นคว้าวิจัยและเขียนผลงานเกี่ยวกับประสาทวิทยา ในที่สุดเขาก็ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เกี่ยวกับความผิดปกติของระบบประสาท เขาได้ศึกษาและฝึกงานกับจิตแพทย์ชาวฝรั่งเศส ชื่อ เจ. เอ็ม. ชาร์คอต (J.M. Charcot) ในการรักษาคนไข้ฮิสทีเรีย (Hysteria)

ในปี ค.ศ. 1894 ฟรอยด์ได้ประกาศแนวคิดของเขาว่า การรักษาคนไข้โรคประสาทไม่ควรใช้วิธีการสะกดจิตวิธีเดียว น่าจะใช้วิธีเชื่อมโยงอย่างอิสระ (Free Association) โดยให้คนไข้พูดทุกสิ่งทุกอย่างที่คนไข้คิดออกในขณะนั้นให้มากที่สุด แล้วนำมาวิจยหาสาเหตุที่คนไข้เก็บกด

เขาได้ศึกษาเรื่องของจิตวิเคราะห์อยู่ยาวนานถึง 10 ปี และใน ค.ศ. 1908 มีการประชุมจิตแพทย์ขึ้นเป็นครั้งแรก เรียกว่า International Congress of Psychoanalysis ในปี ค.ศ. 1918 ฟรอยด์ได้ย้ายไปอยู่ที่ประเทศอังกฤษ และได้เสียชีวิตลงเมื่อวันที่ 23 กันยายน 1939 รวมอายุได้ 83 ปีเศษ กระบวนการทำงานตามธรรมชาติของจิตมนุษย์

ฟรอยด์แบ่งกระบวนการทำงานตามธรรมชาติของจิตมนุษย์ไว้ 3 ระดับ โดยการเปรียบเทียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งลอยน้ำ ซึ่งจะปรากฏลักษณะภูเขาน้ำแข็ง 3 ส่วน ดังนี้

1. จิตสำนึก (The Conscious Mind) เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง ส่วนที่อยู่เหนือน้ำเป็นที่รวมแห่งความรู้สึก สติสัมปชัญญะ ซึ่งบุคคลสามารถรู้ตัวโดยตระหนักในการกระทำต่าง ๆ ของตน หรือ กระทำโดยรู้ตัวดี

2. จิตไร้สำนึก (The Unconscious Mind) เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง ส่วนที่อยู่ใต้ผิวน้ำ อันเป็นที่รวมของกระบวนการความคิด ความรู้สึก ความจำ ความต้องการ เรื่องราวต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในจิตไร้สำนึก พฤติกรรมหรือการแสดงออกมาเป็นการกระทำโดยไม่รู้สึกรู้ตัว

3. จิตใต้สำนึก (The Subconscious Mind) เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งส่วนที่อยู่ระดับผิวน้ำ ระหว่างปลายเขตของจิตสำนึกต่อกับจิตไร้สำนึก ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในจิตใต้สำนึกนั้น ถ้ามีอยู่ในภาวะที่เหมาะสมก็จะปรากฏในจิตสำนึก (Sigmund Freud 2009)

### โครงสร้างบุคลิกภาพ

ฟรอยด์ กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลจะแสดงออกมาเช่นใด ลักษณะใดนั้น ขึ้นอยู่กับโครงสร้าง 3 ส่วนของจิต ต่อไปนี้

1. อิด (Id) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด อิดเป็นระยะแรกเริ่มของบุคลิกภาพที่ประกอบด้วยความต้องการพื้นฐานของชีวิวิทยา 2 ประการ คือ ความต้องการทางเพศ หรือความต้องการดำรงพันธุ์ และความต้องการก้าวร้าว ซึ่งความต้องการนี้เป็นพลังที่ไม่ได้ขัดกล่าไม่รับรู้กฎระเบียบของสังคม แต่จะสนองความต้องการของตน ตามหลักการที่แสดงถึงความพึงพอใจ (The Pleasure principle) โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ขาดการควบคุม หรือยั้งคิด การแสดงออกของความต้องการที่ไม่ได้ขัดกล่านี้ ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมหรือการกระทำที่ขาดความยั้งคิดขาดสติ

2. อีโก้ (Ego) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่พัฒนาเพิ่มเติมต่อจากอิด หน้าที่ของอีโก้ คือ ทำหน้าที่เรียนรู้ รับรู้ด้วยเหตุและผล เป็นกลไกสำคัญในการควบคุมแรงขับจากสัญชาตญาณทำหน้าที่ยับยั้งอิด นอกจากนี้ยังเปลี่ยนรูปแบบการแสดงออกพฤติกรรมให้เหมาะสมที่เรียกว่า “กลวิธาน

ป้องกันตน” (Defense Mechanism) หรืออาจกล่าวได้ว่า อีโก้คอยควบคุมการแสดงออกของอิดให้เหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริงที่สังคมยอมรับ

3. ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่พัฒนาขึ้นจากการที่อีโก้ได้มีประสบการณ์กับสภาพความเป็นจริงในชีวิต และอยู่ในส่วนของจิตสำนึก เป็นพลังจิตฝ่ายสูงทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมและการกระทำของบุคคล เปรียบเสมือนคุณธรรม จรรยาบรรณ และมโนธรรม ที่คอยดูแลพฤติกรรม หรือการกระทำว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก ควบคุมการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยยึดหลักค่านิยมของสังคม เพื่อตัดสินว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีในสังคมซึ่งซุปเปอร์อีโก้ของแต่ละบุคคลจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับ การได้รับการอบรมเลี้ยงดู

โครงสร้างของจิตทั้ง 3 ส่วนนี้จะทำงานประสานกัน บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ บุคคลที่อิด อีโก้ และซุปเปอร์อีโก้ ทำงานประสานกันได้ดี หากทั้ง 3 ส่วนดังกล่าวขาดความสมดุลกันหรือเกิดความขัดแย้งกันย่อมเป็นสาเหตุให้บุคคลนั้นมีความบกพร่องทางอารมณ์ เกิดความไม่สบายใจ อันจะนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้มีพัฒนาการทางอารมณ์ไม่เหมาะสม ถ้าอิดมีอำนาจหรือพลังมากเกินไปจะก่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำที่ขาดความยับยั้งหรือขาดสติ ถ้าอีโก้ครอบคลุมพลังของอิดบุคคลก็จะขาดชีวิตชีวา และถ้าซุปเปอร์อีโก้มีอำนาจมากเกินไปบุคคลนั้นจะกลายเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบตามที่สังคมยอมรับ แต่ถ้าขาดความสุข เพราะมีแต่ความเคร่งครัดและเคร่งเครียด (Sigmund Freud 2009)

### สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social dimension)

แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสารวัสดุสิ่งของหรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มแล้วมีผลทำให้ผู้รับได้ปฏิบัติไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการ ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทต่อพฤติกรรมอนามัยของคนทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุข อาจหมายถึงเครือข่ายของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึงความเกี่ยวเนื่องกันของเครือข่าย ปริมาณความถี่ของการมีปฏิสัมพันธ์กัน และรวมถึงหน้าที่ของเครือข่ายสังคมนั้น ๆ ว่ามีหน้าที่ช่วยสนับสนุนทางด้านจิตใจ ความหวังใจ ความรัก วัตถุประสงค์ของการแลกเปลี่ยนข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เช่น สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ประเวศ วะสี 2543)

### องค์ประกอบที่สำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้ และผู้รับแรงสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบไปด้วย
  - 2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ "ผู้รับ" เชื่อว่ามีคนสนใจ เอาใจใส่ มีความรักและความหวังดีในคนอย่างจริงจัง
  - 2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวที่มีลักษณะทำให้ "ผู้รับ" รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม
  - 2.3 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ "ผู้รับ" เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์
3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข่าวสาร วัสดุสิ่งของ ทางด้านจิตใจ
4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการในที่นี้ คือ การมีสุขภาพอนามัยดี (สรงศ์กฤษณ์ ดวงคำสวัสดิ์ 2534)

### ประเภทของแรงสนับสนุนทางด้านสังคม

แรงสนับสนุนทางด้านสังคมแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม (สรงศ์กฤษณ์ ดวงคำสวัสดิ์ 2534) ได้แก่

1. แรงสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) คือ การให้ความรัก เอาใจใส่ ยกย่อง ให้ความไว้วางใจ ห่วงใย รับฟังความคิดเห็น การยอมรับ เห็นคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคม
2. แรงสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) คือ การให้การสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร การให้คำแนะนำ ตักเตือน ปรึกษา
3. แรงสนับสนุนทางสังคมเครื่องมือหรือสิ่งของ (Instrumental Support) คือ การช่วยเหลือด้านวัสดุอุปกรณ์ แรงงาน เงิน เวลา
4. แรงสนับสนุนโดยการให้การประเมิน (Appraisal Support) คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับการเห็นพ้อง การยอมรับในสิ่งที่คนอื่นแสดงออก



### ระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ระดับของการสนับสนุนทางสังคมแบ่งเป็น 3 ระดับ (สรงค์กัญจน์ ดวงคำสวัสดิ์ 2534) คือ

1. ระดับมหภาคหรือระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้ามามีส่วนร่วมในสังคมโดยดูจากลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์กับสถาบันสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ การดำเนินชีวิตแบบไม่เป็นทางการในชุมชน

2. ระดับกลางหรือระดับกลุ่ม (Mezzo Level) เป็นความสัมพันธ์ในระดับที่เฉพาะเจาะจงลงไปถึงกลุ่มบุคคลที่มีการติดต่อกัน เช่น กลุ่มเพื่อนที่ใกล้ชิด

3. ระดับจุลภาค หรือระดับเล็ก (Micro Level) เป็นระดับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่สุด เพราะเชื่อว่าสิ่งสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมมาจากการให้การสนับสนุนทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ซึ่งผู้ให้การสนับสนุนมีเพียงบางส่วนเท่านั้นที่ทำได้ เช่น สามัญภรรยา ญาติสนิท เป็นต้น

### ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพ (สรงค์กัญจน์ ดวงคำสวัสดิ์ 2534)

1. ผลโดยตรงต่อร่างกาย พบว่า ผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อยจะมีอัตราป่วยและตายมากกว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมถึง 2.5 เท่า

2. ผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาพยาบาล เช่น การมีครอบครัวคอยให้การสนับสนุนในการดูแลและควบคุมพฤติกรรมของผู้ป่วย เป็นต้น

3. ผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรค เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การตรวจสุขภาพร่างกายประจำวัน

4. ผลต่อสุขภาพจิต พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมช่วยเพิ่มความสามารถในการต่อสู้ปัญหาในชีวิตความเครียดต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความต้านทานโรคของบุคคลได้

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

#### ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ( Self – efficacy theory )

ทฤษฎีความสามารถของตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานมาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ของ อัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งมีความเชื่อว่า คนและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์เป็นกระบวนการสลับซับซ้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของพฤติกรรม พฤติกรรมของบุคคล ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้จากสังคม สิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในบุคคล เช่น ความคิด อารมณ์ ความคาดหวัง การศึกษาพฤติกรรมของบุคคลจะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสิ่ง

เราเหล่านี้จะเป็นตัวเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีสมมติฐานของทฤษฎีคือ ถ้าบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็จะมีปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งความคาดหวัง มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความคาดหวังในความสามารถ (Efficacy expectation) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า ตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างที่กำหนดไว้ได้ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectation) เป็นการคาดคะเนของบุคคลว่า พฤติกรรมที่จะปฏิบัตินั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เบเนดิกต้า พบว่า ความคาดหวังในความสามารถของแต่ละบุคคล สามารถพัฒนาได้ 4 วิธี คือ

1. การปฏิบัติให้สำเร็จด้วยตนเอง (Performance accomplishment) ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ของบุคคลจากประสบการณ์ของบุคคล ความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ความสามารถของตนเองสูง และความล้มเหลวที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

2. ประสบการณ์จากบุคคลอื่น (Vicarious experience) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากได้เห็นผู้อื่นปฏิบัติพฤติกรรมนั้นและตนเองก็สามารถปฏิบัติพฤติกรรมอย่างที่ได้เห็นได้เช่นกัน

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion) เป็นวิธีการที่ใช้กันมากและใช้ได้ง่าย การชักจูงเพื่อให้เกิดกำลังใจและกระตุ้นให้บุคคลใช้ความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพและจัดพฤติกรรมไม่เหมาะสม

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotion arousal) การให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเน้นสิ่งแวดล้อมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเพื่อก่อให้เกิดการรุกร้าทางอารมณ์ ภาวะที่อารมณ์ถูกกระตุ้น ปลุกเร้าสูง บุคคลอาจจะแปลความหมายว่าเป็นอาการที่บ่งบอกถึงความอ่อนแอ จึงรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ในภาวะที่อารมณ์สงบบุคคลก็รับรู้ความสามารถของตนเองสูง (สรงศ์กัญจน์ ดวงคำสวัสดิ์ 2534)

### สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension)

สภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่เป็นความจริงแท้แน่นอน คือ การไม่มีตัวตน ทุกอย่างเป็นพลวัต เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เป็นส่วนของกันและกัน มองไปถึงเรื่องของการเข้าถึงสิ่งดีงาม ความถูกต้อง การไม่มีอวิชชา การที่มีวิชา คือ รู้เท่าทันของความเป็นมนุษย์สรรพสิ่งในโลกความเป็นไป ความเป็นเช่นนั้นเองของสรรพสิ่ง และการได้สัมผัสกับพระเจ้า โดยพระเจ้าในที่นี้คือความถูกต้อง คือ สิ่งที่ประเสริฐสุด

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการเรียนรู้ เป็นสภาวะที่มีความพร้อมที่จะเปิดตัวเองให้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา พร้อมทั้งจะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าสู่ในสภาวะปกติ เป็นการเข้าสู่ มณฑลแห่งพลังจิตวิญญาณ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่มีสัมมาทิฐิ โดยจิตรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ควรทำ สิ่งนี้สังคมรับ สิ่งนี้สังคมไม่รับ สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ชั่ว บางท่านให้ความเห็นว่า ดี ชั่ว ถูก ผิด เป็นเรื่องของจิต ส่วนจิตวิญญาณ ไม่มีคำว่า ดี ชั่ว มีแต่ เมตตา ไม่มีตนเอง เมื่อไม่มีตนเองแล้ว ทุกสิ่งเป็นสากล เป็นหนึ่ง และมีความเป็นองค์รวมทุกอย่าง โดยสรุป คือ เมื่อมีทิฐิชอบ ความเห็นชอบจะนำไปสู่ประโยชน์ และเกื้อกูลอย่างไม่เลือกปฏิบัติ และมี “หิริ” มีความละอาย มี “โอตฺตปปะ” เกรงกลัวในสิ่งที่ทำผิด

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่จิตสงบ สะอาด เป็นการสงบเพื่อตนเอง และสงบเพื่อคนอื่น เป็นจิตที่ใสสะอาด จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว มีความสม่ำเสมอ ความเบา ความโปร่ง ความสมถะ ความเรียบง่าย

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่มีจิตวิญญาณของวิชาชีพ เป็นการเข้าถึงความงามของงานศิลป์ทุกสาขาไม่ว่าจะเป็นงานเขียนวรรณกรรม จิตรกรรม ภูมิศาสตร์หรือแม้กระทั่งดนตรี นอกจากนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณยังเป็นเรื่องของกรมีจริยธรรม จรรยาบรรณในวิชาชีพ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการจัดการชีวิต เป็นภาวะที่เรามีความแข็งแรงต่อการใช้ชีวิตมากขึ้นโดยพึ่งพาตัวเองได้ ความสุขของชีวิตที่มั่นคงแก้อดีตภาพปราศจากความหวาดกลัว การดำรงชีวิตของเรา ให้รอดอยู่บนพื้นฐานของการเคารพ การใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเคารพในทุกชีวิตอย่างเท่าเทียม การจัดการกับชีวิตที่มีอยู่ข้างหน้า เพื่อที่จะใช้ชีวิตร่วมกันเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการทางปัญญา คือ ภาวะที่เรามีปัญหาดับทุกข์ของเราได้เข้าถึงธรรมะ รู้แจ้งในเรื่องนั้นนั้น โดยไม่จำเป็นต้องรู้แจ้งในทุกเรื่อง (ประเวศ วะสี 2543)

## ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

### ปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะจิตวิญญาณ

1. กฎอภิปัจจยตา (กฎแห่งกรรมในขั้นสูง) เชื่อว่าเป็นตามกฎอภิปัจจยตา มีเหตุมีปัจจัย ที่ทำให้เกิดและมีผลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งบางท่านเชื่อในเรื่องกรรมเก่า ทั้งกรรมดีกรรมชั่วหรือเป็นพลังงานในอดีตที่ถ่ายทอดมาถึงปัจจุบัน

2. ปัญญา ระบบการเรียนรู้ ระบบการศึกษา เชื่อว่าเป็นเรื่องของปัญญา เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากระบบการเรียนรู้ที่ได้ทำให้คนเข้า

ถึงความจริงและเรื่องชีวิต ส่วนหนึ่งเกิดจากระบบการศึกษาทั้งทางด้านศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา

3. สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี เชื่อว่าสภาพทางธรรมชาติมีส่วนที่จะทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

4. ระบบสังคม ระบบวัฒนธรรม ระบบศาสนาเชื่อว่าสภาวะแวดล้อมทางสังคมความสัมพันธ์ เชิงอำนาจในทุกรูปแบบ โครงสร้างของสถาบันในสังคมเช่น ครอบครัวที่ดี รวมถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรมและระบบศาสนาที่เอื้อต่อการการบรรลุธรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

5. ปัจเจกบุคคล เชื่อว่าปัจจัยเฉพาะในแต่ละคนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ความสมบูรณ์ของร่างกาย ระดับสติปัญญา ความเพียร ภูมิหลังของชีวิตและประสบการณ์ตรง ประสบการณ์ที่พบกับความทุกข์ (ประเวศ วะสี 2543)

#### การพัฒนาของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

1. การปฏิบัติตามหลักธรรม โดยเฉพาะเรื่อง ไตรสิกขา  
การปฏิบัติตามหลักธรรมจะเป็นการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการฝึกสมาธิ ทั้งการฝึกธรรมชาตสมาธิ ฝึกฌาน วิชิสมถภาวนา วิปัสณาภาวนา เพื่อการปฏิบัติให้เป็นผู้รู้สติ เป็นผู้มีสติ และเป็นผู้ใช้สติ

2. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตัวเอง  
การพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จะต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตัวเอง ทั้งปริยัติและการปฏิบัติโดย

2.1 ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์กายภาพ หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ภายใน โยโส มนสิการ

2.2 บุพเพสันนิวาสติ หมายความว่าต้องระลึกถึงกรรมเก่า เอากกรรมเก่า มาวิเคราะห์ นั่นก็ คือ การเอาประสบการณ์มาวิเคราะห์และหาประสบการณ์อยู่ตลอด

2.3 การมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในสังคม

2.4 กระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องพร้อมที่จะเรียนรู้ ต้องมีความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ ต้องมีความเชื่อมั่นในพลังอำนาจของตนเอง และต้องมีศรัทธาแท้จริงในสิ่งที่เรียนรู้

### 3. การให้ความรู้ความเข้าใจ

การให้ความรู้ความเข้าใจเป็น เจตสิกขา และ จิตสิกขา จะเป็นการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งอาจจะอาศัยการอบรม ที่เรียกว่า “Mental Training” เพื่อฝึกวิถีคิด วิถีมอง หรือใช้เครื่องมือทางวัฒนธรรม เช่น สุนทรียสนทนา Dialogue เป็นต้น (ประเวศ วะสี 2543)

#### การวัดประเมินจิตสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

การวัดหรือประเมินสุขภาวะทาง จิตวิญญาณ ผู้วัดบางคนสามารถวัดโดยตัวเอง และสามารถวัดได้โดยผู้อื่น แต่การวัดต้องคำนึงถึงในระยะเวลาอย่างต่อเนื่องในหลายๆ อย่าง ดังต่อไปนี้

1. การใช้จิตสัมผัสจิตเชื่อว่า การวัดจะทำได้โดยญาณที่ทำให้สามารถ กำหนดหยั่งรู้ วาระจิตคนอื่น เป็นการใช้จิตสัมผัสจิต ขณะเดียวกันบางท่านเชื่อว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจริงจะรู้ว่าคืออะไร แต่บอกคนอื่นยาก การวัดจึงไม่ต้องไปเดาคคนอื่น ไม่ต้องไปอ่านคนอื่น บอกคนอื่นไม่ได้ ต้องรู้ด้วยตนเองเท่านั้น

2. วัดจากสัมมาทิฐิ การวัดจะทำได้โดยการสังเกตสัมมาทิฐิ เช่น มีจินตนาการ มีมโนภาพอย่างสัมมาทิฐิ การเคารพคุณค่าในตัวคนอื่นและคุณค่าในตัวเอง การรู้จักปล่อยวาง ความตระหนักรู้ที่จะนำเราไปสู่ความไม่ประมาท

#### ปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพ

สุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ มากมาย อาจจะแบ่งตามโครงสร้างทางสังคม หรือแบ่งปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพโดยยึดที่ตัวบุคคล เช่น ปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน/สังคม ประเทศ หรือแบ่งปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตามสภาวะทางเศรษฐกิจ-สังคม ได้แก่ ความไม่เท่าเทียมกันทางสังคม (รายได้) ความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงการบริการ ด้านการแพทย์ ปัจจัยต่าง ๆ ที่แยกนั้นสามารถเชื่อมโยงกับปัจจัยสำคัญ เช่น ความยากจน ทูพโภชนาการ ไม่ได้ได้รับการศึกษา การไม่มีเครือข่ายทางสังคม และปัจจัยที่เป็นผลประโยชน์และลักษณะเฉพาะของบุคคลที่เรียกว่า ความเสี่ยงของปัจเจกบุคคล (เช่น ยีน วัฒนธรรม และแบบแผนการดำเนินชีวิต) เป็นต้น ซึ่งจะกล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ และความเชื่อมโยงของปัจจัยที่กระทบต่อสุขภาพเป็นลูกโซ่ ดังต่อไปนี้

1. สภาพส่วนบุคคล ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ ประกอบด้วย การตอบสนองของแต่ละคน ซึ่งแตกต่างกันไป พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ช่วงเวลาในชีวิต

2. การทำงานหรือการเรียน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ความสำเร็จของอาชีพ การสูญเสียงาน เหตุการณ์เครียดในชีวิต ความปลอดภัยของงาน ประเภทของงาน ความไม่เท่าเทียมกันในงานและตลาดแรงงาน ความชำนาญต่ำ สิ่งแวดล้อมของการทำงาน เมื่อนำมาใช้ในการทำงาน

การจ้างงานต่ำ กระบวนการจัดการในตลาดแรงงาน รายได้ที่ต่อเนื่อง มีโครงสร้างเงินเดือน การศึกษาและการฝึกงาน สภาวะเครียดในงาน เกิดจากการเจ็บป่วย แรงกดดันในชีวิต พฤติกรรม สุขภาพ บุคลิกลักษณะเฉพาะ (เป็นคนสับสน) การสะสมผลกระทบทางสังคม การสะสมปัญหา สุขภาพในช่วงชีวิต ความไม่มั่นคงของงาน สภาพการทำงานที่ไม่ชำนาญ และความยากจน ซึ่งสุดท้ายก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดความเครียด เกิดความไม่ปลอดภัยในงาน

3. การคมนาคม ประกอบด้วยการเดินทาง ขี่จักรยาน การใช้ยานพาหนะ โดยเฉพาะการเดินทางที่ใช้รถยนต์ส่วนบุคคลส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและทางจิตหลายประการ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคมนาคม ได้แก่ วัฒนธรรมความเป็นอยู่ รายได้ ระดับชั้นทางสังคม ซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวข้องกับการใช้ยานพาหนะ คือ วัฒนธรรมในการใช้รถใช้ถนน การใช้น้ำมันเชื้อเพลิง มลพิษทางอากาศ ปัญหาสุขภาพ (โรคหัวใจและหลอดเลือด อ้วน โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ วัณโรค ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯ) ไม่ออกกำลังกาย (ทำให้เกิดความเครียด) ลดเครือข่ายทางสังคม และอุบัติเหตุ ดังนั้นจึงมีผลกระทบต่อเกิดการเกิดอุบัติเหตุ ได้แก่ ยานพาหนะ ความเร็วรถ จำนวนรถ ความไม่ระมัดระวัง สภาพถนน การเดินทางมากขึ้น พฤติกรรมถนนขับ (ดื่มสุรา ยาเสพติด ฯ) คนเดินถนนที่เป็นเด็ก เป็นต้น การใช้รถยนต์ส่วนบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับอีกหลายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงและโดยอ้อม รวมทั้งส่งมลพิษทางอากาศและการเกิดอุบัติเหตุจากการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลที่เป็นผลกระทบโดยตรง

4. อาหาร สภาวะเศรษฐกิจของประเทศไทยที่กำลังจะเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ ได้มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชาชน โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ ฯ และจังหวัดใหญ่ ๆ ของประเทศ ความเร่งรีบและปัญหาจราจรทำให้ร้านอาหารประเภทอาหารจานด่วน (fast food) เช่น ไก่ทอด มันทอด พิซซ่า ขนมปัง โดนัท ฯลฯ เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคมากขึ้นการบริโภคอาหารครบทุกหมู่และได้สัดส่วนที่เหมาะสมของหมู่อาหาร ทำให้เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย นำไปใช้ให้เกิดพลังงาน การเจริญเติบโต ตลอดจนการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อันเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของร่างกาย แต่ในทางตรงกันข้ามหากมีการบริโภคอาหารที่ไม่ครบทุกหมู่หรือเลือกอาหารที่บริโภคไม่ได้สัดส่วนเหมาะสมกัน ก็จะทำให้เกิดภาวะของทุกขโภชนาการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ (ดาภิวิวัฒน์ เศรษฐวิกรม 2547) อาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมีดังต่อไปนี้

4.1 อาหารประเภทไขมัน อาหารประเภทนี้ให้พลังงานแก่ร่างกาย และเมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายจะ ถูกสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไขมันแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ไขมัน ชนิดอิ่มตัวและชนิดไม่อิ่มตัว (saturated and unsaturated fatty acid) ไขมัน ชนิดอิ่มตัว ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ประเภทหมู วัว และ เป็นต้น รวมทั้งไขมันใน น้ำมัน เนย ไข่ และไขมันจากพืชบางชนิด ไขมันชนิดไม่อิ่มตัว มีในปลาเกือบทุกชนิด ถั่วเหลือง ดอกทานตะวันและข้าวโพด

การบริโภคไขมันชนิดอิ่มตัว จะเพิ่มปริมาณของคอเลสเตอรอล (cholesterol) ในกระแสเลือด เกิดการเกาะและอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นสาเหตุ ของโรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

4.2 อาหารประเภทโปรตีน สารอาหารประเภทโปรตีนจำเป็นต่อการเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย แหล่งสำคัญของอาหารประเภทนี้ ได้แก่ เนื้อ สัตว์ ไข่ นม เนย ไข่ ปลา และถั่วต่าง ๆ อาหารประเภทนี้ที่ควรบริโภค ได้แก่ เนื้อปลา เมล็ดธัญพืช และถั่ว เนื่องจากมีคุณค่าของโปรตีน แต่ปราศจากไขมันชนิดอิ่มตัว

4.3 อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อาหารประเภทนี้ให้กำเนิดพลังงานของร่างกายและจำเป็นสำหรับกระบวนการสร้างและสลาย (metabolism) ของร่างกาย อาหารประเภทนี้แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง (starches) เช่น ข้าวเจ้า ข้าวโพด มันสำปะหลัง แป้งจากถั่วชนิดต่าง ๆ เป็นต้น อีกกลุ่มได้แก่ อาหารจำพวกน้ำตาล (sugars) มักจะบริโภคเข้าสู่ร่างกายในอาหารประเภท ขนมหวาน แยม เค้ก ไอศกรีม ผลไม้ และผักบางชนิด หากมีการบริโภคอาหารประเภท นี้ในปริมาณมากจะทำให้ฟันผุและอ้วน อันจะเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรคข้อต่าง ๆ จึงควรเลือกรับประทานอาหาร ประเภทที่มีปริมาณแป้งและน้ำตาลเป็นองค์ประกอบในอาหารประเภทนั้น ๆ ต่ำ

4.4 อาหารประเภทเส้นใย อาหารประเภทนี้มักพบ ในพืชเป็นอาหารประเภทที่ร่างกายย่อยสลายไม่ได้ แม้จะไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่มีความสำคัญต่อระบบทางเดินอาหาร อาหารประเภทที่มีเส้นใยต่ำจะทำให้ท้องผูกเกิดอาการผิดปกติ ของผนังลำไส้และเป็นสาเหตุของมะเร็งบางชนิด สำหรับอาหารที่มีเส้นใยสูงจะเป็นสารช่วยเพิ่มปริมาณไม่ก่อให้เกิดการสะสมของอาหารอันเป็นสาเหตุของโรคอ้วน อาหารประเภทที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ ผัก ผลไม้ ถั่ว และเมล็ดผลไม้แห้ง เป็นต้น

4.5 อาหารประเภทวิตามิน วิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โภชนาการที่ดีควรมีปริมาณของวิตามินที่เหมาะสม ผักและผลไม้เป็นแหล่งวิตามินสำคัญตามธรรมชาติ

4.6 อาหารประเภทเกลือแร่ เกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ แคลเซียม โซเดียม โพแทสเซียม เหล็ก สังกะสี และไอโอดีน ธาตุเหล่านี้จำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้อและกระดูก นอกจากเกลือแร่จากแหล่งธรรมชาติแล้ว ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ก็เป็นแหล่งของเกลือแร่เช่นกัน

4.7 น้ำ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างยิ่งแม้ว่าในอาหารประเภทต่าง ๆ จะมีน้ำเป็นองค์ประกอบที่จะเข้าสู่ร่างกายแล้วก็ตาม ควรจะดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 5-6 แก้ว

เมื่อได้รู้จักอาหารประเภทต่าง ๆ แล้ว จึงควรบริโภคอาหารให้ครบทุกหมู่ ไม่ควรจะเลือกรับประทานอาหารที่อร่อยถูกปากตนเอง เช่น ข้าวขาหมู ข้าว มันไก่ ไข่ เป็นต้น หรืออาหารจานด่วนหรืออาหารที่มีแต่จำพวกแป้ง ซึ่งทั้งหมดเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวานและมะเร็งบางชนิดดังกล่าวแล้วนั้น ควรเป็นผู้ที่รู้จักบริโภคเพื่อสุขภาพจะได้ไม่เกิดโรคจากทุกข โภชนาดังกล่าว

#### 5. ความยากจนกับสุขภาพ

การบริหารการเงินในภาวะปัจจุบันถือเป็นเรื่องสำคัญที่ประชาชนทุกคนจะต้องให้ความสนใจ เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตครอบครัวให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคทางด้านการเงิน ด้านเศรษฐกิจ ด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิตในการทำงานก็มีความสำคัญต่อบุคคลเกือบทุกคน เพราะมีปัจจัยหลาย ๆ ด้านที่จะมาจูงใจหรือกระตุ้นให้เกิดมีกำลังใจในการทำงาน เพื่อนำรายได้ที่ได้รับจากหยาดเหงื่อแรงงานมาซื้อสินค้าและบริการ ให้ครอบครัวของตนมีความสุขตามสมควร การพัฒนาประเทศในปัจจุบันมีจุดมุ่งหมายที่พยายามจะลดภาวะความยากจน และทำให้ประชาชนมีความเสมอภาคในการรับบริการต่าง ๆ จากรัฐ โดยรัฐมีหน้าที่จัดหาเครื่องมือต่าง ๆ เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนมีความสามารถและมีศักยภาพที่จะขจัดความยากจน และยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น การให้ความสำคัญต่อทรัพยากรบุคคลในฐานะแกนนำในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ประกอบกับการปฏิรูประบบราชการ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการบริหารราชการ ตลอดจนจนสภาวะการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองของประเทศที่เป็นอยู่ในขณะนี้ล้วนเน้นย้ำถึงความจำเป็นในการเร่งพัฒนาคุณภาพของบุคลากรภาครัฐ ได้มุ่งเน้นการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นสำคัญ โดยคาดหวังว่าหากเศรษฐกิจของประเทศดีขึ้น ประชาชนจะมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยเช่นกัน

แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ยากจน และในสภาวะที่ถูกตัดสิทธิ์จะมีสุขภาพที่ย่ำแย่ เพราะปัจจัยความสำเร็จในชีวิตและสภาวะในการทำงาน ข้อจำกัดทางด้านทรัพยากร และผลกระทบที่ตามมาจากความสัมพันธ์ในสังคม ปัจจัยของรูปแบบชีวิตแต่ละบุคคล เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกายและการกินอาหาร เป็นสาเหตุพื้นฐาน การว่างงานที่สูงและกิจกรรมทางเศรษฐกิจ เช่น การปลดเกษียณ และการใ้ใช้งานไม่ได้ทำให้คนจำนวนมากอยู่ในสภาพพึ่งพิงเงินบำนาญที่ต่ำ ขาดผู้ปกครอง ไม่มีที่อยู่อาศัย และครอบครัวที่มีเด็ก ความไม่เท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจที่เพิ่มขึ้นจึงเกิดช่องว่างระหว่างอัตราการตาย และการถูกตัดสิทธิ์ ดังนั้นความ



ยากจนและรายได้ที่ไม่เท่าเทียมกันที่เพิ่มขึ้น สะท้อนการเพิ่มความไม่เท่าเทียมกันทางสุขภาพ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตทางสังคม และความเครียดทางเศรษฐกิจ มีอิทธิพลต่อการฆาตกรรม ความกดดัน การฆ่าตัวตาย และการดื่มสุรา สภาพทางเศรษฐกิจเป็นตัวควบคุมผลกระทบ ความยากจนที่เพิ่มขึ้นและความขัดสนมีผลกระทบต่อสุขภาพ คือ อัตราการตายและอัตราการเจ็บป่วยและผู้ที่เป็โรคร

#### 6. ระบบบริการสุขภาพ

ปัญหาด้านการพัฒนาสุขภาพไม่ได้เกิดจากขาดแคลนความรู้ทางด้านเทคนิค แต่เกิดจากขาดประสิทธิผลในการสื่อสารข้อมูลอ้างอิงด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพไปยังผู้ที่มีอำนาจตัดสินใจ ขาดการมอบหมายทางการเมืองในการสนับสนุนนโยบายพัฒนาสุขภาพเข้าไม่ถึงผู้มีอำนาจตัดสินใจขาดการสนับสนุนและการกระทำและกลยุทธ์สุขภาพ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพ ได้แก่ นโยบายสิ่งแวดล้อม (มลพิษ) ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมกับสุขภาพ การปฏิบัติในระดับท้องถิ่น (การกระจายอำนาจและควมมีประสิทธิภาพของผู้นำทางการเมืองท้องถิ่น) และการขยายเครือข่ายระหว่างเมือง ทั้งนี้ นโยบายต้องคำนึงถึงความเท่าเทียมกันด้านสังคม การพัฒนาอย่างยั่งยืน การสื่อสารและการตรวจติดตาม

#### ความสำคัญของสุขภาพ

1. ความสำคัญต่อตนเอง บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ หากมีสุขภาพกายดีจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่คิดอิจฉาริษยา หรืออาฆาตร้ายต่อผู้อื่น ผู้ที่นั้นย่อมมีแต่ความสุข ในทางตรงกันข้าม หากสุขภาพกายไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง สุขภาพจิตก็จะไม่ดี คือ จิตใจฟุ้งซ่าน อยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ที่นั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ทำให้พลอยมีความทุกข์ไปด้วย

2. ความสำคัญต่อครอบครัว สุขภาพมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จหรือล้มเหลวให้แก่ครอบครัว เพราะครอบครัวย่อมประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นพื้นฐานสำคัญ คือ พ่อ แม่ ลูก

การที่พ่อ แม่ ลูก มีสุขภาพกายและจิตที่ดี ย่อมทำให้ครอบครัวมีความสุข แต่หากสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวก็จะเกิดขึ้นได้

3. ความสำคัญต่อสังคม เนื่องจากมนุษย์ต้องการอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือสังคม ดังนั้นในสังคมหนึ่ง ๆ ประกอบด้วยสมาชิกจำนวนมาก และแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอย่างมากมายทั้งปัญหาที่เกิดจากสุขภาพกายและ

สุขภาพจิต อันอาจเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายพิการ หรือเกิดความเครียด เพราะสภาพปัญหาทางสังคม เป็นต้น (คารินวรรณ เศรษฐีธรรม 2547)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คารินวรรณ เศรษฐีธรรม, กาญจนา นาคะพินธุและวรรณภา อิชิตะ (2547) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ปัจจัยด้านประชากร เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จากเอกสารการวิจัยและรายงานของต่างประเทศและในประเทศ เพื่อทำนายความเป็นไปได้ในการนำองค์ความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพ มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพของประเทศไทย โดยผลของการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพสามารถนำมาใช้ทำนายความเสี่ยงที่อาจเกิดต่อสุขภาพเนื่องจากการดำเนินนโยบาย แผนงาน โครงการ และกิจกรรมใด ๆ เพราะสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงพลวัตกับปัจจัยต่าง ๆ จำนวนมาก เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนไปด้วย จำเป็นต้องมีการประเมินปัจจัยที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพในกระบวนการตัดสินใจก่อนดำเนินโครงการใด ๆ เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยหลายตัวได้รวมไว้ในโครงสร้างทางสังคม และเพิ่มปัจจัยด้านอาหารและโภชนาการ และการคมนาคม ซึ่งเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาระดับโลก และเน้นในเรื่องความยากจน จึงมีความเป็นไปได้ในการจะนำปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพ

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาในเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี”เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) ด้วยแบบสอบถาม (Questionnaires) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

#### ลักษณะข้อมูลและแหล่งข้อมูล

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ข้อมูลปฐมภูมิ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ปีการศึกษา 2551 จำนวน 2,022 คน โดยใช้ระยะเวลาในการรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 24 พฤศจิกายน ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2551

กลุ่มที่ 2 ข้อมูลทุติยภูมิ โดยทำการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำราวิชาการ บทความจากอินเทอร์เน็ต วิทยานิพนธ์ ตลอดจนเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้เคยมีผู้ทำวิจัยไว้แล้ว โดยนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้กำหนดแนวทางในการศึกษา

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการศึกษานี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 2,022 คน ประกอบด้วย คณะวิทยาการจัดการ คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร โดยแบ่งจำนวนนักศึกษาได้ดังนี้

คณะวิทยาการจัดการ	1,239 คน
คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร	291 คน
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	492 คน

### ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตร Taro Yamane

$$n \geq \frac{N}{1+Ne^2}$$

เมื่อ n แทน จำนวนตัวอย่างหรือขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนหน่วยทั้งหมดหรือขนาดประชากร

e แทน ความน่าจะเป็นของความผิดพลาดที่ยอมให้เกิดได้

การวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนประชากรเป้าหมาย 2,022 คน กำหนดให้ค่าความคลาดเคลื่อนคือ 0.05 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% สามารถคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

แทนค่า

$$N = 2,022$$

$$e = 0.05$$

$$n \geq \frac{2,022}{1+2,022(0.05)^2}$$

$$n \geq 333.93$$

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้ ต้องการกลุ่มตัวอย่างจำนวน 334 คน ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะสุ่มจำนวน 350 ราย เพราะในการเก็บข้อมูลจริงต้องมีการคัดแบบสอบถามบางชุดที่ไม่สมบูรณ์ออก ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เลือกแบบสอบถามเฉพาะนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษานี้ ได้แก่ แบบสอบถาม สร้างโดยอาศัยการค้นคว้าศึกษาจากตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง สอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ชั้นปีการศึกษา และค่าใช้จ่ายต่อเดือน อัตราการไปพบแพทย์ของนักศึกษา ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบตรวจรายการ (Check List)

ส่วนที่ 2 คือ คำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ แบ่งออกเป็นปัจจัยทางด้านต่าง ๆ ดังนี้ สภาพส่วนบุคคล การเรียน/การเขียน การคมนาคม อาหาร ความยากจน ระบบบริการสุขภาพ

สเกลที่ใช้วัดแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

4.51-5.0	คะแนน สำหรับค่าตอบแทน	มากที่สุด
3.51-4.5	คะแนน สำหรับค่าตอบแทน	มาก
2.51-3.5	คะแนน สำหรับค่าตอบแทน	ปานกลาง
1.51-2.5	คะแนน สำหรับค่าตอบแทน	น้อย
1 -1.5	คะแนน สำหรับค่าตอบแทน	น้อยที่สุด

### การทดสอบเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) เป็นการทดสอบเนื้อหาของแบบสอบถามที่ออกแบบขึ้นมานั้นตรงตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาหรือไม่ โดยนำแบบสอบถามที่ออกแบบเสนอต่อประธานกรรมการที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาเนื้อหาในแบบสอบถามให้ตรงวัตถุประสงค์มากที่สุด

2. การตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดสอบกับประชากรในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่จะศึกษาซึ่งมีค่าเท่ากับ ผลที่ได้แสดงให้เห็นทราบว่าผลที่ได้จากแบบสอบถามชุดนี้มีความน่าเชื่อถือได้ โดยค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ได้จัดแหล่งข้อมูล 2 ลักษณะ

ข้อมูลปฐมภูมิ จากแบบสอบถามโดยทำการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ข้างต้น จำนวน 334 ชุด โดยใช้ระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 24 พฤศจิกายน 2551 ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2551

ข้อมูลทุติยภูมิ ใช้การรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ วารสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ

กรรมวิธีทางข้อมูล นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บรวบรวม มาทำการประเมินค่าข้อมูล พิจารณาข้อมูลโดยไม่นำเอาทัศนคติส่วนตัวมาประกอบการพิจารณา และเชื่อว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือได้มากเพียงใดหลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากแบบสอบถาม เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้ เอาข้อมูลลงรหัส (Coding) เปลี่ยนสภาพ

ข้อมูลให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ที่สามารถคำนวณด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Science) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงสถิติ

1. การวิเคราะห์ เพศ อายุ คณะ รายได้ที่ได้รับ และระดับของการดูแลสุขภาพ ของ ผู้ตอบแบบสอบถามใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)

1.1 ร้อยละ

1.2 ค่าเฉลี่ยใช้สูตร ดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ  $\bar{x}$  แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย  
 $\sum x$  แทน ผลรวมคะแนนเฉลี่ย  
 $n$  แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร ดังนี้

$$S = \sqrt{\frac{N\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ  $S$  แทนค่า ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง  
 $(\sum x)^2$  แทนค่า ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง  
 $\sum x^2$  แทนค่า ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง  
 $n$  แทนค่า ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

2. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ค่าสถิติ t-test สำหรับตัวแปรอิสระ 2 กลุ่ม ใช้ ในการวิเคราะห์หาความแปรปรวนแบบทางเดียว One-Way Analysis of Variance (F-test) สำหรับ ลักษณะของตัวแปรอิสระ 3 กลุ่มขึ้นไป  $n(n-1)$

**บทที่ 4**  
**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**

การศึกษาคั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานจากข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ วันที่ 24 พฤศจิกายน ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2551 จำนวนทั้งสิ้น 334 ราย โดยผู้ศึกษาได้แบ่งการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง**

เพศ

อายุ

คณะ

ชั้นปีการศึกษา

รายได้ต่อเดือน

โรคประจำตัว

อัตราการพบแพทย์

**ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ**

สภาพส่วนบุคคล

การเรียน/การทำงาน

การคมนาคม

อาหาร

ความยากจน

ระบบบริการสุขภาพ

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ

### ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยผู้เก็บแบบสอบถามได้รวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ คณะ ชั้นปี รายได้ และโรคประจำตัว ผลที่ได้จากการศึกษาได้แสดงภาพรวมไว้ในตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

			<b>n = 334</b>	
	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ	ชาย	124	37.1	
	หญิง	210	62.9	
	<b>รวม</b>	<b>334</b>	<b>100.0</b>	
อายุ	17-18 ปี	25	7.5	
	19-20 ปี	189	56.6	
	21-22 ปี	120	35.6	
	<b>รวม</b>	<b>334</b>	<b>100.0</b>	
คณะ	คณะวิทยาการจัดการ	185	55.4	
	คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร	61	18.3	
	คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	88	26.3	
	<b>รวม</b>	<b>334</b>	<b>100.0</b>	
ระดับการศึกษา	ปี 1	71	21.3	
	ปี 2	41	12.3	
	ปี 3	153	45.8	
	ปี 4	69	20.7	
	<b>รวม</b>	<b>334</b>	<b>100.0</b>	



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

		n = 334	
	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้/เดือน	2,001 – 2,500 บาท	8	2.4
	2,501 – 3,000 บาท	71	21.3
	3,001 – 3,500 บาท	64	19.2
	มากกว่า 3,501 บาท	163	48.8
	<b>รวม</b>	<b>334</b>	<b>100.0</b>
โรคประจำตัว	ไม่มี	263	78.7
	มี	71	21.3
	<b>รวม</b>	<b>334</b>	<b>100.0</b>
อัตราการพบแพทย์	● โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ		
	1 ครั้ง	80	24.0
	2 ครั้ง	74	22.2
	3 ครั้ง	19	5.7
	4 ครั้ง	12	3.6
	5 ครั้ง	10	3.0
	มากกว่า 5 ครั้ง	32	9.6
	0 ครั้ง	107	32.0
<b>รวม</b>	<b>334</b>	<b>100.0</b>	
สาเหตุการไปพบแพทย์			
● อาการเจ็บป่วย, อุบัติเหตุ, รักษาฟัน,			
ตรวจสุขภาพ			

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายจำนวน 124คน คิดเป็นร้อยละ 37.1 และมีจำนวนใกล้เคียงกับเพศหญิงที่มีจำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 62.9 ซึ่งโดยส่วนมากแล้ว ช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้จะอยู่ในช่วง อายุตั้งแต่ 19-20 ปี จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 รองลงมาคือช่วงอายุ 21-22 จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ในส่วนนี้จะแสดงผลที่ได้รับจากการศึกษาในเรื่องของระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 2 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยสรุปแต่ละปัจจัย

ความคิดเห็นในแต่ละปัจจัย	ระดับความคิดเห็นเฉลี่ย*	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความหมาย
สภาพส่วนบุคคล	2.848	0.548	ปานกลาง
การเรียน/การทำงาน	3.565	0.473	มาก
การคมนาคม	3.676	0.653	มาก
อาหาร	2.923	0.433	ปานกลาง
ความยากจน	3.332	0.536	ปานกลาง
ระบบบริการสุขภาพ	2.90	0.625	ปานกลาง
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย	3.151	0.484	ปานกลาง
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ	3.34	0.505	ปานกลาง
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม	3.56	0.535	มาก
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ	3.63	0.525	มาก

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 2 เป็นการสรุประดับความคิดเห็นโดยภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยจะมีการวัดระดับความคิดเห็นทั้งหมด 10 ปัจจัย ประกอบด้วย ปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน/การทำงาน ปัจจัยด้านการคมนาคม ปัจจัยด้านอาหาร ปัจจัยด้านความยากจน ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งรายละเอียดของระดับความคิดเห็นในแต่ละปัจจัยสามารถแสดงได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีที่มีต่อ  
ปัจจัยทางด้านสถานภาพส่วนบุคคล

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
1. ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที ต่อเนื่อง เช่น วิ่ง เดิน	18 5.4%	29 8.7%	124 37.1%	92 27.5%	71 21.3%	2.49	1.084	น้อย
2. มีการเคลื่อนไหว ร่างกาย มีการใช้แรงทุก วันเพื่อให้ร่างกายเผา ผลาญพลังงาน เช่น เดิน ขึ้นลงบันได	42 12.6%	78 23.4%	130 38.9%	71 21.3%	13 3.9%	3.19	1.034	ปานกลาง
3. มีการบริหารร่างกาย โดยยืดกล้ามเนื้อเช่น เล่น โยคะ อย่างน้อยสัปดาห์ ละ 3 วันๆละ 10-15 นาที	21 6.3%	22 6.6%	88 26.3%	116 34.7%	87 26%	2.32	1.119	น้อย
4. ในรอบเดือนที่ผ่านมา ไม่ออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาเพราะ ไม่มีเวลา	41 12.3%	63 18.9%	110 32.9%	86 25.7%	34 10.2%	2.97	1.161	ปานกลาง
5. นอนพักผ่อนได้วันละ 6-8 ชั่วโมง	50 15%	97 29%	99 29.6%	66 19.8%	5 1.5%	3.27	1.120	ปานกลาง
<b>รวม</b>						<b>2.848</b>	<b>0.548</b>	<b>ปานกลาง</b>

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคลซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 2.848 โดยเฉพาะระดับความคิดเห็นในเรื่องของการพักผ่อนได้วันละ 6-8 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ย 3.27 มีระดับความคิดเห็นปานกลาง

ตารางที่ 4 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านการเรียน/การทำงาน

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น	ส่วน เบี่ยง เบน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
6. ความเครียดที่เกิดขึ้น โดยส่วนมากมาจาก สิ่งแวดล้อมภายนอก	20 6%	88 26.3%	155 46.5%	66 19.8%	5 1.5%	3.16	0.859	ปานกลาง
7. มีเพื่อนหรือคน ใกล้ชิดที่ฉันสามารถ ปรึกษาปัญหาต่างๆ ได้ เป็นอย่างดี	76 22.8%	111 33.2%	121 36.2%	25 7.5%	1 0.3%	3.71	0.912	มาก
8. ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ ไปกับกิจกรรมที่ สร้างสรรค์เป็น ประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น	12 3.6%	106 31.7%	168 50.3%	37 11.1%	11 3.3%	3.21	0.813	ปานกลาง
9. สามารถควบคุม อารมณ์ของตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่ง แอลกอฮอล์หรือยาใด ๆ	157 47%	92 27.5%	76 22.8%	7 2.1%	2 0.6%	4.18	0.897	มาก
รวม						3.565	0.473	มาก

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านการเรียน/  
การทำงาน ซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.565 อยู่ในระดับความคิดเห็นมาก โดยเฉพาะระดับความ  
คิดเห็นในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งแอลกอฮอล์หรือยาใด ๆ มีค่าเฉลี่ย  
4.18 มีระดับความคิดเห็นมาก

ตารางที่ 5 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศสุพรรณบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านการคมนาคม

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
10. หลีกเลียงการไปคน เดียวในที่สาธารณะ เปลี่ยวมืด	152 45.5%	119 35.6%	55 16.5%	5 1.5%	3 0.9%	4.23	0.841	มาก
11. ไม่ขับขี่ยานพาหนะ ใดๆขณะมีเมฆและไม่ นั่งรถ ที่มีผู้ขับขี่ยานพาหนะ	184 55.1%	80 24%	61 18.3%	4 1.2%	5 1.5%	4.30	0.910	มาก
12. ถ้าเป็นผู้ซ้อนท้ายรถ จักรยานยนต์จันจะสวม หมวกนิรภัย	38 11.4%	74 22.2%	146 43.7%	57 17.1%	19 5.7%	3.16	1.025	ปานกลาง
13. สวมหมวกนิรภัย ขณะขับขี่ รถจักรยานยนต์	55 16.5%	75 22.5%	108 32.3%	37 11.1%	59 17.7%	3.09	1.303	ปานกลาง
14. คาดเข็มขัดนิรภัยทุก ครั้งที่นั่งรถยนต์	82 24.6%	100 29.9%	102 30.5%	37 11.1%	13 3.9%	3.60	1.091	มาก
รวม						<b>3.676</b>	<b>0.653</b>	มาก

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านการ  
คมนาคมซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.676 มีระดับความคิดเห็นมาก ยกเว้นความคิดเห็นในเรื่อง  
ถ้าเป็นผู้ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์จะสวมหมวกนิรภัยและสวมขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ มีระดับ  
ความคิดเห็นเฉลี่ย 1.025 และ 1.303 มีระดับความคิดเห็นปานกลางตามลำดับ

ตารางที่ 6 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านอาหาร

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
15. หลีกเลี้ยงรับประทาน อาหารที่มีไขมันและ น้ำตาลสูง	3 0.9%	51 15.3%	171 51.2%	73 21.9%	36 10.8%	2.74	0.878	ปานกลาง
16. รับประทานอาหารสด ทุกวัน	10 3%	117 35%	154 46.1%	40 12%	13 3.9%	3.21	0.838	ปานกลาง
17. ชอบทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ประจำ	1 0.3%	16 4.8%	60 18%	109 32.6%	148 44.3%	1.84	0.905	น้อย
18. ทุกๆ วันรับประทาน อาหารครบ 3 มื้อ	15 4.5%	51 15.3%	150 44.9%	90 26.9%	28 8.4%	2.81	0.950	ปานกลาง
19. หลีกเลี้ยงรับประทาน ขนมขบเคี้ยวและอาหาร ระหว่างมื้อ	10 3%	36 10.8%	148 44.3%	107 32%	33 9.9%	2.65	0.907	ปานกลาง
20. ล้างผักและผลไม้ก่อน รับประทานทุกครั้ง	80 24%	103 30.8%	113 33.8%	33 9.9%	5 1.5%	3.66	0.997	มาก
21. ล้างมือทุกครั้งก่อน รับประทานอาหาร	27 8.1%	87 26%	159 47.6%	49 14.7%	12 3.6%	3.20	0.914	ปานกลาง
22. รับประทานอาหารที่มี รสจัด	38 11.4%	101 30.2%	137 41%	31 9.3%	27 8.1%	3.28	1.049	ปานกลาง
รวม						2.923	0.433	ปานกลาง

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านอาหาร  
ซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 2.923 มีระดับความคิดเห็นปานกลาง ยกเว้นความคิดเห็นในเรื่อง ชอบ  
ทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นประจำ มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 1.84 มีระดับความคิดเห็นน้อย

ตารางที่ 7 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านความยากจน

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
23. ใช้บริการ โครงการ 30 บาทรักษาทุกโรคเสมอ	26 7.8%	33 9.9%	97 29%	80 24%	98 29.3%	2.43	1.225	น้อย
24. ส่วนมากจะเข้ารับ รักษาที่โรงพยาบาล เอกชน	22 6.6%	30 9%	160 47.9%	82 24.6%	40 12%	2.74	1.006	ปานกลาง
25. เมื่อป่วยจะใช้ยาตาม คำแนะนำของแพทย์	62 18.6%	114 34.1%	121 36.2%	35 10.5%	2 0.6%	3.60	0.927	มาก
26. ป้องกันแสงแดดโดยใช้ ร่ม ครีมกันแดด ใส่เสื้อ แขนยาว เป็นต้น	91 27.2%	93 27.8%	119 35.6%	17 5.1%	14 4.2%	3.69	1.056	มาก
27. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี เครื่องหมายรับรองความ ปลอดภัย เช่น อย. คิวมาร์ค	98 29.3%	129 38.6%	96 28.7%	7 2.1%	4 1.2%	3.93	0.877	มาก
28. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่อย่างคุ้มค่ามากที่สุด	37 11.1%	145 43.4%	137 41%	13 3.9%	2 0.6%	3.60	0.759	มาก
รวม						3.332	0.536	ปานกลาง

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านความ  
ยากจนซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.332 ซึ่งอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ยกเว้นความ  
คิดเห็นเรื่องใช้บริการโครงการ 30 บาทรักษาทุกโรคเสมอเมื่อเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล มีระดับ  
ความคิดเห็นเฉลี่ย 2.43 เป็นระดับความคิดเห็นน้อย และความคิดเห็นเรื่องการรักษาใน  
โรงพยาบาลเอกชน มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 2.74 อยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง

ตารางที่ 8 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศสุพรรณบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
29. เคยได้รับการตรวจ รักษาโรคความดันโลหิตสูง	16 4.8%	55 16.5%	107 32%	59 17.7%	97 29%	2.50	1.205	น้อย
30. เคยได้รับการตรวจหา ระดับน้ำตาลในเลือด	1 0.3%	31 9.3%	85 25.4%	73 21.9%	144 43.1%	2.02	1.042	น้อย
31. สนใจหาความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพของตนเอง	42 12.6%	95 28.4%	156 46.7%	29 8.7%	12 3.6%	3.38	0.937	ปานกลาง
32. ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	16 4.8%	64 19.2%	149 44.6%	71 21.3%	34 10.2%	2.87	0.995	ปานกลาง
33. พบทันตแพทย์อย่าง น้อยปีละ 2 ครั้ง	41 12.3%	49 14.7%	90 26.9%	69 20.7%	85 25.4%	2.68	1.328	ปานกลาง
34. สามารถป้องกันตนเอง จากโรคติดต่อร้ายแรงได้ เช่น โรคเอดส์	114 34.1%	124 37.1%	69 20.7%	19 5.7%	8 2.4%	3.95	0.996	มาก
รวม						2.90	0.625	ปานกลาง

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ ซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 2.90 ซึ่งอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ยกเว้นความคิดเห็นเรื่อง เคยได้รับการตรวจรักษาโรคความดันโลหิตสูงและเคยได้รับการตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 2.50 และ 2.02 เป็นระดับความคิดเห็นน้อย ตามลำดับ และความคิดเห็นเรื่อง สามารถป้องกันตนเองจากโรคติดต่อร้ายแรงได้ เช่น ไข้หวัดนกโรคไข เลือดออก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.95 อยู่ในระดับความคิดเห็นมาก



ตารางที่ 9 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
35. สุขภาพแข็งแรงดี	43 12.9%	144 43.1%	131 39.2%	13 3.9%	3 0.9%	3.63	0.790	มาก
36. ไม่มีโรคประจำตัวเลย	64 11.1%	74 22.2%	124 37.1%	35 10.5%	37 11.1%	3.28	1.209	ปานกลาง
37. รู้สึกว่าอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และไม่สบายอยู่ เสมอๆ	8 2.4%	63 18.9%	145 43.4%	95 28.4%	23 6.9%	2.81	0.901	ปานกลาง
38. ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับ สุขภาพเหงือกและฟัน	20 6%	65 19.5%	158 47.3%	76 22.8%	15 4.5%	3.00	0.919	ปานกลาง
39. มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา มองไม่ชัด สายตาเอียง	57 17.1%	78 23.4%	92 27.5%	50 15%	57 17.1%	3.08	1.322	ปานกลาง
40. เมื่อเทียบกับคนในรุ่น เดียวกัน ข้าพเจ้ามีสุขภาพที่ แข็งแรงกว่าคนอื่นฯ	13 3.9%	62 18.6%	215 64.4%	38 11.4%	6 1.8%	3.11	0.718	ปานกลาง
รวม						3.151	0.484	ปานกลาง

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่  
สมบูรณ์ทางร่างกาย ซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.151 ซึ่งอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง  
ยกเว้นความคิดเห็นเรื่องสุขภาพแข็งแรงดี มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.63 เป็นระดับความคิดเห็น  
มาก

ตารางที่ 10 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
41. มีสติรู้ตัวดีเมื่ออยู่ภายใต้ ความกดดัน/ความเครียด	54 16.2%	126 37.7%	135 40.4%	16 4.8%	3 0.9%	3.63	0.841	มาก
42. สามารถเผชิญกับความ ผิดหวังของตนเองได้	43 12.9%	156 46.7%	120 35.9%	12 3.6%	3 0.9%	3.67	0.778	มาก
43. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ไม่มีอาการเครียด	6 1.8%	53 15.9%	116 34.7%	103 30.8%	56 16.8%	2.55	1.005	ปานกลาง
44. มีวิธีที่สามารถจัดการ กับความเครียดของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมมี ประสิทธิภาพ	17 5.1%	116 34.7%	173 51.8%	27 8.1%	1 0.3%	3.36	0.717	ปานกลาง
45. มีความรักความรู้สึกที่ดี ต่อผู้อื่นเสมอ ไม่มองผู้อื่น ในแง่ลบ	22 6.6%	136 40.7%	157 47%	18 5.4%	1 0.3%	3.48	0.713	ปานกลาง
46. วางแผนการในการ ดำเนินชีวิต ไม่หวนคิดถึง อนาคต	20 6%	112 33.5%	169 50.6%	30 9%	3 0.9%	3.35	0.763	ปานกลาง
รวม						3.34	0.505	ปานกลาง

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 10 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสุขภาวะ  
ที่สมบูรณ์ทางจิต ซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.34 ซึ่งอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ยกเว้น  
ความคิดเห็นเรื่อง มีสติรู้ตัวดีเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันหรือความเครียดและสามารถเผชิญกับความ  
ผิดหวังของตนเองได้ มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.63 และ 3.67 ตามลำดับซึ่งเป็นระดับความคิดเห็น  
มาก

ตารางที่ 11 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศสุพรรณบุรี ที่มี  
ต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
47. ได้รับการเอาใจใส่จาก บุคคลภายในและภายนอกที่ ฉันรู้จักเป็นอย่างดี	26 7.8%	144 43.1%	147 44%	16 4.8%	1 0.3%	3.53	0.721	มาก
48. ได้รับการยอมรับใน เรื่องต่างๆ จากบุคคลอื่นๆ อยู่เสมอ	14 4.2%	141 42.2%	169 50.6%	9 2.7%	1 0.3%	3.47	0.637	ปานกลาง
49. ได้รับความไว้วางใจในการ ทำงานและทำสิ่งต่างๆ เสมอ	15 4.5%	151 45.2%	150 44.9%	17 5.1%	1 0.3%	3.49	0.679	ปานกลาง
50. เวลาทำผิด มักจะได้รับ การตักเตือนอยู่เสมอ	27 8.1%	163 48.8%	125 37.4%	18 5.4%	1 0.3%	3.59	0.729	มาก
51. ในเวลาที่มีปัญหา จะสามารถขอรับคำปรึกษา จากคนรอบข้างได้	56 16.8%	146 43.7%	120 35.9%	8 2.4%	4 1.2%	3.72	0.810	มาก
<b>รวม</b>						<b>3.56</b>	<b>0.535</b>	<b>มาก</b>

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 11 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสุขภาวะ  
ที่สมบูรณ์ทางสังคม ซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.56 ซึ่งอยู่ในระดับความคิดเห็นมาก ยกเว้น  
ความคิดเห็นเรื่อง ได้รับการยอมรับในเรื่องต่างๆ จากบุคคลอื่น ๆ อยู่เสมอและได้รับความไว้วางใจใน  
การทำงานและทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.47 และ 3.49 เป็นระดับความ  
คิดเห็นปานกลาง ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศสุพรรณบุรี ที่มีต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ

จำนวน(ร้อยละ)

n = 334

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					ระดับ ความ คิด เห็น เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยง เบน มาตรฐาน	ความ หมาย
	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด			
52. สามารถระงับอารมณ์ ต่างๆ โดยไม่แสดง ออกอย่างชัดเจน	40 12%	107 32%	155 46.4%	29 8.7%	3 0.9%	3.46	0.847	ปานกลาง
53. ไม่หวั่นไหวคล้อย ตามต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ	24 7.2%	91 27.2%	201 60.2%	14 4.2%	4 1.2%	3.35	0.727	ปานกลาง
54. มีการดำเนินชีวิตที่ เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ หรูหรา	36 10.8%	151 45.2%	129 38.6%	17 5.1%	1 0.3%	3.61	0.758	มาก
55. ให้ความเคารพต่อทุก ชีวิตอย่างเท่าเทียมกัน	80 24%	160 47.9%	93 27.8%	0 0%	1 0.3%	3.95	0.738	มาก
56. มีความเอื้อเฟื้อต่อแผ่ ช่วยเหลือต่อเพื่อนมนุษย์	44 13.2%	185 55.4%	99 29.6%	5 1.5%	1 0.3%	3.80	0.689	มาก
รวม						3.63	0.525	มาก

\*ค่าเฉลี่ยในตารางทุกค่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value  $\leq$  0.05)

ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้าน

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.63 ซึ่งอยู่ในระดับความคิดเห็นมาก ยกเว้นความคิดเห็นเรื่อง สามารถระงับอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่แสดงออกอย่างชัดเจน มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.46 และไม่หวั่นไหวคล้อยตามต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ย 3.35 เป็นระดับความคิดเห็นปานกลาง

### การทดสอบสมมติฐาน

จากการศึกษาได้มีการกำหนดการทดสอบสมมติฐานเพื่อหาค่าความแตกต่างตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่ม (T-test) และการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยที่มากกว่าสองกลุ่ม หรือการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ เฉพาะปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ 0.05 ผลที่ได้จากการศึกษามีดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาที่มีความแตกต่างกันทางเพศ มีผลทำให้มีสุขภาพที่ต่างกัน  
ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสภาพส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ระยะเวลา 30 นาที ต่อเนื่อง เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา	2.43	2.53	-0.862	0.389
2. มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการใช้แรงทุกวันเพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน เช่น เดินขึ้นลงบันได อย่างน้อยสะสม วันละ 30 นาที	3.11	3.24	-1.110	0.268
3. มีการบริหารร่างกายโดยยืดกล้ามเนื้อ เล่นโยคะ ทำการบริหาร อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ระยะเวลา 10-15 นาที	2.23	2.38	-1.225	0.221
4. ในรอบเดือนที่ผ่านมาไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ ไม่มีเวลาสำหรับออกกำลังกาย หรือไม่ชอบออกกำลังกาย	2.96	2.98	-0.162	0.872
5. นอนพักผ่อนได้วันละ 6-8 ชั่วโมง	3.13	3.35	-1.766	0.078
<b>รวม</b>	<b>2.77</b>	<b>2.90</b>	<b>-2.057</b>	<b>0.040*</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเรียน/การทำงาน จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
6. ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยส่วนมากมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก	3.08	3.20	-1.227	0.221
7. มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ฉันสามารถปรึกษาปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี	3.65	3.74	-0.945	0.345
8. ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น	3.23	3.20	0.228	0.820
9. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งแอลกอฮอล์หรือยาใดๆ	4.17	4.19	-0.208	0.836
<b>รวม</b>	<b>3.53</b>	<b>3.58</b>	<b>-1.013</b>	<b>0.312</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านการคมนาคม จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
10. หลีกเลี้ยงการไปคนเดียวในที่สาธารณะเปลี่ยวมืด	4.16	4.26	-0.667	0.505
11. ไม่ขับขี้นพาหนะใดๆขณะมีเมมาและไม่นั่งรถที่มีผู้ขับขี้นเมมา	4.31	4.30	0.109	0.914
12. ถ้าเป็นผู้ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์จะสวมหมวกนิรภัย	3.15	3.18	-0.267	0.790
13. สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี้นรถยนต์	2.94	3.18	-1.580	0.115
14. คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถยนต์	3.56	3.62	-0.480	0.632
<b>รวม</b>	<b>3.62</b>	<b>2.98</b>	<b>-1.014</b>	<b>0.311</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านอาหารจำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
15. หลีกเลียกรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เช่น อาหารทอด ปลาหมึก เนื้อติดมัน น้ำอัดลม ขนมหวาน เป็นต้น	2.56	2.84	-2.778	<b>0.006*</b>
16. รับประทานอาหารสดทุกวัน	3.18	3.23	-0.584	0.560
17. ชอบทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นประจำ	1.85	1.83	0.210	0.834
18. ทุกๆ วันรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อโดยมีความหลากหลายของชนิดอาหารในปริมาณพอดีต่อร่างกาย	2.81	2.80	0.016	0.987
19. หลีกเลียกรับประทานขนมขบเคี้ยวและอาหารระหว่างมื้อ	2.66	2.64	0.179	0.858
20. ล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทานทุกครั้งเพื่อรักษาความสะอาด	3.53	3.73	-1.786	0.075
21. ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร	3.04	3.30	-2.529	0.120
22. รับประทานอาหารที่มีรสจัด	3.37	3.22	1.280	0.202
<b>รวม</b>	<b>2.88</b>	<b>2.94</b>	<b>-1.521</b>	<b>0.129</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านความยากจน จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
23. ใช้บริการ โครงการ 30 บาทรักษาทุกโรคเสมอเมื่อเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล	2.43	2.43	-0.008	0.993
24. ส่วนมากจะเข้ารับรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลเอกชน	2.84	2.68	1.429	0.154
25. เมื่อป่วยจะใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเภสัชกรอย่างเคร่งครัด	3.61	3.59	0.258	0.796
26. ป้องกันแสงแดดโดยใช้ ร่ม ครีมนกันแดด ใส่เสื้อแขนยาว เป็นต้น	3.63	3.72	-0.788	0.432
27. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายรับรองความปลอดภัย เช่น อย. คิวมาร์ค (Q-mark) เป็นต้น	3.85	3.98	-1.304	0.193
28. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างคุ้มค่ามากที่สุด	3.62	3.60	0.299	0.765
<b>รวม</b>	<b>3.33</b>	<b>3.33</b>	<b>-0.027</b>	<b>0.978</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value ≤ 0.05)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
29. เคยได้รับการตรวจรักษาโรคความดันโลหิตสูง	2.56	2.47	0.716	0.474
30. เคยได้รับการตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด	2.02	2.01	0.084	0.993
33. สนใจหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง	3.43	3.35	0.751	0.453
34. ตรวจสอบร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรีบไปพบแพทย์เมื่อพบความผิดปกติ	2.93	2.84	0.792	0.429
35. ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	2.81	2.60	1.375	0.170
36. สามารถป้องกันตนเองจากโรคติดต่อร้ายแรงได้ เช่น ไข้หวัดนก โรคไข้วัดออก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น	3.92	3.97	-0.419	0.675
<b>รวม</b>	<b>2.945</b>	<b>2.87</b>	<b>1.027</b>	<b>0.305</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value ≤ 0.05)

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
37. สุขภาพแข็งแรงดี	3.56	3.67	-1.196	0.233
38. ไม่มีโรคประจำตัวเลย	3.19	3.33	-0.986	0.325
39. รู้สึกว่าอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และไม่สบายอยู่เสมอๆ	2.87	2.78	0.882	0.379
40. ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพเหงือกและฟัน	3.00	3.00	0.046	0.964
41. มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา มองไม่ชัด สายตาเอียง	3.12	3.06	0.394	0.694
42. เมื่อเทียบกับคนในรุ่นเดียวกัน ข้าพเจ้ามีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าคนอื่น ๆ	3.10	3.12	-0.332	0.740
<b>รวม</b>	<b>3.14</b>	<b>3.16</b>	<b>-0.349</b>	<b>0.727</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value ≤ 0.05)

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
43. มีสติรู้ตัวดีเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันหรือความเครียด	3.60	3.65	-0.499	0.618
44. สามารถเผชิญกับความผิดหวังของตนเองได้	3.68	3.67	0.122	0.903
45. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ไม่มีอาการเครียด	2.56	2.55	0.077	0.938
46. มีวิธีที่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ	3.38	3.35	0.328	0.743
47. มีความรักความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นเสมอ ไม่มองผู้อื่นในแง่ลบ	3.46	3.49	-0.381	0.704
48. วางแผนการในการดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต	3.35	3.35	-0.010	0.992
<b>รวม</b>	<b>3.33</b>	<b>3.34</b>	<b>-0.096</b>	<b>0.924</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
49. ได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลภายในและภายนอกที่ฉันรู้จักเป็นอย่างดี	3.52	3.54	-0.327	0.744
50. ได้รับการยอมรับในเรื่องต่างๆ จากบุคคลอื่นๆ อยู่เสมอ	3.41	3.51	-1.363	0.174
51. ได้รับความไว้วางใจในการทำงานและทำสิ่งต่างๆ เสมอ	3.39	3.54	-2.036	0.043
52. เวลาทำผิด มักจะได้รับการดักเตือนอยู่เสมอ	3.57	3.60	-0.332	0.740
53. ในเวลาที่มีปัญหา สามารถขอรับคำปรึกษาจากคนรอบข้างได้	3.71	3.73	-0.257	0.797
<b>รวม</b>	<b>3.52</b>	<b>3.58</b>	<b>-1.094</b>	<b>0.275</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยด้านสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	เพศ		T-test	
	ชาย	หญิง	t	p-value
54. สามารถระงับอารมณ์ต่างๆ โดยไม่แสดงออกมาอย่างชัดเจน	3.55	3.40	1.550	0.122
55. ไม่หวั่นไหวคล้อยตามต่อสิ่งเร้าต่างๆ	3.31	3.38	-0.847	0.398
56. มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ฟามเพียงหรูหรา	3.59	3.62	-0.408	0.683
57. ให้ความเคารพต่อทุกชีวิตอย่างเท่าเทียมกัน	3.93	3.97	-0.469	0.639
58. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือต่อเพื่อนมนุษย์	3.81	3.79	0.204	0.838
<b>รวม</b>	<b>3.64</b>	<b>3.63</b>	<b>0.068</b>	<b>0.946</b>

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	ระดับการศึกษา				T-test	
	ชาย (n=71)		หญิง (n=41)			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	t	P-Value
ด้านสภาพส่วนบุคคล	2.77	0.557	2.89	3.584	-2.057	0.040*
ด้านการเรียน/การทำงาน	3.53	0.499	3.58	0.457	-1.013	0.312
ด้านการคมนาคม	3.63	0.598	3.70	0.683	-1.014	0.311
ด้านอาหาร	2.87	0.396	2.95	0.453	-1.521	0.129
ด้านความยากจน	3.32	0.497	3.33	0.559	-0.027	0.978
ด้านระบบบริการสุขภาพ	2.94	0.593	2.87	0.642	1.027	0.305
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย	3.14	0.466	3.16	0.495	-0.349	0.727
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ	3.33	0.525	3.34	0.494	-0.096	0.924
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม	3.51	0.501	3.58	0.554	-1.094	0.275
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ	3.63	0.503	3.63	0.539	0.068	0.946

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 23 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามเพศในด้านสภาพส่วนบุคคล มีค่านัยสำคัญ 0.040 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด แสดงว่าด้านสภาพส่วนบุคคลมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเพศและสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร นั่นคือ นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน ส่วนของปัจจัยด้านการเรียน/การทำงาน ด้านการคมนาคม ด้านอาหาร ด้านความยากจน ด้านระบบบริการสุขภาพ ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ มีค่านัยสำคัญสูงกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด จึงสามารถสรุปได้ว่า “นักศึกษาที่มีความแตกต่างกันทางเพศ ไม่มีผลทำให้สุขภาพแตกต่างกัน”

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน  
 ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
 ศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	อายุ					
	17-18 ปี (n=25)		19-20 ปี (n=189)		21-22 ปี (n=120)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ด้านสภาพส่วนบุคคล	3.12	0.526	2.73	0.593	2.97	0.426
ด้านการเรียน/การทำงาน	3.69	0.546	3.50	0.443	3.63	0.490
ด้านการคมนาคม	3.70	0.889	3.65	0.600	3.70	0.681
ด้านอาหาร	2.92	0.513	2.90	0.409	2.95	0.455
ด้านความยากจน	3.20	0.718	3.37	0.457	3.28	0.600
ด้านระบบบริการสุขภาพ	2.94	0.830	2.92	0.633	2.84	0.561
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย	3.34	0.791	3.12	0.470	3.15	0.415
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ	3.17	0.707	3.33	0.485	3.38	0.482
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม	3.55	0.858	3.52	0.474	3.62	0.540
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ	3.52	0.875	3.64	0.427	3.64	0.572

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 24 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุในปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ในช่วงอายุ 17-18 ปี คือ 3.12 ปัจจัยด้านการเรียน/การทำงานมีค่าเฉลี่ยสูงสุดในช่วงอายุ 17-18 ปี ปัจจัยด้านการคมนาคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 3.65 ในช่วงอายุ 19-20 ปี ปัจจัยด้านอาหารมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.95 ในช่วงอายุ 21-22 ปี ปัจจัยด้านความยากจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.37 ในช่วงอายุ 19-20 ปี ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.94 ในช่วงอายุ 17-18 ปี ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.34 ในช่วงอายุ 17-18 ปี ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.38 ในช่วงอายุ 21-22 ปี ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.62 อยู่ในช่วงอายุ 21-22 ปี ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 3.52 ในช่วงอายุ 17-18 ปี

ตารางที่ 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-Value
ด้านสภาพส่วนบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	6.132	2	3.066	10.795	<b>0.000*</b>
	ภายในกลุ่ม	94.003	331	0.284		
	รวม	<b>100.135</b>	<b>333</b>			
ด้านการเรียน/การทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	1.857	2	0.928	4.223	<b>0.015*</b>
	ภายในกลุ่ม	72.757	331	0.220		
	รวม	<b>74.616</b>	<b>333</b>			
ด้านการคมนาคม	ระหว่างกลุ่ม	0.227	2	0.114	0.265	0.768
	ภายในกลุ่ม	142.069	331	0.429		
	รวม	<b>142.296</b>	<b>333</b>			
ด้านอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	0.177	2	0.088	0.468	0.627
	ภายในกลุ่ม	62.526	331	0.189		
	รวม	<b>62.702</b>	<b>333</b>			
ด้านความยากจน	ระหว่างกลุ่ม	1.078	2	0.539	1.883	0.154
	ภายในกลุ่ม	94.752	331	0.286		
	รวม	<b>95.830</b>	<b>333</b>			
ด้านระบบบริการสุขภาพ	ระหว่างกลุ่ม	<b>0.593</b>	2	0.296	0.758	0.470
	ภายในกลุ่ม	<b>129.514</b>	331	0.391		
	รวม	<b>130.106</b>	<b>333</b>			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-Value
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง ร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.978	2	0.489	2.099	0.124
	ภายในกลุ่ม	77.101	331	0.233		
	รวม	78.078	333			
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง จิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	0.956	2	0.478	1.883	0.154
	ภายในกลุ่ม	83.998	331	0.254		
	รวม	84.954	333			
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง สังคม	ระหว่างกลุ่ม	0.827	2	0.414	1.445	0.237
	ภายในกลุ่ม	94.787	331	0.286		
	รวม	95.614	333			
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต วิญญาณ	ระหว่างกลุ่ม	0.298	2	0.149	0.537	0.585
	ภายในกลุ่ม	91.700	331	0.277		
	รวม	91.998	333			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $P \text{ Value} \leq 0.05$ )

จากตารางที่ 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ พบว่า ด้านสภาพส่วนบุคคล มีค่านัยสำคัญ 0.000 และด้านการเรียน/การทำงาน มีค่านัยสำคัญ 0.015 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด จึงสามารถสรุปได้ว่า “นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน”

ตารางที่ 26 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขต  
สารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามอายุ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	อายุ	ค่าเฉลี่ย	อายุ		
			17-18 ปี (n=25)	19-20 ปี (n=189)	21-22 ปี (n=120)
ด้านสภาพส่วนบุคคล	17-18 ปี	3.12	-	0.38*	0.14
	19-20 ปี	2.73	-	-	-0.23*
	21-22 ปี	2.97	-	-	-
ด้านการเรียน/การทำงาน	17-18 ปี	3.69	-	0.19	0.05
	19-20 ปี	3.50	-	-	-0.13*
	21-22 ปี	3.63	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 26 พบว่า อายุที่แตกต่างกัน ทำให้สุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 มีจำนวน 3 คู่ ด้านสภาพส่วนบุคคล 2 คู่ คือ การเปรียบเทียบช่วงอายุ 17-18 ปี กับช่วงอายุ 19-20 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.38 การเปรียบเทียบช่วงอายุ 19-21 ปี กับช่วงอายุ 21-22 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -0.23 ผลด้านการเรียน/การทำงานมี 1 คู่ คือ การเปรียบเทียบช่วงอายุ 19-20 ปี กับช่วงอายุ 21-22 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -0.13 ส่วนช่วงอื่นไม่พอมามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ



สมมติฐานที่ 3 นักศึกษาที่อยู่คณะที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีสุขภาพที่ต่างกัน  
 ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
 ศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี	คณะ					
	วิทยาการจัดการ		สัตวศาสตร์และเทคโนโลยี โลจิสติกส์เกษตร		เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร	
	(n=185)		(n=61)		(n=88)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ด้านสภาพส่วนบุคคล	2.94	0.464	2.98	0.564	2.56	0.600
ด้านการเรียน/การทำงาน	3.61	0.467	3.66	0.533	3.38	0.391
ด้านการคมนาคม	3.70	0.610	3.56	0.852	3.69	0.580
ด้านอาหาร	2.96	0.463	2.81	0.486	2.90	0.378
ด้านความยากจน	3.33	0.526	3.28	0.685	3.34	0.435
ด้านระบบบริการสุขภาพ	2.70	0.622	2.67	0.676	2.71	0.616
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางร่างกาย	3.17	0.461	3.12	0.488	3.13	0.529
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางจิตใจ	3.33	0.558	3.34	0.434	3.35	0.431
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางสังคม	3.58	0.582	3.58	0.510	3.48	0.441
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต วิญญาณ	3.63	0.565	3.59	0.568	3.66	0.395

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 27 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ ในปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ในขณะที่ตัวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร คือ 2.98 ปัจจัยด้านการเรียน/การทำงานมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.66 ในขณะที่ตัวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร ปัจจัยด้านการคมนาคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 3.70 คณะวิทยาการจัดการ ปัจจัยด้านอาหารมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.96 ในคณะวิทยาการจัดการ ปัจจัยด้านความยากจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.34 ในเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.71 ในเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.17 ในคณะวิทยาการจัดการ ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.35 ในเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 3.48 อยู่ในเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.66 ในเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

ตารางที่ 28 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ศิลปากร วิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี	แหล่ง	SS	df	MS	F	P
ด้านสภาพส่วนบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	9.917	2	4.959	18.192	<b>0.000*</b>
	ภายในกลุ่ม	90.218	331	0.273		
	รวม	<b>100.135</b>	<b>333</b>			
ด้านการเรียน/การทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	3.916	2	1.958	9.166	<b>0.000*</b>
	ภายในกลุ่ม	70.700	331	0.214		
	รวม	<b>74.616</b>	<b>333</b>			
ด้านการคมนาคม	ระหว่างกลุ่ม	0.925	2	0.462	1.083	0.340
	ภายในกลุ่ม	141.371	331	0.427		
	รวม	<b>142.296</b>	<b>333</b>			
ด้านอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	1.015	2	0.508	2.723	0.067
	ภายในกลุ่ม	61.687	331	0.186		
	รวม	<b>62.702</b>	<b>333</b>			
ด้านความยากจน	ระหว่างกลุ่ม	0.134	2	0.067	0.232	0.793
	ภายในกลุ่ม	95.696	331	0.289		
	รวม	<b>95.830</b>	<b>333</b>			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

### ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

จากตารางที่ 28 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ พบว่า ด้านสภาพส่วนบุคคล มีค่านัยสำคัญ 0.000 และด้านการเรียน/การทำงาน มีค่านัยสำคัญ 0.000 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด จึงสามารถสรุปได้ว่า “นักศึกษาที่มีอยู่คณะแตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน”

ตารางที่ 29 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขต  
สารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามคณะ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ	คณะ	ค่าเฉลี่ย	คณะ		
			วิทยาการจัดการ (n=185)	สัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร (n=61)	เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (n=88)
ด้านสภาพส่วนบุคคล	วิทยาการจัดการ	2.94	-	-0.35	0.38*
	สัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร	2.98	-	-	0.41*
	เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	2.56	-	-	-
	วิทยาการจัดการ	3.61	-	-0.53	-0.22*
ด้านการเรียน/การทำงาน	สัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร	3.66	-	-	0.28*
	เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	3.38	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 29 พบว่า คณะที่แตกต่างกัน ทำให้คุณภาพของนักศึกษาในปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคลและด้านการเรียน/การทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 มีจำนวน 4 คู่ ด้านสภาพส่วนบุคคล 2 คู่ คือ การเปรียบเทียบคณะวิทยาการจัดการกับคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.38 การเปรียบเทียบคณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตรกับคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.41 ผลด้านการเรียน/การทำงานมี 2 คู่ คือ คณะวิทยาการจัดการกับคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -0.22 การเปรียบเทียบคณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตรกับคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.28 ส่วนการเปรียบเทียบของคณะอื่นไม่พอมีค่าเฉลี่ยแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานที่ 4 นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน  
 ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
 ศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	ระดับการศึกษา							
	ปี1		ปี2		ปี3		ปี4	
	(n=71)		(n=41)		(n=153)		(n=69)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ด้านสภาพส่วนบุคคล	2.95	0.522	2.80	0.384	2.73	0.581	3.02	0.523
ด้านการเรียน/การทำงาน	3.73	0.488	3.44	0.377	3.47	0.419	3.65	0.556
ด้านการคมนาคม	3.71	0.704	3.64	0.521	3.68	0.611	3.65	0.765
ด้านอาหาร	2.89	0.370	3.10	0.268	2.88	0.408	2.92	0.585
ด้านความยากจน	3.38	0.564	3.50	0.389	3.32	0.465	3.17	0.661
ด้านระบบบริการสุขภาพ	2.68	0.593	2.93	0.775	2.65	0.577	2.68	0.688
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง ร่างกาย	3.11	0.531	3.26	0.492	3.15	0.426	3.10	0.543
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ	3.37	0.562	3.39	0.457	3.30	0.471	3.35	0.545
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม	3.59	0.588	3.53	0.432	3.54	0.497	3.57	0.619
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต วิญญาณ	3.62	0.641	3.58	0.427	3.63	0.409	3.66	0.662

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 30 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ  
 นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา ในปัจจัยด้าน  
 สภาพส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ในปี 4 คือ 3.02 ปัจจัยด้านการเรียน/การทำงานมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ  
 3.73 ในปี 1 ปัจจัยด้านการคมนาคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.71 ในปี 1 ปัจจัยด้านอาหารมีค่าเฉลี่ย  
 สูงสุดคือ 3.10 ในปี 2 ปัจจัยด้านความยากจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.50 ในปี 2 ปัจจัยด้านระบบบริการ  
 สุขภาพมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.93 ในปี 2 ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ  
 3.26 ในปี 2 ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.39 ในปี 2 ปัจจัยด้านสุข  
 ภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.59 ในปี 1 ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต  
 วิญญาณมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.66 ในปี 4

ตารางที่ 31 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ด้านสภาพส่วนบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	5.056	3	1.685	5.0850	<b>0.001*</b>
	ภายในกลุ่ม	95.076	330	0.288		
	รวม	<b>100.135</b>	<b>333</b>			
ด้านการเรียน/การทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	4.369	3	1.456	6.841	<b>0.000*</b>
	ภายในกลุ่ม	70.247	330	0.213		
	รวม	<b>74.616</b>	<b>333</b>			
ด้านการคมนาคม	ระหว่างกลุ่ม	0.168	3	0.056	0.130	0.942
	ภายในกลุ่ม	142.128	330	0.431		
	รวม	<b>142.296</b>	<b>333</b>			
ด้านอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	1.555	3	0.518	2.797	<b>0.040*</b>
	ภายในกลุ่ม	61.147	330	0.185		
	รวม	<b>62.702</b>	<b>333</b>			
ด้านความยากจน	ระหว่างกลุ่ม	3.078	3	1.026	3.650	<b>0.013*</b>
	ภายในกลุ่ม	92.753	330	0.281		
	รวม	<b>95.830</b>	<b>333</b>			
ด้านระบบบริการสุขภาพ	ระหว่างกลุ่ม	2.655	3	0.885	2.239	0.084
	ภายในกลุ่ม	130.407	330	0.395		
	รวม	<b>133.062</b>	<b>333</b>			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ตารางที่ 31 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ทางร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.763	3	0.254	1.085	0.355
	ภายในกลุ่ม	77.315	330	0.234		
	รวม	<b>78.078</b>	<b>333</b>			
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	0.456	3	0.152	0.594	0.619
	ภายในกลุ่ม	84.497	330	0.256		
	รวม	<b>84.954</b>	<b>333</b>			
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	0.172	3	0.057	0.198	0.897
	ภายในกลุ่ม	95.442	330	0.289		
	รวม	<b>95.614</b>	<b>333</b>			
สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ	ระหว่างกลุ่ม	0.149	3	0.050	0.179	0.911
	ภายในกลุ่ม	91.849	330	0.278		
	รวม	<b>91.998</b>	<b>333</b>			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 31 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ด้านสภาพส่วนบุคคล มีค่านัยสำคัญ 0.001 และด้านการเรียน/การทำงาน มีค่านัยสำคัญ 0.000 ด้านอาหาร มีค่านัยสำคัญ 0.040 ด้านความยากจน มีค่านัยสำคัญ 0.013 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด จึงสามารถสรุปได้ว่า “นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน”

ตารางที่ 32 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขต  
สารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามระดับการศึกษา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	ระดับ การศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ระดับการศึกษา			
			ปี 1 (n=71)	ปี2 (n=41)	ปี3 (n=153)	ปี4 (n=69)
ด้านสภาพส่วนบุคคล	ปี 1	2.95	-	0.15	0.22*	-0.68
	ปี 2	2.80	-	-	0.64	-0.22
	ปี 3	2.73	-	-	-	-0.29*
	ปี 4	3.02	-	-	-	-
ด้านการทำงาน	ปี 1	3.73	-	0.29*	0.25*	0.08
	ปี 2	3.44	-	-	-0.32	-0.20
	ปี 3	3.47	-	-	-	-0.17
	ปี 4	3.65	-	-	-	-
ด้านอาหาร	ปี 1	2.89	-	-0.20	0.002	-0.03
	ปี 2	3.10	-	-	0.21	0.17
	ปี 3	2.88	-	-	-	-0.039
	ปี 4	2.92	-	-	-	-
ด้านความยากจน	ปี 1	3.38	-	-0.12	0.05	0.20
	ปี 2	3.50	-	-	0.18	0.32*
	ปี 3	3.32	-	-	-	0.14
	ปี 4	3.17	-	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 32 พบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ทำให้สุขภาพของนักศึกษาในปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคล ด้านการเรียน/การทำงาน ด้านอาหาร ด้านความยากจน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 มีจำนวน 5 คู่ ด้านสภาพส่วนบุคคล 2 คู่ คือ การเปรียบเทียบปี 1 กับปี 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.22 การเปรียบเทียบปี 3กับปี 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -0.29 ผลด้านการเรียน/การทำงานมี 2 คู่ คือ การเปรียบเทียบปี 1 กับปี 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.29 การเปรียบเทียบปี 1 กับปี 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.25 ด้านความยากจน 1 คู่ คือ การเปรียบเทียบปี 2 กับปี 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.32 ส่วนการเปรียบเทียบของระดับการศึกษาอื่นไม่พอมว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ



สมมติฐานที่ 5 นักศึกษาที่มีความแตกต่างกันทางรายได้ มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน  
 ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสภาพส่วนบุคคล จำแนกตามรายได้

ปัจจัยที่มีผล ต่อสุขภาพ	รายได้ (บาท)															
	≥ 500		501-1,000		1,001-1,500		1,501-2,000		2,001-2,500		2,501-3,000		3,001-3,500		3,501 ขึ้นไป	
	(n=4)	(n=3)	(n=3)	(n=3)	(n=18)	(n=8)	(n=71)	(n=64)	(n=163)	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$
ด้านสภาพส่วนบุคคล	3.10	0.476	2.80	0.00	2.60	0.00	2.81	0.524	2.80	0.338	2.91	0.589	2.66	0.539	2.90	0.544
ด้านการเรียน	3.62	0.433	3.25	0.00	3.50	0.00	3.62	0.404	3.62	0.400	3.61	0.563	3.61	0.532	3.51	0.422
ด้านการคมนาคม	3.60	4.618	3.40	0.00	2.80	0.00	3.92	0.527	4.30	0.875	3.90	0.667	3.56	0.786	3.58	0.548
ด้านอาหาร	2.81	0.072	2.87	0.00	2.37	0.00	3.10	0.395	2.75	0.327	2.82	0.397	2.72	0.428	3.04	0.428
ด้านความยากจน	3.58	0.481	2.83	0.00	4.00	0.00	3.59	0.362	3.50	1.046	3.40	0.536	3.05	0.537	3.34	0.481
ด้านระบบบริการ สุขภาพ	2.75	0.288	2.66	0.00	3.33	0.00	2.70	0.246	2.75	1.336	2.66	0.594	2.94	0.666	3.01	0.585

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value ≤ 0.05)

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสภาพส่วนบุคคล จำแนกตามรายได้ (ต่อ)

ปัจจัยที่มีผล ต่อสุขภาพ	รายได้ (บาท)															
	≥ 500		501-1,000		1,001-1,500		1,501-2,000		2,001-2,500		2,501-3,000		3,001-3,500		3,501 ขึ้นไป	
	(n=4)	(n=3)	(n=3)	(n=3)	(n=18)	(n=8)	(n=71)	(n=64)	(n=163)	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางร่างกาย	3.58	0.096	3.50	0.00	3.33	0.00	3.22	0.280	3.00	0.868	3.11	0.486	3.02	0.469	3.19	0.484
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางจิตใจ	3.41	0.096	3.66	0.00	3.50	0.00	3.42	0.624	3.20	0.982	3.28	0.569	3.28	0.395	3.37	0.483
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางสังคม	3.70	0.346	3.60	0.00	4.20	0.00	3.86	0.573	3.52	1.347	3.51	0.519	3.51	0.519	3.55	0.376
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางจิตวิญญาณ	3.50	0.346	3.80	0.00	3.60	0.00	3.93	0.494	3.80	1.166	3.79	0.552	3.64	0.384	3.51	0.505

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value ≤ 0.05)

จากตารางที่ 33 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ ในปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.10 ในระดับรายได้ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 500 บาท ปัจจัยด้านการเรียน/การทำงานมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ 3.25 ในระดับรายได้ 501-1,000 บาท ปัจจัยด้านการคมนาคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 2.80 ในระดับรายได้ 501-1,000 บาท ปัจจัยด้านอาหารมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.10 ในระดับรายได้ 1,501-2,000 บาท ปัจจัยด้านความยากจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.59 ในระดับรายได้ 1,501-2,000 บาท ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.94 ในระดับรายได้ 3,001-3,500 บาท ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.33 ในระดับรายได้ 1,001-1,500 บาท ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.66 ในระดับรายได้ 1,001-1,500 บาท ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.20 อยู่ในระดับรายได้ 1,001-1,500 บาท ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.93 ในระดับรายได้ 1,501-2,000 บาท

ตารางที่ 34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ	แหล่ง	SS	df	MS	F	P
นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	ความแปรปรวน					
	ระหว่างกลุ่ม	3.311	7	0.473	1.593	0.137
	ภายในกลุ่ม	96.823	326	0.297		
	<b>รวม</b>	<b>100.135</b>	<b>333</b>			
ด้านการเรียน/การทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	1.156	7	0.165	0.733	0.644
	ภายในกลุ่ม	73.460	326	0.225		
	<b>รวม</b>	<b>74.616</b>	<b>333</b>			
ด้านการคมนาคม	ระหว่างกลุ่ม	12.736	7	1.819	4.578	<b>0.00*</b>
	ภายในกลุ่ม	129.560	326	0.397		
	<b>รวม</b>	<b>142.296</b>	<b>333</b>			
ด้านอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	7.226	7	1.032	6.066	<b>0.00*</b>
	ภายในกลุ่ม	55.476	326	0.170		
	<b>รวม</b>	<b>62.702</b>	<b>333</b>			
ด้านความยากจน	ระหว่างกลุ่ม	9.330	7	1.333	5.023	<b>0.00*</b>
	ภายในกลุ่ม	86.500	326	0.265		
	<b>รวม</b>	<b>95.830</b>	<b>333</b>			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ	แหล่ง	SS	df	MS	F	P	
นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	ความแปรปรวน						
	ด้านระบบบริการสุขภาพ	ระหว่างกลุ่ม	7.984	7	1.141	3.045	<b>0.004*</b>
	ภายในกลุ่ม	122.122	326	0.375			
	รวม	<b>130.106</b>	<b>333</b>				
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง ร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.901	7	0.414	1.797	0.087	
	ภายในกลุ่ม	75.178	326	0.231			
	รวม	<b>78.078</b>	<b>333</b>				
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง จิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	1.220	7	0.174	0.679	0.690	
	ภายในกลุ่ม	83.733	326	0.257			
	รวม	<b>84.954</b>	<b>333</b>				
ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง สังคม	ระหว่างกลุ่ม	3.266	7	0.467	0.164	0.121	
	ภายในกลุ่ม	92.348	326	0.283			
	รวม	<b>95.614</b>	<b>333</b>				
สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต วิญญาณ	ระหว่างกลุ่ม	5.914	7	0.845	3.200	<b>0.003*</b>	
	ภายในกลุ่ม	86.083	326	0.264			
	รวม	<b>91.998</b>	<b>333</b>				

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P Value  $\leq$  0.05)

จากตารางที่ 34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ พบว่า ด้านการคมนาคม มีค่านัยสำคัญ 0.000 และด้านอาหาร มีค่านัยสำคัญ 0.000 ด้านความยากจน มีค่านัยสำคัญ 0.000 ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย มีค่านัยสำคัญ 0.004 ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ มีค่านัยสำคัญ 0.003 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด จึงสามารถสรุปได้ว่า “นักศึกษาที่มีอยู่รายได้แตกต่างกัน มีผลทำให้มีสุขภาพที่แตกต่างกัน”



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 35 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	รายได้	ค่าเฉลี่ย	รายได้ (บาท)							
			≥ 500	501- 1,000	1,001- 1,500	1,501- 2,000	2,001- 2,500	2,501- 3,000	3,001- 3,500	3,501 บาท ขึ้นไป
			(n=4)	(n=3)	(n=3)	(n=18)	(n=8)	(n=71)	(n=64)	(n=163)
ด้านคมนาคม	≥ 500 บาท	3.10	-	0.20	0.80	-0.32	-0.70	-0.30	0.37	0.01
	501-1,000 บาท	2.80	-	-	0.60	-0.52	-0.90	-0.50	-0.16	-1.87
	1,001-1,500 บาท	2.60	-	-	-	-1.12	-1.50	-1.10	-0.76	-0.78
	1,501-2,000 บาท	2.81	-	-	-	-	-0.37	0.01	0.35	0.33
	2,001-2,500 บาท	2.80	-	-	-	-	-	0.39	0.73	0.71
	2,501-3,000 บาท	2.91	-	-	-	-	-	-	0.34	0.32
	3,001-3,500 บาท	2.66	-	-	-	-	-	-	-	-0.25
	3,501 บาทขึ้นไป	2.90	-	-	-	-	-	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value ≤ 0.05)

ตารางที่ 35 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	รายได้	ค่าเฉลี่ย	รายได้ (บาท)							
			≥ 500 (n=4)	501- 1,000 (n=3)	1,001- 1,500 (n=3)	1,501- 2,000 (n=18)	2,001- 2,500 (n=8)	2,501- 3,000 (n=71)	3,001- 3,500 (n=64)	3,501 บาท ขึ้นไป (n=163)
ด้านอาหาร	≥ 500 บาท	2.81	-	-0.62	0.43	-0.29	0.06	-0.16	0.08	-0.23
	501-1,000 บาท	2.87	-	-	0.50	-0.22	0.12	0.04	0.14	-0.16
	1,001-1,500 บาท	2.37	-	-	-	-0.72	-0.37	-0.45	-0.35	-0.66
	1,501-2,000 บาท	3.10	-	-	-	-	0.35	0.27	0.37	0.06
	2,001-2,500 บาท	2.75	-	-	-	-	-	-0.07	0.023	-0.29
	2,501-3,000 บาท	2.82	-	-	-	-	-	-	0.10	-0.21
	3,001-3,500 บาท	2.72	-	-	-	-	-	-	-	-0.31*
	3,501 บาท ขึ้นไป	3.04	-	-	-	-	-	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value ≤ 0.05)



ตารางที่ 35 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	รายได้	ค่าเฉลี่ย	รายได้ (บาท)							
			≥ 500 (n=4)	501- 1,000 (n=3)	1,001- 1,500 (n=3)	1,501- 2,000 (n=18)	2,001- 2,500 (n=8)	2,501- 3,000 (n=71)	3,001- 3,500 (n=64)	3,501 บาท ขึ้นไป (n=163)
ด้านความยากจน	≥ 500 บาท	3.58	-	0.75	-0.41	-0.009	0.08	0.15	0.52	0.23
	501-1,000 บาท	2.83	-	-	-1.16	-0.75	-0.66	-0.59	-0.22	-0.51
	1,001-1,500 บาท	4.00	-	-	-	0.40	0.50	0.57	0.94	0.65
	1,501-2,000 บาท	3.59	-	-	-	-	0.09	0.16	<b>0.53*</b>	0.24
	2,001-2,500 บาท	3.50	-	-	-	-	-	0.07	0.44	0.15
	2,501-3,000 บาท	3.4	-	-	-	-	-	-	<b>0.37*</b>	0.08
	3,001-3,500 บาท	3.05	-	-	-	-	-	-	-	<b>0.29*</b>
	3,501 บาท ขึ้นไป	3.34	-	-	-	-	-	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value ≤ 0.05)

ตารางที่ 35 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	รายได้	ค่าเฉลี่ย	รายได้ (บาท)							
			≥ 500 (n=4)	501- 1,000 (n=3)	1,001- 1,500 (n=3)	1,501- 2,000 (n=18)	2,001- 2,500 (n=8)	2,501- 3,000 (n=71)	3,001- 3,500 (n=64)	3,501 บาท ขึ้นไป (n=163)
ด้านระบบบริการสุขภาพ	≥ 500 บาท	2.75	-	0.08	-0.58	0.04	0.00	0.08	-0.19	-0.26
	501-1,000 บาท	2.66	-	-	-0.66	-0.03	-0.83	0.004	-0.27	-0.34
	1,001-1,500 บาท	3.33	-	-	-	0.62	0.58	0.67	0.39	0.31
	1,501-2,000 บาท	2.70	-	-	-	-	-0.04	0.04	-0.23	-0.31
	2,001-2,500 บาท	2.75	-	-	-	-	-	0.88	-0.19	-0.26
	2,501-3,000 บาท	2.66	-	-	-	-	-	-	-0.27	<b>-0.35*</b>
	3,001-3,500 บาท	2.94	-	-	-	-	-	-	-	-0.07
	3,501 บาท ขึ้นไป	3.01	-	-	-	-	-	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value ≤ 0.05)

ตารางที่ 35 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ นักศึกษา	รายได้	ค่าเฉลี่ย	รายได้ (บาท)							
			≥ 500	501- 1,000	1,001- 1,500	1,501- 2,000	2,001- 2,500	2,501- 3,000	3,001- 3,500	3,501 บาท ขึ้นไป
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี			(n=4)	(n=3)	(n=3)	(n=18)	(n=8)	(n=71)	(n=64)	(n=163)
ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิต วิญญาณ	≥ 500 บาท	3.50	-	-0.30	-0.10	-0.43	-0.30	-0.29	-0.14	-0.01
	501-1,000 บาท	3.80	-	-	0.20	-0.13	0.00	0.008	0.15	0.28
	1,001-1,500 บาท	3.60	-	-	-	-0.33	-0.20	-0.19	-0.04	0.08
	1,501-2,000 บาท	3.93	-	-	-	-	0.13	0.14	0.28	0.41
	2,001-2,500 บาท	3.80	-	-	-	-	-	0.008	0.15	0.28
	2,501-3,000 บาท	3.79	-	-	-	-	-	-	0.14	0.27
	3,001-3,500 บาท	3.64	-	-	-	-	-	-	-	0.12
	3,501 บาท ขึ้นไป	3.51	-	-	-	-	-	-	-	-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P value ≤ 0.05)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

จากตารางที่ 35 พบว่า ระดับรายได้ที่แตกต่างกัน ทำให้สุขภาพของนักศึกษาในปัจจุบัน ด้านอาหาร ด้านความยากจน ด้านสุขภาพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 มีจำนวน 5 คู่ ด้านอาหาร 1 คู่ คือ การเปรียบเทียบระดับรายได้ที่ 3,001-3,500 บาท กับ 3,501 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.31 ผลด้านความยากจนมี 3 คู่ คือ การเปรียบเทียบระดับรายได้ที่ 1,501-2,000 บาท กับ 3,001-3,500 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.53 การเปรียบเทียบระดับรายได้ที่ 2,501-3,000 บาท กับ 3,001-3,500 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.37 การเปรียบเทียบระดับรายได้ที่ 3,001-3,500 บาท กับ 3,501 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.29 ผลด้านระบบบริการสุขภาพมี 1 คู่ คือ การเปรียบเทียบระดับรายได้ที่ 2,501-3,000 บาท กับ 3,501 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.35



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี เป็นการศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการ มีสุขภาพที่ดีในปัจจุบันและอนาคต

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเพื่อหาความแตกต่างของตัวแปรอิสระ (ตัวแปรต้น) คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ระดับการศึกษา และรายได้ กับตัวแปรตาม คือ ปัจจัยด้าน สภาพส่วนบุคคล ด้านการเรียน/การทำงาน ด้านการคมนาคม ด้านอาหาร ด้านความยากจน ด้าน ระบบบริการสุขภาพ ด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ สุขภาวะที่ สมบูรณ์ทางสังคม สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 334 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ เก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษานี้ ได้แก่ แบบสอบถาม สร้างโดยอาศัยการค้นคว้าศึกษาจากตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บรวบรวม มาทำการ ประเมินค่าข้อมูล พิจารณาข้อมูลโดยไม่นำเอาทัศนคติส่วนตัวมาประกอบการพิจารณา และดูว่า ข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือได้มากเพียงใดหลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้ เอาข้อมูลลงรหัส (Coding) เปลี่ยนสภาพข้อมูลให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ที่สามารถคำนวณด้วย เครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Science) ทำการ วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงสถิติ การวิเคราะห์ เพศ อายุ คณะ รายได้ที่ได้รับ และระดับของการดูแล สุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม การคำนวณแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 334 คน เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต  
 สารสนเทศเพชรบุรี เพศชาย จำนวน 124 คน เพศหญิงจำนวน 210 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม  
 ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในอัตราร้อยละ 62.9 ต่อ 37.1 มีอายุอยู่ในช่วง 19-20  
 ปี ในอัตราร้อยละ 35.6 ส่วนมากเป็นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ ในอัตราร้อยละ 55.4 ช่วงชั้นปี  
 ที่ 3 ในอัตราร้อยละ 45.8 รายได้ต่อเดือนส่วนมากจะมีรายได้ต่อเดือน 3,501 บาทขึ้นไป

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขต  
 สารสนเทศเพชรบุรี ที่มีต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคล ปัจจัย  
 ด้านการเรียน/การทำงาน ปัจจัยด้านการคมนาคม ปัจจัยด้านอาหาร ปัจจัยด้านความยากจน ปัจจัย  
 ด้านระบบบริการสุขภาพ ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์  
 ทางจิตใจ ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ  
 พบว่า กลุ่มตัวจำนวนทั้งสิ้น 334 คน มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคลมีค่าระดับ  
 ความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 จัดอยู่ในความคิดเห็นระดับปานกลาง ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านการ  
 เรียน/การทำงาน มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็นมาก  
 ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านการคมนาคม มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 จัดอยู่ในระดับ  
 ความคิดเห็นมาก ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านอาหาร มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 จัดอยู่  
 ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านความยากจน มีค่าระดับความคิดเห็น  
 เฉลี่ยเท่ากับ 3.33 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านระบบบริการ  
 สุขภาพ มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ความ  
 คิดเห็นต่อปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 จัดอยู่ในระดับ  
 ความคิดเห็นปานกลาง ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย มีค่าระดับความ  
 คิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสุขภาวะ  
 ทางจิตใจ มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง ความ  
 คิดเห็นต่อปัจจัยด้านสุขภาวะทางสังคม มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 จัดอยู่ในระดับ  
 ความคิดเห็นมาก ความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีค่าระดับความคิดเห็นเฉลี่ย  
 เท่ากับ 3.63 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็นมาก

#### การอภิปรายผล

ปัจจัยด้านสภาพส่วนบุคคล มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษาปานกลาง เพราะโดยปกติ นักศึกษาจะมีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ซึ่งเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ และมีการนอนพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง

ปัจจัยด้านการทำงาน มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษามาก คือ การทำงานจะมีความเครียดเกิดขึ้นโดยส่วนมากจะมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ความเครียดจากเสียงรบกวนขณะเวลาทำงาน

ปัจจัยด้านการคมนาคม มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษามาก คือ การหลีกเลี่ยงการไปที่เปลี่ยวโดยลำพัง และการสวมหมวกนิรภัยเวลาขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ การคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง และการไม่ดื่มสุราขณะขับรถ

ปัจจัยด้านอาหาร มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษาปานกลาง คือ การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและน้ำตาล การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด และการทานขนมขบเคี้ยวและอาหารระหว่างมื้อ

ปัจจัยด้านความยากจน มีผลต่อสุขภาพนักศึกษาปานกลาง คือ นักศึกษามีการป้องกันอันตรายให้แก่ตนเองขั้นต้นแล้ว และนักศึกษาโดยส่วนมากจะมีสิทธิในโครงการ 30 บาท รักษาทุกโรค เพื่อเป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในแต่ละครั้ง

ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษาปานกลาง คือ มีการตรวจรักษาป้องกันโรคอันตราย และมีการดูแลสุขภาพตัวเองอยู่เสมอ

ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษา เพราะสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกายเป็นความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกอย่าง ไม่มีส่วนไหนเสียหาย ได้รับบาดเจ็บ ไม่มีอาการของการเป็นโรค ซึ่งนักศึกษาส่วนมากนั้นจะไม่มีโรคประจำตัว

ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษา เพราะถ้าจิตดีสุขภาพจะดีด้วยการไม่มองคนอื่นในแง่ลบ การไม่หวาดกลัวต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต การไม่เครียดกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษา เพราะการได้รับความเข้าใจ ไว้วางใจและการดูแลเอาใจใส่จากคนภายในและภายนอกนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี

รู้สึกว่าคุณค่า และเป็นการช่วยพัฒนาสังคมให้มีแต่ความดี ความเห็นอกเห็นใจ ลดความเห็นแก่ตัว เวลาทำผิดก็จะมีการคอยตักเตือนจากผู้อื่นอยู่เสมอ

ปัจจัยด้านสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษา นั่นคือ สุขทางจิตใจ การไม่อาฆาตพยาบาท ทำให้จิตใจสงบ ไม่เกิดความเครียด ไม่มีความกังวล สภาพจิตใจผ่อนคลาย สภาพร่างกายก็ผ่อนคลายไปด้วย

### ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า ระบบบริการสุขภาพของมหาวิทยาลัยยังไม่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านบุคลากร และเครื่องมือในการพยาบาล อีกทั้งยังมีความล่าช้าในการทำงาน ด้านการคมนาคมนั้น ควรมีการจัดสรรระบบการคมนาคมที่เป็นระเบียบ มีกฎและผลบังคับใช้รถจักรยานยนต์และรถยนต์อย่างมีจั้ง เพื่อความเป็นระเบียบและความสะอาดของอากาศ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



### บรรณานุกรม

- คาริวรรณ เศรษฐีธรรมและคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะสุขภาพ. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข : นนทบุรี, 2547.
- ธานีรินทร์ ศิลปจารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : บิซซิเนสอาร์แอนด์ดี, 2551.
- เบญจา ยอดคำเนิน และคณะ. พฤติกรรมสุขภาพ : ปัญหา ตัวกำหนด และทิศทาง. มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัย สำนักงานวิจัยประชากรและสังคม, 2542.
- ประเวศ วะสี. สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2543.
- ยุทธ ไถยวรรณ. พื้นฐานการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สุวีริยาสาสน์, 2545.
- วสันต์ ศิลปสุวรรณ และคณะ. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพคนไทย. รายงานการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ : กรุงเทพฯ, 2544.
- สรงค์กัญจน์ ดวงคำสวัสดิ์. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษารวมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้นำชุมชนในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนของหญิงวัยเจริญพันธุ์ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

### สื่ออิเล็กทรอนิกส์

สถาบันส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้. สุขภาพจิต สุขภาพกาย. [Online], accessed 23 June 2009. Available from <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42008/42008-1.htm>.

Digital Library of King Mongkut's University of Technology Thonburi. ทฤษฎีการเรียนรู้.

[Online]. Available form [http://digital.lib.kmutt.ac.th/Class/Education/Study\\_Technology/project\\_phycology/unit9.htm](http://digital.lib.kmutt.ac.th/Class/Education/Study_Technology/project_phycology/unit9.htm).

Socialscience. ทฤษฎีบุคลิกภาพของSigmunddFreud หรือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ Sigmund Freud.

[Online], accessed 15 June 2009. Available from <http://socialscience.igetweb.com/index.php?mo=3&art=11930>.



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

--	--	--

## แบบสอบถาม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี  
วัน/เดือน/ปีที่บันทึก.....

วัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการมีสุขภาพที่ดี  
ในปัจจุบันและอนาคต

คำแนะนำในการตอบ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี และการแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนถึง  
ปัจจุบัน โปรดอ่านข้อความที่ละเอียดและพิจารณาเลือกตรงกับความเป็นจริงในตัวท่าน จากมาก  
ที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

## คำชี้แจง

- |            |                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------|
| มากที่สุด  | หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอและเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด |
| มาก        | หมายถึง ท่านปฏิบัติเกือบทุกครั้ง และเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก          |
| ปานกลาง    | หมายถึง ท่านปฏิบัติบ้างบางครั้ง และเห็นด้วยกับข้อมูลนั้นอยู่บ้าง       |
| น้อย       | หมายถึง ท่านปฏิบัตินานๆ ครั้ง และเห็นด้วยกับข้อมูลนั้นน้อย             |
| น้อยที่สุด | หมายถึง ท่านไม่ปฏิบัติ และเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อยที่สุด             |

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## แบบสอบถาม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับการปฏิบัติตนของตนเองมากที่สุด  
เพียงช่องเดียว

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

- 1) ชาย  2) หญิง

2. ท่านมีอายุเท่าใด

- 1) 17-18  2) 19-20  
 3) 21-22  4) 23-24  
 5) ตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป

3. ท่านอยู่คณะอะไร

- 1) คณะวิทยาการจัดการ  
 2) คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร  
 3) คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

4. ท่านอยู่ปีอะไร

- 1) ปี 1  2) ปี 2  
 3) ปี 3  4) ปี 4  
 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ท่านมีรายได้เท่าใด/ต่อเดือน

- 1) ต่ำกว่า 500 บาท  2) 501 – 1,000 บาท  
 3) 1,001 – 1,500 บาท  4) 1,501 – 2,000 บาท  
 5) 2,001 – 2,500 บาท  6) 2,501 – 3,000 บาท  
 7) 3,001 – 3,500 บาท  8) มากกว่า 3,501 บาท

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- 1) ไม่มี  2) มี ระบุโรค.....

7. ท่านไปพบแพทย์ปีละกี่ครั้ง

1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

5) 5

6) มากกว่า 5 ครั้ง

7) ไม่เคย

8. ถ้าท่านไปพบแพทย์ ท่านไปพบแพทย์เนื่องจากอะไร.....

**ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ**

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
	<b>สภาพส่วนบุคคล</b>					
1.	ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที ต่อเนื่อง เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา					
2.	ฉันมีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการใช้แรงทุกวัน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน เช่น เดินขึ้นลงบันได อย่างน้อยสะสม วันละ 30 นาที					
3.	ฉันมีการบริหารร่างกายโดยยืดกล้ามเนื้อเช่น เล่นโยคะ ทำกายบริหาร อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 10-15 นาที					
4.	ในรอบเดือนที่ผ่านมาฉันไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ ไม่มีเวลาสำหรับออกกำลังกาย หรือไม่ชอบออกกำลังกาย					
5.	ฉันนอนพักผ่อนได้วันละ 6-8 ชั่วโมง					
	<b>การเรียนรู้</b>					
6.	ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยส่วนมากมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก					
7.	ฉันมีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ฉันสามารถปรึกษาปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี					

ข้อ	คำถาม	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
8.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น					
9.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยไม่ต้อง พึ่งแอลกอฮอล์หรือยาใดๆ					
<b>การคมนาคม</b>						
10.	ฉันหลีกเลี่ยงการไปคนเดียวในที่สาธารณะเปลี่ยวมืด					
11.	ฉันไม่ขับจักรยานพาหนะใดๆขณะมีเมามาและไม่นั่งรถ ที่มีผู้ขับขี่มีเมามา					
12.	ถ้าฉันเป็นผู้ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ฉันจะสวม หมวกนิรภัย					
13.	ฉันสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถยนต์					
14.	ฉันคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถยนต์					
<b>อาหาร</b>						
15.	ฉันหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาล สูง เช่น อาหารทอด ปลาหมึก เนื้อติดมัน น้ำอัดลม ขนมหวาน เป็นต้น					
16.	ฉันรับประทานอาหารสดทุกวัน					
17.	ฉันชอบทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นประจำ					
18.	ทุกๆ วันฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อโดยมีความ หลากหลายของชนิดอาหารในปริมาณพอดีต่อ ร่างกายฉัน					
19.	ฉันหลีกเลี่ยงรับประทานขนมขบเคี้ยวและอาหาร ระหว่างมื้อ					
20.	ฉันล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทานทุกครั้ง					
21.	ฉันล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร					

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
22.	ฉันรับประทานอาหารที่มีรสจัด					
23.	<b>ความยากจน</b> ฉันใช้บริการ โครงการ 30 บาทรักษาทุกโรคเสมอเมื่อเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล					
24.	ส่วนมากฉันจะเข้ารักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลเอกชน					
25.	เมื่อฉันป่วยฉันใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเภสัชกรอย่างเคร่งครัด					
26.	ฉันป้องกันแสงแดดโดยใช้ ร่ม ครีมกันแดด ใส่เสื้อแขนยาว เป็นต้น					
27.	ฉันใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายรับรองความปลอดภัย เช่น อย. คิวมาร์ค (Q-mark) เป็นต้น					
28.	ฉันใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างคุ้มค่ามากที่สุด					
29.	<b>ระบบบริการสุขภาพ</b> ฉันเคยได้รับการตรวจรักษาโรคความดันโลหิตสูง					
30.	ฉันเคยได้รับการตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด					
31.	ฉันสนใจหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง					
32.	ฉันตรวจสุขภาพร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรีบไปพบแพทย์เมื่อพบความผิดปกติ					
33.	ฉันไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง					
34.	ฉันสามารถป้องกันตนเองจากโรคติดต่อร้ายแรงได้ เช่น ไข้หวัดนก โรคไขเลือดออก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น					



ข้อ	คำถาม	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
	<b>สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย</b>					
35.	สุขภาพฉันแข็งแรงดี					
36.	ฉันไม่มีโรคประจำตัวเลย					
37.	ฉันรู้สึกว่าย่อนเพลีย และไม่สบายอยู่เสมอๆ					
38.	ฉันไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพเหงือกและฟัน					
39.	ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับสายตา มองไม่ชัด สายตาเอียง					
40.	เมื่อเทียบกับคนในรุ่นเดียวกับฉัน ฉันคิดว่าฉันมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าคนอื่นๆ					
	<b>สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต</b>					
41.	ฉันมีสติรู้ตัวดีเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันหรือความเครียด					
42.	ฉันสามารถเผชิญกับความผิดหวังของตนเองได้					
43.	ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ฉันไม่มีอาการเครียด					
44.	ฉันมีวิธีที่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ					
45.	ฉันมีความรักความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นเสมอ ไม่มองผู้อื่นในแง่ลบ					
46.	ฉันวางแผนการในการดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต					
	<b>สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม</b>					
47.	ฉันได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลภายในและภายนอกที่ฉันรู้จักเป็นอย่างดี					
48.	ฉันได้รับการยอมรับในเรื่องต่างๆ จากบุคคลอื่นๆ อยู่เสมอ					
49.	ฉันได้รับความไว้วางใจในการทำงานและทำสิ่งต่างๆ					

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
50.	เวลาฉันทำผิด มักจะได้รับการตักเตือนอยู่เสมอ					
51.	ในเวลาที่ฉันมีปัญหา ฉันสามารถขอรับคำปรึกษาจากคนรอบข้างได้					
52.	<b>สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ</b> ฉันสามารถระงับอารมณ์ต่างๆ โดยไม่แสดงออกมาอย่างชัดเจน					
53.	ฉันไม่หวั่นไหวคล้อยตามต่อสิ่งเร้าต่างๆ					
54.	ฉันมีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือยหรูหรา					
55.	ฉันให้ความเคารพต่อทุกชีวิตอย่างเท่าเทียมกัน					
56.	ฉันมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือต่อเพื่อนมนุษย์					

**ข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล นางสาวพรทิพย์ แซ่มชุกุล  
 ที่อยู่ 41/2 หมู่ 2 ต. เกษตรพัฒนา อ. บ้านแพ้ว จ. สมุทรสาคร 74120

## ประวัติการศึกษา

2547

สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียน  
 นาคประสิทธิ์ นครปฐม

2551

กำลังศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการ  
 จัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี