



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัย-
พลศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา เพื่อ
เปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาระหว่างเพศชายและ
เพศหญิง วิชาเอกพลศึกษา และ วิชาเอกสุขศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ของมโนทัศน์ทางสุขภาพ
และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง
วิทยาลัยพลศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้
กลุ่มตัวอย่างจำนวน 436 คน จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มหาสารคาม ยะลา
ชลบุรี และอุดรธานี และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 430 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส เอ็กซ์
(SPSSX) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทีและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยแบ่งเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้

1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา
2. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา
3. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา
4. ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมี ดังนี้

1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลสถานภาพทั่วไปของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามาแจกแจงความถี่
และหาค่าร้อยละของข้อมูลเป็นรายข้อปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 1 - 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามเพศ วิชาเอก ศาสนา

ลำดับ	ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1.	เพศ		
	ชาย	236	54.90
	หญิง	194	45.10
	รวม	430	100.00
2.	วิชาเอกพลศึกษาชาย	184	42.80
	หญิง	70	16.30
	รวม	254	59.10
	วิชาเอกสุขศึกษาชาย	52	12.10
	หญิง	124	28.80
	รวม	176	40.90
	รวมทั้งหมด	430	100.00
3.	ศาสนา		
	พุทธ	399	92.80
	คริสต์	5	1.20
	อิสลาม	26	6.00
	รวม	430	100.00

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่านักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายร้อยละ 54.90 เป็นเพศหญิงร้อยละ 45.10 เป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาร้อยละ 59.10 เป็นนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาร้อยละ 40.90 และนักศึกษาส่วนมากร้อยละ 92.80 นับถือศาสนาพุทธ อันดับรองลงมา ร้อยละ 6.00 นับถือศาสนาอิสลาม ส่วนการนับถือศาสนาที่น้อยที่สุดร้อยละ 1.20 คือ ศาสนาคริสต์

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา - มารดา

ระดับการศึกษา	บิดา		มารดา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อ่านหนังสือไม่ออก	8	1.90	14	3.30
อ่านออกเขียนได้	50	11.60	52	12.10
ประถมศึกษา	225	52.30	279	64.90
มัธยมศึกษา	58	13.50	39	9.10
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	42	9.80	23	5.30
ปริญญาตรี	32	7.40	20	4.70
สูงกว่าปริญญาตรี	15	3.50	3	0.70

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า บิดาส່วนมากร้อยละ 52.30 มีการศึกษาระดับประถมศึกษาอันตรองลงมาร้อยละ 13.50 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ส่วนระดับการศึกษาของบิดาที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 1.90 มีการศึกษาระดับอ่านหนังสือไม่ออก สำหรับการศึกษามารดาส่วนมากร้อยละ 64.90 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา อันตรองมาร้อยละ 12.10 มีการศึกษาระดับอ่านออกเขียนได้ ส่วนระดับการศึกษาของมารดาที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 0.70 มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี

2. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ปรากฏผลดังตารางที่ 3 - 14

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง
ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น	3.67	0.54	3.40	0.71
2. การสังเกตฟันและเหงือกจะช่วยให้เราระวังรักษาสุขภาพของปากและฟันได้ดียิ่งขึ้น	3.51	0.60	3.31	0.72
3. การสวมใส่ชุดกีฬาที่ใช้แล้วซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง เป็นสุขอนามัยที่ไม่ดี *	3.50	0.70	2.98	1.07
4. หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรพักผ่อนสักครู่ แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร	3.48	0.64	3.29	0.75
5. ควรเลือกใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.47	0.61	3.17	0.84
6. หลังจากรับประทานอาหารควรแปรงฟันหรือบ้วนปากทุกครั้ง	3.45	0.62	3.28	0.77
7. การสวมใส่ถุงเท้าที่สะอาดจะช่วยป้องกันโรคช่องก้นหูได้	3.45	0.66	3.42	0.71
8. การนั่งหลังตรงจะช่วยทำให้ทรวงอกดีขึ้น	3.40	0.61	3.10	0.76
9. การแคชชูบ่อยทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือฉีกขาดได้ *	3.39	0.69	2.69	0.84
10. การอมดินสอหรือปากกาอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ *	3.37	0.71	3.24	0.93
11. เมื่อรู้สึกว่ามีสายตามากเกินไปควรหลับตาสักครู่	3.34	0.69	3.20	0.82
12. การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้ท้องผูกได้ *	3.32	0.73	2.66	0.95

ตารางที่ 3 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิตถาลัยพลศึกษา ในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
13. การซั้หน้าหนักเป็นประจำจะช่วยให้เห็น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	3.32	0.71	2.88	0.82
14. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟในปริมาณมากเกินไป เป็นอันตรายต่อสุขภาพ *	3.32	0.71	2.87	0.94
15. การอ่านหนังสือควรวางให้ห่างจากตา 1 ฟุต	3.30	0.74	3.10	0.86
16. เพื่อไม่ให้สายตาสีควรงั่งห่างจากเครื่อง รับโทรทัศน์ 6 ฟุตขึ้นไป	3.30	0.67	3.17	0.84
17. การแคะหรือไชจุมูกอาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบ หรือติดเชื้อได้ *	3.22	0.67	2.73	0.84
18. ควรรับประทานอาหารก่อนเข้าแข่งขันกีฬาไม่ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	3.20	0.75	2.81	0.96
19. ในขณะที่สระผมควรนวดหนังศีรษะเพื่อกระตุ้น ให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น	3.08	0.79	3.05	0.87
20. การใช้ไม้จิ้มฟันบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุทำให้ ฟันห่างได้ *	3.36	0.80	2.67	0.86
รวม	3.36	0.34	3.05	0.32

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 3 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคลของนักศึกษาวิตถาลัยพลศึกษา อยู่ในระดับดี และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีทุกข้อ ยกเว้นข้อ 1, 2 และ 3 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ พบว่านักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง
ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โภชนาการ

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุกประเภท ช่วยให้มีสุขภาพดี	3.64	0.55	3.19	0.71
2. การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวันจะ ช่วยให้ผิวพรรณสดใสและท้องไม่ผูก	3.56	0.60	3.20	0.73
3. การดื่มนมเป็นประจำทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพสมบูรณ์	3.51	0.62	2.85	0.87
4. การล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดหลายๆ ครั้งก่อน รับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้	3.45	0.64	3.29	0.78
5. การรับประทานอาหารมือเข้ามีความสำคัญต่อร่าง กายของเราไม่น้อยกว่ามืออื่น ๆ	3.44	0.68	3.23	0.79
6. การรับประทานอาหารหมักดองมีประโยชน์ต่อ ร่างกายน้อยกว่าอาหารสด *	3.27	0.86	2.67	0.86
7. การรับประทานอาหารรสจัดย่อมมีผลเสียต่อ ร่างกาย *	3.27	0.73	2.62	0.87
8. อาหารมือก่อนแข่งขันกีฬาควร เป็นประเภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าโปรตีน	3.24	0.73	2.92	0.85
รวม	3.42	0.42	2.99	0.44

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 4 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โภชนาการ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา อยู่ในระดับดี และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 3 และอยู่ในระดับดี 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 5, 6, 7 และ 8 ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ พบว่านักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่องสวัสดิศึกษา

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. ในการโดยสารรถประจำทางควรขึ้นและลง ขณะที่รถจอดสนิท	3.62	0.54	3.43	0.73
2. ควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกายเพื่อ ป้องกันกล้ามเนื้อฉีกขาด	3.60	0.61	3.49	0.69
3. เมื่อใช้ของมีคมเสร็จแล้วควรเก็บไว้ที่เดิมให้ ปลอดภัย	3.58	0.57	3.43	0.69
4. ก่อนจะข้ามถนนควรมองขวา ซ้าย ขวาอีกครั้ง จึงข้ามถนน	3.58	0.55	3.47	0.67
5. ควรเสียบปลั๊กไฟฟ้าหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าขณะ ที่มือหรือเท้าไม่เปียกชื้น	3.57	0.63	3.34	0.79
6. การเล่นกีฬาต้องสวมชุดกีฬาให้เหมาะสมกับ ประเภทกีฬาเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.57	0.59	3.43	0.71
7. เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปูบนทางเท้า ควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย	3.57	0.59	3.10	0.80
8. การวางของเกะกะบนบันไดบ้านหรือบนพื้นจะ ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ง่าย*	3.56	0.58	2.73	1.05
9. เพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเราต้องปฏิบัติ ตามกฎ กติกา อย่างเคร่งครัด	3.54	0.64	3.34	0.73
10. เพื่อความปลอดภัยควรข้ามถนนตรงทางข้าม	3.54	0.64	3.31	0.75
11. ควรสำรวจอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ก่อนเล่นกีฬา ทุกครั้งเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.52	0.63	3.27	0.75

ตารางที่ 5 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแล
สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สวัสดิศึกษา

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
12. เมื่อจะ เสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าต้องจับที่ตัวปลั๊ก เท่านั้น	3.52	0.60	3.45	0.68
13. การหยิบของในที่สูงควรรยืนบนบันไดหรือโต๊ะ เก้าอี้ที่มีความแข็งแรง	3.47	0.62	3.14	0.78
รวม	3.56	0.42	3.30	0.41

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 5 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่องสวัสดิศึกษาของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาอยู่ในระดับดีมาก และ เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่านักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพ
อยู่ในระดับดีมากทุกข้อยกเว้นข้อ 13 อยู่ในระดับดี ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาทั้ง
ส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ พบว่านักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี



ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง
ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โรคติดต่อ

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารช่วยป้องกันโรคติดต่อ	3.59	0.60	3.42	0.69
2. เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง	3.59	0.59	3.50	0.67
3. การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย	3.55	0.64	3.37	0.75
4. การใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อเวลารับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เป็นการป้องกันโรคติดต่อที่ดี	3.48	0.63	3.19	0.80
5. การบ้วนน้ำลายลงบนพื้นเป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้ *	3.47	0.67	2.68	1.04
6. เพื่อการป้องกันโรคติดต่อไม่ควรใช้แก้วน้ำดื่มร่วมกับผู้อื่น	3.42	0.68	2.96	0.83
7. การใช้ทวิร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้เราติดโรคติดต่อได้ *	3.29	0.77	2.45	0.89
รวม	3.48	0.50	3.08	0.38

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 6 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โรคติดต่อ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา อยู่ในระดับดี และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 3 และอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 5, 6 และ 7 ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาทั้งส่วนรวม และรายข้อทุกข้อพบว่านักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 2 อยู่ในระดับดีมาก และข้อ 7 อยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น	3.56	0.61	3.23	0.80
2. การอยู่ในห้องที่อุดอู๋และอากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้เราารู้สึกไม่สบาย *	3.54	0.62	2.67	0.91
3. การตรวจฟันโดยทันตแพทย์ช่วยให้ค้นพบโรคในช่องปาก	3.45	0.64	2.75	0.88
4. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ	3.45	0.62	2.86	0.85
5. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบจะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้ *	3.39	0.70	2.47	0.93
6. การใช้ยาระบายเป็นประจำทำให้เกิดผลเสียต่อระบบขับถ่ายได้ *	3.36	0.69	2.83	0.99
รวม	3.46	0.48	2.80	0.41

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 7 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่องโรคไม่ติดต่อนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อพบว่า อยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ พบว่านักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 5 อยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแล
สุขภาพตนเอง ของนักศึกษาวិทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพจิต

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. การปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนา เป็น วิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต	3.51	0.60	3.01	0.80
2. การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของ บุคคลเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการสร้างมนุษย สัมพันธ์	3.48	0.61	3.27	0.70
3. การควบคุมอารมณ์ตนเองช่วยพัฒนาสุขภาพ จิตได้	3.46	0.64	3.17	0.74
4. การปรึกษาพูดคุยกับบุคคลอื่นช่วยลดความ ตึงเครียดทางอารมณ์ได้	3.44	0.64	3.19	0.73
5. การพึงพอใจในการกระทำของตนเอง เป็น การช่วยให้มีสุขภาพจิตดี	3.42	0.65	3.21	0.78
6. การยอมรับความผิดหวังในชีวิต เป็นคุณสมบัติ ของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	3.38	0.68	3.03	0.85
7. การแสดงความยินดีในความสำเร็จของ บุคคลอื่นช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตดี	3.35	0.67	3.09	0.73
รวม	3.43	0.49	3.14	0.51

จากตารางที่ 8 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพจิต ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ อยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษารวมและรายข้อทุกข้อพบว่า นักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. ก่อนใช้ยาต้องอ่านฉลากยาอย่างละเอียดทุกครั้ง	3.61	0.59	3.48	0.72
2. การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ*	3.60	0.60	3.18	1.08
3. การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ	3.60	0.58	3.13	0.99
4. ในการใช้ยาต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาทุกครั้ง	3.55	0.63	3.46	0.71
5. การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์มีผลดีต่อการรักษาโรค	3.53	0.68	3.47	0.71
6. เพื่อความปลอดภัยต้องซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชประจำ	3.26	0.84	2.88	0.89
7. การใช้ยากระตุ้นจะไม่ช่วยพัฒนาความสามารถทางกีฬา*	3.14	0.95	3.07	1.06
รวม	3.47	0.48	3.24	0.50

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
 จากตารางที่ 9 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา อยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ ยกเว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ในระดับดี ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ พบว่านักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพ
ตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่องเพศศึกษา

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	X	SD
1. ควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นประจำ				
เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย	3.59	0.62	3.49	0.73
2. การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิด				
ความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ	3.50	0.67	3.21	0.83
3. การตรวจอวัยวะเพศด้วยตนเองเป็นครั้งคราว				
ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้	3.45	0.70	3.04	0.88
4. การประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นการ				
ระบายอารมณ์ทางเพศที่ดี	3.36	0.72	3.11	0.86
5. การหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศเป็นหน				
ทางที่ทำให้คนเราปรับตัวทางเพศได้ถูกต้อง	3.33	0.73	2.93	0.89
6. การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำให้ตนเอง				
พอใจและสังคมยอมรับนั้นเป็นการแสดงออก				
ทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม	3.30	0.77	2.92	0.89
7. บุคคลสามารถงดเว้นหรือหักห้ามจิตใจไม่				
ปฏิบัติไปตามความต้องการทางกามารมณ์ที่				
เกิดขึ้นตามธรรมชาติได้	3.26	0.79	2.90	0.91
รวม	3.40	0.50	3.08	0.51

จากตารางที่ 10 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง เพศศึกษา ของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ อยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับ
ดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวม และรายข้อทุกข้อพบว่า นักศึกษามี
การดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเอง
ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภคร

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วย ทำให้ปลอดภัย	3.56	0.61	3.42	0.70
2. ในการซื้ออาหารรับประทานต้องสังเกตความ สะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย	3.55	0.57	3.36	0.70
3. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพควรพิจารณา จากคุณภาพมากกว่าจากราคา	3.46	0.67	3.27	0.73
4. การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ*	3.45	0.66	2.54	0.99
5. ควรอ่านฉลากก่อนที่จะซื้ออาหารกระป๋อง	3.43	0.66	3.18	0.82
6. การติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภครช่วยทำ ให้ไม่เสียเปรียบผู้ขาย	3.43	0.63	3.12	0.81
7. การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนอาจ ก่อให้เกิดอันตรายได้*	3.34	0.69	2.47	0.93
รวม	3.46	0.47	3.05	0.41

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 11 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภครของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อพบว่า นักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สิ่งแวดล้อม

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. ต้องหลีกเลี่ยงจากบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ				
เพราะหูอาจได้รับอันตรายได้	3.55	0.62	3.09	0.84
2. เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองต้องปิดปากและ				
จมูกป้องกันไม่ให้ฝุ่นละออง เข้าสู่ร่างกาย	3.54	0.60	3.38	0.72
3. ควรหลีกเลี่ยงการสูดหายใจหรือรับเอาอากาศ				
สกปรกเข้าสู่ร่างกาย	3.54	0.61	3.23	0.81
4. การปิดกวางดเช็ดถูบ้าน เรือนให้สะอาด เป็นการ				
ป้องกันโรคได้	3.51	0.64	3.42	0.71
5. การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ				
จะทำให้ เป็นเหตุ รำคาญได้ *	3.50	0.67	2.45	0.97
6. ต้องหลีกเลี่ยงการทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนน				
และสาธารณสถาน	3.48	0.65	3.19	0.90
7. การฟังวิทยุโดยใช้หูฟังอาจ เป็นอันตรายต่อแก้ว				
หูได้ *	3.43	0.68	2.57	1.01
รวม	3.51	0.48	3.05	0.41

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 12 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สิ่งแวดล้อมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก ยกเว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ในระดับดี ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ พบว่า นักศึกษามีการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 5 อยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การบริการสาธารณสุข

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. ควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
ในการรักษาความสะอาดของสาธารณสุขสถาน	3.50	0.62	3.10	0.81
2. ในขณะที่มีโรคติดต่อระบาดต้องปฏิบัติตาม				
คำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	3.48	0.66	3.24	0.78
3. การจดบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเอง				
ไว้จะเป็นประโยชน์ในการรักษาพยาบาลและ				
การดูแลสุขภาพ	3.47	0.68	2.91	0.96
4. ในขณะที่ไม่สบายต้องสังเกตอาการต่าง ๆ ที่				
เกิดขึ้นกับตนเอง	3.45	0.65	3.22	0.76
5. ควรไปรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
ตามระยะเวลาที่เหมาะสม	3.44	0.66	3.14	0.80
6. การเชื่อและปฏิบัติตามข่าวลือในเรื่องการรักษา				
พยาบาลอาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพได้ *	3.26	0.81	2.71	1.02
รวม	3.43	0.51	3.05	0.48

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

จากตารางที่ 13 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่องการบริการสาธารณสุข ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ พบว่านักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การปฐมพยาบาล

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ		การดูแลสุขภาพตนเอง	
	N = 430		N = 430	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. การใช้น้ำแข็งประคบบริเวณข้อต่อหรือกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บช่วยลดความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นไปได้	3.53	0.66	3.38	0.73
2. เมื่อมีผิงเข้าตาไม่ควรขยี้ แต่ควรหลับตาสักครู่แล้วล้างตาในน้ำสะอาด	3.49	0.66	3.21	0.81
3. เมื่อมีบาดแผลเลือดไหลควรใช้นิ้วมือหรือผ้าสะอาดกดปากแผลจนกว่าเลือดจะหยุดไหล	3.38	0.72	3.22	0.79
4. ในขณะที่เกิดข้อแพลงขึ้นไม่ควรบีบนิ้วบริเวณข้อแพลง	3.32	0.81	2.98	0.99
5. เมื่อมีอาการท้องเสียต้องงดอาหารและดื่มน้ำมาก ๆ	3.19	0.87	2.92	0.94
6. เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยควรรักษาด้วยตนเองไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์	3.17	0.84	3.00	0.87
รวม	3.35	0.55	3.12	0.51

จากตารางที่ 14 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง การปฐมพยาบาลของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อพบว่านักศึกษา มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

3. การเปรียบเทียบ มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาแยกตามตัวแปร เพศและวิชาเอก

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพ ของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น	3.65	0.55	3.70	0.52	- 0.93
2. หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร	3.53	0.61	3.41	0.67	1.90
3. การสังเกตฟันและเหงือกจะช่วยให้เราระวังรักษาสุขภาพของปากและฟันได้ดียิ่งขึ้น	3.48	0.59	3.56	0.60	- 1.26
4. ควรเลือกใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.47	0.57	3.48	0.65	0.01
5. การสวมใส่ชุดกีฬาที่ใช้แล้วซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง เป็นสุขอนามัยที่ไม่ดี	3.43	0.72	3.57	0.67	- 2.07*
6. การสวมใส่ถุงเท้าที่สะอาดจะช่วยป้องกันโรคช่อกงฟูได้	3.42	0.67	3.49	0.64	- 1.04
7. หลังจากรับประทานอาหารควรแปรงฟันหรือบ้วนปากทุกครั้ง	3.42	0.62	3.49	0.61	- 1.18
8. การอมดินสอหรือปากกาอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้	3.37	0.70	3.37	0.73	- 0.02
9. การนั่งหลังตรงจะช่วยให้ทรวงคทรงดีขึ้น	3.36	0.61	3.44	0.61	- 1.33
10. การแคะหูบ่อยทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือฉีกขาดได้	3.35	0.68	3.43	0.70	- 1.29
11. การซักรีดผ้าเป็นประจำจะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	3.33	0.69	3.31	0.74	0.23
12. การอ่านหนังสือควรวางให้ห่างจากตา 1 ฟุต	3.31	0.73	3.28	0.74	0.43

ตารางที่ 15 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพ ของ นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
13. เพื่อไม่ให้สายตาเสียควรนั่งห่างจากเครื่อง รับโทรทัศน์ 6 ฟุต ขึ้นไป	3.29	0.67	3.30	0.68	- 0.25
14. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟในปริมาณมากเกินไป เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	3.28	0.72	3.36	0.70	- 1.12
15. การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้ ท้องผูกได้	3.28	0.75	3.37	0.70	- 1.24
16. เมื่อรู้สึกที่ใช้สายตามากเกินไปควรหลับตา สักครู่	3.24	0.69	3.46	0.67	- 3.38*
17. ควรรับประทานอาหารก่อนเข้าแข่งขันกีฬาไม่ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	3.21	0.75	3.18	0.75	0.43
18. การแคะหรือไชจมูกอาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบ หรือติดเชื้อได้	3.18	0.67	3.28	0.67	- 1.54
19. ในขณะที่สระผมควรนวดหนังศีรษะ เพื่อกระตุ้น ให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น	3.03	0.77	3.14	0.80	- 1.39
20. การใช้ไม้จิ้มฟันบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุทำให้ ฟันห่างได้	2.95	0.81	3.20	0.77	- 3.29*
รวม	3.33	0.35	3.39	0.34	- 1.84

* $p < .05 (.05t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 15 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ของ นักศึกษาชาย โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อยกเว้นข้อ 1,3 และ 5 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคลพบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อ 5,16 และ 20 โดยนักศึกษาหญิง มีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย



ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โภชนาการ ระหว่างเพศชาย และหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุก ประเภทช่วยให้มีสุขภาพดี	3.58	0.59	3.71	0.49	- 2.34*
2. การดื่มนมเป็นประจำทุกวันช่วยให้ร่างกาย แข็งแรงและสุขภาพสมบูรณ์	3.49	0.63	3.54	0.61	- 0.90
3. การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำ ทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก	3.49	0.62	3.64	0.55	- 2.67*
4. การล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดหลายๆครั้ง ก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้	3.47	0.59	3.42	0.70	0.90
5. การรับประทานอาหารมือเข้ามีความสำคัญต่อ ร่างกายของเราไม่น้อยกว่ามืออื่น ๆ	3.38	0.70	3.51	0.65	- 2.03*
6. อาหารมือก่อนแข่งขันกีฬาควรเป็นประเภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าโปรตีน	3.24	0.72	3.24	0.75	0.00
7. การรับประทานอาหารรสจัดย่อมมีผลเสียต่อ ร่างกาย	3.21	0.75	3.34	0.70	- 1.80
8. การรับประทานอาหารหมักดองมีประโยชน์ ต่อร่างกายน้อยกว่าอาหารสด	3.19	0.86	3.36	0.85	- 1.94
รวม	3.38	0.45	3.47	0.39	- 2.16*

* $p < .05$ ($t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 16 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โภชนาการของนักศึกษาชาย ทั้งส่วนรวม และรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาหญิงโดย ส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3 และ 5 และอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ 4, 6, 7 และ 8

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง โภชนาการ พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 1, 3 และ 5 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่า นักศึกษาชาย

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง สวัสดิศึกษา ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ในการโดยสารรถประจำทางควรขึ้นและลง ขณะที่รถจอดสนิท	3.59	0.57	3.66	0.50	- 1.28
2. ควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อฉีกขาด	3.56	0.67	3.64	0.51	- 1.41
3. การเล่นกีฬาต้องสวมชุดกีฬาให้เหมาะสมกับ ประเภทกีฬาเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.56	0.61	3.58	0.58	- 0.31
4. ก่อนจะข้ามถนนควรมองขวา ซ้าย ขวาอีก ครั้งจึงข้ามถนน	3.55	0.59	3.62	0.51	- 1.46
5. ควรเสียบปลั๊กไฟฟ้าหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้า ขณะที่มือหรือเท้าไม่เปียกชื้น	3.53	0.65	3.62	0.60	- 1.39
6. เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้า ควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย	3.53	0.62	3.60	0.54	- 1.23
7. เมื่อใช้ของมีคมเสร็จแล้วควรเก็บไว้ที่เดิม ให้ปลอดภัย	3.53	0.61	3.63	0.51	- 1.93
8. การวางของ เกะกะบนบันไดบ้านหรือบนพื้น จะทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ง่าย	3.52	0.62	3.60	0.53	- 1.56
9. ควรสำรวจอุปกรณ์และสถานที่ก่อน เล่นกีฬา ทุกครั้งเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.51	0.66	3.53	0.60	- 0.37
10. เพื่อความปลอดภัยควรข้ามถนนตรงทางข้าม	3.49	0.69	3.60	0.57	- 1.84
11. เพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเราต้อง ปฏิบัติตาม กฎ กติกา อย่างเคร่งครัด	3.49	0.68	3.59	0.58	1.67

ตารางที่ 17 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สวัสดิศึกษา ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
12. เมื่อจะ เสียบหรือถอดปลั๊กไฟต้องจับที่ตัว ปลั๊กเท่านั้น	3.45	0.65	3.59	0.53	- 2.45*
13. การหยิบของในที่สูงควรยืนบนบันไดหรือโต๊ะ เก้าอี้ที่มีความแข็งแรง	3.43	0.65	3.53	0.59	- 1.63
รวม	3.52	0.46	3.60	0.37	- 2.04*

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 17 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สวัสดิศึกษา ของนักศึกษา
อยู่ในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3,
4, 5, 6, 7, 8 และ 9 และอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 10, 11, 12, และ 13 ส่วนนักศึกษา
หญิง ทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง
สวัสดิศึกษาพบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษา
หญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ในรายข้อได้แก่ ข้อ 12 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชายทั้งส่วน
รวมและรายข้อ

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง โรคติดต่อ ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารช่วย ป้องกันโรคติดต่อได้	3.53	0.66	3.65	0.52	- 2.04*
2. เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วต้องล้างมือให้สะอาดทุก ครั้ง	3.53	0.64	3.66	0.52	- 2.33*
3. การใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจามจะ ช่วยไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย	3.51	0.68	3.60	0.59	- 1.48
4. การบ้วนน้ำลายลงบนพื้น เป็นสาเหตุทำให้เชื้อ โรคแพร่กระจายได้	3.44	0.67	3.51	0.68	- 1.05
5. การใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อเวลารับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่น เป็นการป้องกันโรคติดต่อที่ดี	3.43	0.66	3.54	0.60	- 1.70
6. เพื่อการป้องกันโรคติดต่อไม่ควรใช้แก้วน้ำดื่ม ร่วมกับผู้อื่น	3.37	0.70	3.47	0.66	- 1.60
7. การใช้ทวิร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้เราติดโรค ติดต่อได้	3.22	0.80	3.37	0.73	- 2.08*
รวม	3.43	0.53	3.54	0.46	- 2.30*

* $p < .05$ ($t_{.05} = - 1.96$)

จากตารางที่ 18 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โรคติดต่อ ของนักศึกษาชาย อยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 3 และอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 5, 6 และ 7 ส่วนนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อยกเว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง โรคติดต่อพบว่าโดยส่วนรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชายและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 1, 2 และ 7 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่า นักศึกษาชายทั้งส่วนรวมและรายข้อ

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น	3.52	0.67	3.60	0.53	- 1.58
2. การอยู่ในห้องที่ดูด อู้อุและอากาศไม่ถ่ายเทจะ ทำให้เราารู้สึกไม่สบาย	3.52	0.65	3.56	0.58	- 0.59
3. การตรวจฟันโดยทันตแพทย์ช่วยให้ค้นพบโรค ในช่องปาก	3.42	0.66	3.48	0.60	- 0.97
4. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกิน จุบจิบ จะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้	3.41	0.67	3.37	0.73	0.59
5. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเมื่อรู้สึกว่ามีการ ผิดปกติ	3.40	0.64	3.51	0.60	- 1.79
6. การใช้ยาระบายเป็นประจำทำให้เกิดผลเสีย ต่อระบบขับถ่ายได้	3.32	0.71	3.41	0.67	- 1.27
รวม	3.43	0.50	3.49	0.45	- 1.23

จากตารางที่ 19 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ ของนักศึกษาชายอยู่ในระดับดีและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 5 และอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 3, 4 และ 6

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง โรคไม่ติดต่อพบว่า ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพจิต ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาเป็นวิธี หนึ่งที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต	3.47	0.64	3.56	0.55	- 1.58
2. การควบคุมอารมณ์ตนเองช่วยพัฒนาสุขภาพจิตได้	3.43	0.63	3.49	0.65	- 0.93
3. การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคล เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการสร้างมนุษยสัมพันธ์	3.42	0.63	3.57	0.57	- 2.59*
4. การปรึกษาพูดคุยกับบุคคลอื่นช่วยลดความตึง เครียดทางอารมณ์ได้	3.40	0.67	3.48	0.60	- 1.39
5. การพึงพอใจในการกระทำของตนเองเป็น การช่วยให้มีสุขภาพจิตดี	3.33	0.69	3.54	0.58	- 3.43*
6. การแสดงความยินดีในความสำเร็จของบุคคล อื่นช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตดี	3.33	0.68	3.38	0.67	- 0.64
7. การยอมรับความผิดหวังในชีวิตเป็นคุณสมบัติของ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	3.31	0.71	3.47	0.63	- 2.52*
รวม	3.38	0.51	3.50	0.45	- 2.43*

* $p < .05 (t_{\infty} = - 1.96)$

จากตารางที่ 20 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพจิต ของนักศึกษาชาย
ทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 3 และ 5 และอยู่ในระดับดี 4 ข้อ
ได้แก่ข้อ 2, 4, 6 และ 7

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง
สุขภาพจิต พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย
นักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 3, 5 และ 7 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่า
นักศึกษาชาย

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ	3.57	0.62	3.64	0.58	- 1.31
2. ก่อนใช้ยาต้องอ่านฉลากยาอย่างละเอียดทุกครั้ง	3.57	0.59	3.66	0.58	- 1.54
3. การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ	3.52	0.61	3.69	0.53	- 3.10*
4. ในการใช้ยาต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลาก ยาทุกครั้ง	3.50	0.66	3.61	0.58	- 1.90
5. การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์มีผลดีต่อการรักษาโรค	3.49	0.71	3.58	0.65	- 1.36
6. เพื่อความปลอดภัยต้องซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกร ประจำ	3.22	0.80	3.30	0.88	- 0.97
7. การใช้ยากระตุ้นจะไม่ช่วยพัฒนาความสามารถ ทางกีฬา	3.15	0.91	3.12	1.00	- 0.31
รวม	3.43	0.51	3.52	0.45	- 1.79

* $p < .05$ ($t_{.05} = - 1.96$)

จากตารางที่ 21 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ
ของนักศึกษาชายอยู่ในระดับดี และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 4 ข้อ ได้แก่
ข้อ 1, 2, 3 และ 4 และอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 5, 6 และ 7 ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วน
รวมอยู่ในระดับดีมาก และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อยกเว้นข้อ 6 และ
7 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรือง
ยาและสิ่งเสพติดให้โทษพบว่าโดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 3 โดย
นักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในทัศนทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง เพศศึกษา ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นประจำ เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย	3.54	0.61	3.65	0.63	- 1.88
2. การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิด ความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ	3.49	0.68	3.52	0.66	- 0.37
3. การตรวจอวัยวะเพศด้วยตนเอง เป็นครั้งคราว ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้	3.39	0.71	3.53	0.68	- 2.06*
4. การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นการ ระบายอารมณ์ทางเพศที่ดี	3.36	0.70	3.37	0.74	- 0.14
5. การหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ เป็นหน ทางที่ทำให้คนเราปรับตัวทางเพศได้ถูกต้อง	3.33	0.66	3.32	0.81	0.21
6. การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำให้คนเองพอใจ และสังคมยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทางเพศ ที่ถูกต้องและเหมาะสม	3.32	0.75	3.27	0.79	0.66
7. บุคคลสามารถงดเว้นหรือหักห้ามจิตใจไม่ปฏิบัติ ไปตามความต้องการทางกามารมณ์ที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติได้	3.17	0.80	3.36	0.76	- 2.52*
รวม	3.37	0.51	3.43	0.49	- 1.22

* $p < .05 (t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 22 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง เพศศึกษาของนักศึกษาชาย ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาหญิง โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 2 และ 3 และอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 5, 6 และ 7

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง เพศศึกษาพบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับ ข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 3 และ 7 โดยนักศึกษา หญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภค ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ในการซื้ออาหารรับประทานต้องสังเกตรสชาติ					
ความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย	3.53	0.57	3.59	0.56	- 1.13
2. การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วย					
ทำให้ปลอดภัย	3.48	0.64	3.65	0.55	- 2.85*
3. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพควรพิจารณา					
จากคุณภาพมากกว่าจากราคา	3.44	0.67	3.49	0.68	- 0.82
4. การติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคช่วยทำ					
ให้ไม่เสียเปรียบผู้ขาย	3.44	0.64	3.43	0.62	0.14
5. การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตราย					
ต่อสุขภาพ	3.42	0.67	3.49	0.65	- 1.24
6. ควรอ่านฉลากก่อนที่จะซื้ออาหารกระป๋อง	3.39	0.65	3.47	0.68	- 1.23
7. การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนอาจ					
ก่อให้เกิดอันตรายได้	3.34	0.71	3.35	0.67	- 0.17
รวม	3.43	0.49	3.50	0.46	- 1.39

$$* P < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 23 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภคของนักศึกษาชายทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง
สุขภาพผู้บริโภครวม พบว่าโดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับ
ข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 2 โดยนักศึกษาหญิงมี
มโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย



ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองต้องปิดปากและจมูก ป้องกันไม่ให้ฝุ่นละออง เข้าสู่ร่างกาย	3.51	0.61	3.58	0.58	- 1.12
2. ควรหลีกเลี่ยงการสูดหายใจหรือรับ เอาอากาศ สกปรกเข้าสู่ร่างกาย	3.50	0.64	3.60	0.56	- 1.69
3. ต้องหลีกเลี่ยงจากบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ เพราะหูอาจได้รับอันตรายได้	3.50	0.63	3.61	0.59	- 1.91
4. การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะทำให้เป็นเหตุรำคาญได้	3.46	0.67	3.54	0.65	- 1.15
5. ต้องหลีกเลี่ยงการทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนและ สาธารณสถาน	3.46	0.66	3.52	0.65	- 0.91
6. การมัดกวาดเช็ดถูบ้าน เรือนให้สะอาด เป็นการ ป้องกันโรคได้	3.46	0.65	3.57	0.63	- 1.70
7. การฟังวิทยุโดยใช้หูฟังอาจ เป็นอันตรายต่อแก้ว หูได้	3.43	0.69	3.43	0.67	0.00
รวม	3.47	0.51	3.55	0.44	- 1.61

จากตารางที่ 24 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ของนักศึกษาชาย โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 3 และอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 5, 6 และ 7 ส่วนนักศึกษาหญิงทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดีมากยกเว้นข้อ 7 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพเรื่อง สิ่งแวดล้อม พบว่าทั้งส่วนรวมและรายข้อไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การบริการสาธารณสุข ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรให้ความร่วมมือกับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใน					
การรักษาความสะอาดของสาธารณสุขสถาน	3.48	0.64	3.52	0.59	- 0.63
2. ในขณะที่มีโรคติดต่อระบาดต้องปฏิบัติตามคำ					
แนะนำของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	3.44	0.69	3.53	0.61	- 1.42
3. ควรไปรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
ตามระยะเวลาที่เหมาะสม	3.44	0.69	3.44	0.63	0.03
4. การจดบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเองไว้					
จะเป็นประโยชน์ในการรักษาพยาบาลและการ					
ดูแลสุขภาพ	3.42	0.75	3.53	0.57	- 1.81
5. ในขณะที่ไม่สบายต้องสังเกตอาการต่าง ๆ ที่					
เกิดขึ้นกับตนเอง	3.42	0.69	3.49	0.60	- 1.18
6. การเชื่อและปฏิบัติตามข่าวลือในเรื่อง การ					
รักษาพยาบาลอาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพได้	3.28	0.79	3.23	0.84	0.60
รวม	3.41	0.56	3.46	0.45	- 0.92

จากตารางที่ 25 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่องการบริการสาธารณสุขของ
นักศึกษาชาย ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี
และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 4 และอยู่ในระดับ
ดี 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 3, 5 และ 6

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง
การบริการสาธารณสุข ทั้งส่วนรวมและรายข้อไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การปฐมพยาบาล ระหว่าง เพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การใช้น้ำแข็งประคบบริเวณข้อต่อหรือกล้ามเนื้อที่ ขาดเจ็บช่วยลดความรุนแรงที่จะเกิดต่อไปได้	3.46	0.71	3.61	0.60	- 2.33*
2. เมื่อมีผิงเข้าตาไม่ควรขยี้ แต่ควรหลับตาสักครู่ แล้วลืมตาในน้ำสะอาด	3.42	0.69	3.57	0.61	- 2.41*
3. เมื่อมีบาดแผลเลือดไหลควรใช้นิ้วมือหรือผ้าสะอาด กดปากแผลจนกว่าเลือดจะหยุดไหล	3.32	0.75	3.46	0.67	- 2.12*
4. ในขณะที่เกิดข้อแพลงขึ้นไม่ควรบีบนิ้วบริเวณที่ ข้อแพลง	3.29	0.83	3.36	0.78	- 0.93
5. เมื่อมีอาการท้องเสียต้องงดอาหารและดื่มน้ำ มาก ๆ	3.23	0.85	3.15	0.90	0.94
6. เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยควรรักษาด้วยตนเองไม่ จำเป็นต้องไปพบแพทย์	3.13	0.87	3.21	0.82	- 1.03
รวม	3.31	0.58	3.39	0.50	- 1.68

$$*p < .05 (.05t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 26 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง การปฐมพยาบาลของนักศึกษาชายทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาหญิงทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง การปฐมพยาบาล พบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 3 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่าง เพศชายและ เพศหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น	3.53	0.65	3.23	0.75	4.50*
2. การสวมใส่ถุงเท้าที่สะอาดจะช่วยป้องกันโรคฮ่องกงฟุตได้	3.42	0.65	3.41	0.06	0.24
3. หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร	3.34	0.72	3.22	0.77	1.75
4. การสังเกตฟันและเหงือกจะช่วยให้เราระวังรักษาสุขภาพของปากและฟันได้ดียิ่งขึ้น	3.30	0.72	3.33	0.72	- 0.47
5. หลังจากรับประทานอาหารควรแปรงฟันหรือบ้วนปากทุกครั้ง	3.25	0.79	3.32	0.76	- 0.87
6. การอมดินสอหรือปากกาอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ **	3.24	0.97	3.24	0.88	0.00
7. เพื่อไม่ให้สายตาเสียควรนั่งห่างจากเครื่องรับโทรทัศน์ 6 ฟุตขึ้นไป	3.24	0.84	3.09	0.84	1.89
8. การอ่านหนังสือควรวางให้ห่างจากตา 1 ฟุต	3.19	0.84	2.98	0.88	2.60*
9. ควรเลือกใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.19	0.81	3.13	0.89	0.74
10. เมื่อรู้สึกว่ายี่ส่ายตามากเกินไปควรหลับตาสักครู่	3.16	0.82	3.25	0.83	- 1.15
11. การนั่งหลังตรงจะช่วยทำให้ทรวงอกดีขึ้น	3.04	0.75	3.17	0.77	- 1.73
12. ในขณะที่สระผมควรนวดหนังศีรษะเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น	2.99	0.85	3.12	0.89	- 1.63

ตารางที่ 27 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
13. ควรรับประทานอาหารก่อน เข้าแข่งขันกีฬาไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	2.91	0.95	2.68	0.97	2.54*
14. การชั่งน้ำหนักเป็นประจำจะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	2.87	0.83	2.89	0.82	- 0.24
15. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟในปริมาณมากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ **	2.77	0.96	3.01	0.89	- 2.65*
16. การสวมใส่ชุดกีฬาที่ใช้แล้วซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง เป็นสุขนิสัยที่ไม่ดี **	2.74	1.06	3.28	1.00	- 5.45*
17. การแกะหุบ่อยทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือฉีกขาดได้ **	2.65	0.79	2.74	0.89	- 1.11
18. การแคะหรือไชจุกอาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบหรือติดเชื้อได้ **	2.63	0.84	2.85	0.84	- 2.64*
19. การถ่ายอุจจาระไม่เป็น เวลาอาจทำให้ท้องผูกได้ **	2.59	0.97	2.74	0.92	- 1.67
20. การใช้ไม้จิ้มฟันบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุทำให้ฟันห่างได้ **	2.59	0.88	2.76	0.81	- 1.99*
รวม	3.03	0.33	3.07	0.32	- 1.21

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.0t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 27 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ของ นักศึกษาชายอยู่ในระดับดีและ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อยกเว้นข้อ 1 อยู่ใน ระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาหญิงทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคลพบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 1,8,13,15,16 18 และ 20 โดยนักศึกษาชายดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาหญิงในข้อ 1,8 และ 13 และนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย ในข้อ 15,16,18 และ 20



ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โภชนาการ ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง ก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้	3.25	0.79	3.34	0.76	- 1.18
2. การรับประทานอาหารมือ เขามีความสำคัญต่อ ร่างกายของเราไม่น้อยกว่ามืออื่น ๆ	3.23	0.78	3.22	0.80	0.15
3. การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุก ประเภทช่วยให้มีสุขภาพดี	3.19	0.72	3.18	0.69	0.21
4. การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำทุก วันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก	3.18	0.72	3.22	0.74	- 0.62
5. อาหารมือก่อนแข่งขันกีฬาควร เป็นประ เภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าโปรตีน	2.99	0.86	2.83	0.83	1.97*
6. การดื่มนมเป็นประจำทุกวันช่วยให้ร่างกาย แข็งแรงและสุขภาพสมบูรณ์	2.88	0.83	2.82	0.92	0.62
7. การรับประทานอาหารหมักดองมีประโยชน์ ต่อร่างกายน้อยกว่าอาหารสด **	2.63	0.90	2.72	0.82	- 1.13
8. การรับประทานอาหารรสจัดย่อมมีผลเสีย ต่อร่างกาย **	2.62	0.85	2.61	0.88	0.17
รวม	3.00	0.38	2.99	0.42	0.09

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (t_{\alpha} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 28 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โภชนาการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โภชนาการ พบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงข้อ 5 ข้อเดียว โดยนักศึกษาชายดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาหญิง

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่องสวัสดิศึกษา ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อฉีกขาด	3.48	0.69	3.51	0.68	- 0.40
2. การเล่นกีฬาต้องสวมชุดกีฬาให้เหมาะสมกับ ประเภทกีฬา เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.47	0.69	3.39	0.73	1.09
3. เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าต้องจับที่ตัว ปลั๊กเท่านั้น	3.42	0.70	3.49	0.65	- 1.07
4. เมื่อใช้ของมีคม เสร็จแล้วควร เก็บไว้ที่เดิม ให้ปลอดภัย	3.40	0.72	3.46	0.66	- 0.98
5. ก่อนจะข้ามถนนควรมองขวา ซ้าย ขวา อีกครั้งจึงข้ามถนน	3.39	0.69	3.56	0.63	- 2.53*
6. ในการโดยสารรถประจำทางควรขึ้นและลง ขณะที่รถจอดสนิท	3.37	0.75	3.49	0.71	- 1.73
7. ควรเสียบปลั๊กไฟฟ้าหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้า ขณะที่มือหรือเท้าไม่เปียกชื้น	3.31	0.78	3.38	0.80	- 0.93
8. เพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเราต้อง ปฏิบัติตามกฎ กติกา อย่างเคร่งครัด	3.29	0.76	3.40	0.69	- 1.48
9. ควรสำรวจอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ก่อนเล่นกีฬา ทุกครั้ง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.26	0.74	3.27	0.76	- 0.14
10. เพื่อความปลอดภัยควรข้ามถนนตรงทางข้าม	3.25	0.76	3.39	0.74	- 1.96*
11. การหยิบของในที่สูงควรมันบันไดหรือโต๊ะ เก้าอี้ที่มีความแข็งแรง	3.13	0.81	3.15	0.74	- 0.24
12. เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้าควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย	3.11	0.79	3.08	0.81	0.30

ตารางที่ 29 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของ
นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สวัสดิศึกษา ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
13. การวางของ เกะกะบนบันไดบ้านหรือบนพื้นจะ ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ง่าย **	2.64	1.07	2.84	1.03	- 2.01
รวม	3.27	0.42	3.34	0.40	- 1.74

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05$ ($.05t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 29 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องสวัสดิศึกษา ของนักศึกษาชาย ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ยกเว้นข้อ 1 และ 5 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ในการดูแลสุขภาพตนเองเรื่องสวัสดิศึกษา พบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 5, 10 และ 13 โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โรคติดต่อ ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารช่วย ป้องกันโรคติดต่อ	3.44	0.69	3.39	0.69	0.79
2. เมื่อใช้ส้วม เสร็จแล้วต้องล้างมือให้สะอาด ทุกครั้ง	3.42	0.70	3.59	0.62	- 2.63 *
3. การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วย ไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย	3.34	0.75	3.41	0.75	- 0.95
4. การใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อเวลารับประทาน อาหารร่วมกับผู้อื่น เป็นการป้องกันโรคติดต่อที่ดี	3.20	0.76	3.18	0.85	0.30
5. เพื่อการป้องกันโรคติดต่อไม่ควรใช้แก้วน้ำดื่มร่วม กับผู้อื่น	2.98	0.79	2.93	0.86	0.63
6. การบ้วนน้ำลายลงบนพื้น เป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรค แพร่กระจายได้ **	2.46	1.03	2.95	0.99	- 4.95 *
7. การใช้ทวิร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้เราติดโรคติดต่อ ได้ **	2.31	0.89	2.63	0.86	- 3.79 *
รวม	3.02	0.37	3.16	0.38	- 3.65 *

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05$ ($.05t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 30 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โรคติดต่อ ของ นักศึกษาชายอยู่ในระดับดี และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อยกเว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักศึกษาหญิง ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 2 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โรคติดต่อ พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ ข้อ 2,6 และ 7 โดย นักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชายทั้งส่วนรวมและรายข้อ

ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบ ย่อยอาหารทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น	3.22	0.81	3.24	0.78	- 0.27
2. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเมื่อรู้สึกมีอาการ ผิดปกติ	2.93	0.83	2.78	0.86	1.88
3. การตรวจฟันโดยทันตแพทย์ช่วยให้ค้นพบโรค ในช่องปาก	2.80	0.86	2.69	0.90	1.25
4. การใช้ยาระบายเป็นประจำทำให้เกิดผลเสีย ต่อระบบขับถ่ายได้ **	2.71	0.98	2.98	0.98	- 2.86*
5. การอยู่ในห้องที่อุดอู้อากาศไม่ถ่ายเทจะทำ ให้เราารู้สึกไม่สบาย **	2.54	0.93	2.81	0.87	- 3.11*
6. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบ จะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้ **	2.48	0.88	2.45	0.98	0.33
รวม	2.78	0.37	2.83	0.45	- 1.14

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.05t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 31 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โรคไม่ติดต่อนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 6 อยู่ในระดับพอใช้

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โรคไม่ติดต่อ พบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 สำหรับ ข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 4 และ 5 โดยนักศึกษาหญิง ดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 32 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพจิต ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคล					
เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการสร้างมนุษยสัมพันธ์	3.21	0.68	3.35	0.71	-1.96*
2. การควบคุมอารมณ์ตนเองช่วยพัฒนาสุขภาพจิตได้	3.19	0.72	3.14	0.78	0.64
3. การพึงพอใจในการกระทำของตนเองเป็นการ					
ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี	3.18	0.80	3.24	0.75	-0.85
4. การปรึกษาพูดคุยกับบุคคลอื่นช่วยลดความ					
ตึงเครียดทางอารมณ์ได้	3.17	0.70	3.22	0.75	-0.80
5. การแสดงความยินดีในความสำเร็จของบุคคล					
อื่นช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตดี	3.09	0.74	3.09	0.71	-0.05
6. การยอมรับความผิดหวังในชีวิต เป็นคุณสมบัติ					
ของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	3.08	0.82	2.97	0.88	1.24
7. การปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนา เป็นวิธี					
หนึ่งที่ช่วยสร้าง เสริมสุขภาพจิต	2.98	0.83	3.06	0.77	-1.00
รวม	3.13	0.53	3.15	0.49	-0.58

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 32 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สุขภาพจิต ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงทั้งสองรวมและรายชื่ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สุขภาพจิต พบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับ ข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อ 1 โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์มีผลดีต่อการรักษาโรค	3.41	0.75	3.54	0.66	-1.96*
2. ในการใช้ยาต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลาก					
ยาทุกครั้ง	3.37	0.76	3.56	0.64	-2.72*
3. ก่อนใช้ยาต้องอ่านฉลากยาอย่างละเอียดทุกครั้ง	3.37	0.75	3.61	0.65	-3.49*
4. เพื่อความปลอดภัยต้องซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกร					
ประจำ	2.91	0.83	2.84	0.97	0.86
	**				
5. การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ	2.83	1.17	3.63	0.75	-8.61*
6. การใช้ยากระตุ้นจะไม่ช่วยพัฒนาความสามารถ					
ทางกีฬา**	2.83	1.10	3.37	0.93	-5.58*
7. การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ**	2.83	1.04	3.51	0.80	-7.68*
รวม	3.08	0.49	3.44	0.44	-7.93*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 33 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษของนักศึกษาชายทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาหญิงโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก ยกเว้น ข้อ 4 และ 6 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเองเรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ พบว่า ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ ยกเว้น ข้อ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง เพศศึกษา ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นประจำ เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย	3.39	0.76	3.60	0.68	-3.05*
2. การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิด ความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ	3.25	0.81	3.15	0.84	1.24
3. การตรวจอวัยวะเพศด้วยตนเอง เป็นครั้งคราว ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้	3.17	0.81	2.88	0.96	3.48*
4. การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นการระบาย อารมณ์ทางเพศที่ดี	3.16	0.81	3.05	0.91	1.33
5. การ เบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำให้ตนเองพอใจ และสังคมยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทางเพศ ที่ถูกต้องและเหมาะสม	3.04	0.82	2.76	0.94	3.24*
6. การหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ เป็นหนทาง ที่ทำให้คนเราปรับตัวทางเพศได้ถูกต้อง	2.97	0.86	2.87	0.93	1.26
7. บุคคลสามารถงดเว้นหรือหักห้ามใจไม่ปฏิบัติไป ตามความต้องการทางกามารมณ์ที่เกิดขึ้นตาม ธรรมชาติได้	2.91	0.87	2.88	0.96	0.29
รวม	3.13	0.52	3.03	0.50	2.04*

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 34 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง เพศศึกษา ของนักศึกษาชายทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาหญิงทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้น ข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง เพศศึกษา พบว่า โดยส่วนรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชายดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาหญิง และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3 และ 5 โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชายในข้อ 1 และนักศึกษาชายดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาหญิงในข้อ 3 และ 5

ตารางที่ 35 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภค ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	X	SD	X	SD	
1. การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะ					
ช่วยให้ปลอดภัย	3.33	0.74	3.52	0.62	-2.89*
2. ในการซื้ออาหารรับประทานต้องสังเกตรความ					
สะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย	3.29	0.70	3.45	0.69	-2.37*
3. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพควรพิจารณา					
จากคุณภาพมากกว่าจากราคา	3.26	0.71	3.27	0.74	-0.08
4. ควรอ่านฉลากก่อนที่จะซื้ออาหารกระป๋อง	3.21	0.80	3.14	0.83	0.85
5. การติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคช่วย					
ทำให้ไม่เสียเปรียบผู้ขาย	3.16	0.82	3.08	0.80	0.94
6. การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตราย					
** ต่อสุขภาพ	2.43	0.98	2.66	1.00	-2.70*
7. การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนอาจ					
ก่อให้เกิดอันตรายได้**	2.37	0.95	2.60	0.90	-2.51*
รวม	3.01	0.41	3.11	0.41	-2.51*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 35 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องสุขภาพผู้บริโภค ของ
นักศึกษาชาย ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับตึง เว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ในระดับพอใช้
ส่วนนักศึกษาหญิงทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับตึง เว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง
สุขภาพผู้บริโภค พบว่า โดยส่วนรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 ในรายชื่อได้แก่ ข้อ 1,2,6 และ 7 โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดี
กว่านักศึกษาชาย



ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ระหว่างเพศชาย และ หญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะ ทำให้เป็นเหตุรำคาญได้ **	3.37	0.94	2.54	0.99	- 1.84
2. การปิดกวาดเช็ดถูบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการ ป้องกันโรคได้	3.36	0.87	3.49	0.75	- 1.90
3. เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองต้องปิดปากและจมูก ป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย	3.32	0.71	3.45	0.73	- 1.87
4. ควรหลีกเลี่ยงการสูดหายใจหรือรับเอาอากาศ สกปรกเข้าสู่ร่างกาย	3.25	0.81	3.21	0.82	0.55
5. ต้องหลีกเลี่ยงการทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนและ สาธารณสถาน	3.20	0.85	3.17	0.95	0.33
6. ต้องหลีกเลี่ยงจากบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ เพราะ หูอาจได้รับอันตรายได้	3.12	0.82	3.06	0.86	0.70
7. การฟังวิทยุโดยใช้หูฟังอาจเป็นอันตรายต่อ แก้วหูได้ **	2.44	0.99	2.73	1.03	- 2.95*
รวม	3.01	0.40	3.09	0.43	- 2.12*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 36 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ของ
นักศึกษาชายทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดียกเว้นข้อ 7 ที่อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักศึกษา
หญิงทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง
เรื่อง สิ่งแวดล้อม พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 7 โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย



ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การบริการสาธารณสุข ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ในขณะที่ไม่สบายต้องสังเกตอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	3.20	0.76	3.23	0.77	- 0.39
2. ในขณะที่มีโรคติดต่อระดับต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	3.17	0.80	3.31	0.74	- 1.88
3. ควรไปรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามระยะเวลาที่เหมาะสม	3.14	0.80	3.13	0.79	0.20
4. ควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการรักษาความสะอาดของสาธารณสุขสถาน	3.09	0.83	3.11	0.79	- 0.31
5. การจดบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเองได้จะเป็นประโยชน์ในการรักษาพยาบาลและการดูแลสุขภาพ	2.94	0.95	2.88	0.97	0.64
6. การเชื่อและปฏิบัติตามข่าวลือในเรื่องการรักษาพยาบาล อาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพได้**	2.56	1.02	2.89	0.98	- 3.46 *
รวม	3.02	0.48	3.09	0.47	- 1.65

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 37 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง การบริการสาธารณสุขของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง การบริการสาธารณสุข พบว่า โดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 6 โดย นักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย

ตารางที่ 38 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง การปฐมพยาบาล ระหว่างเพศชายและหญิง

ข้อความ	ชาย		หญิง		t
	N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การใช้น้ำแข็งประคบบริเวณข้อต่อหรือกล้ามเนื้อที่ บาดเจ็บช่วยลดความรุนแรงที่จะเกิดต่อไปได้	3.36	0.75	3.40	0.69	- 0.46
2. เมื่อมีบาดแผลเลือดไหลควรใช้น้ำมือหรือผ้าสะอาด กดปากแผลจนกว่าเลือดจะหยุดไหล	3.21	0.77	3.23	0.81	- 0.26
3. เมื่อมีผงเข้าตาไม่ควรขยี้ แต่ควรหลับตาสักครู่แล้ว ลืมตาในน้ำสะอาด	3.20	0.81	3.24	0.81	- 0.55
4. ในขณะที่เกิดข้อแพลงขึ้นไม่ควรบีบบริเวณที่ ข้อแพลง	3.08	0.94	2.86	1.04	2.26*
5. เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยควรรักษาด้วยตนเองไม่ จำเป็นต้องไปพบแพทย์	3.03	0.84	2.96	0.91	0.83
6. เมื่อมีอาการท้องเสียต้องงดอาหารและดื่มน้ำ มาก ๆ	3.01	0.87	2.80	1.01	2.33
รวม	3.15	0.51	3.08	0.51	1.37

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 38 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง การปฐมพยาบาล ของ
นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ทั้งส่วนรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง
การปฐมพยาบาล พบว่าโดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 4 และ 6 โดยนักศึกษา
ชายดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาหญิง

ตารางที่ 39 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและ
สุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น	3.64	0.59	3.73	0.45	- 1.78
2. การสังเกตน้และเหงื่อจะช่วยให้เราระวัง รักษาสุขภาพปากและฟันได้ดียิ่งขึ้น	3.49	0.62	3.55	0.56	- 0.98
3. หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรพักผ่อนสักครู่ แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร	3.47	0.66	3.49	0.61	- 0.32
4. ควรเลือกใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรม การออกกำลังกาย	3.43	0.65	3.55	0.53	- 2.11*
5. การสวมใส่ชุดกีฬาที่ใช่แล้วซักกันหลาย ๆ ครั้ง เป็นสุขอนามัยที่ดี	3.42	0.72	3.60	0.65	- 2.66*
6. การสวมใส่ถุงเท้าที่สะอาดจะช่วยป้องกันโรค ฮ่องกงฟุตได้	3.39	0.70	3.54	0.57	- 2.37*
7. หลังจากรับประทานอาหารควรแปรงฟันหรือ บ้วนปากทุกครั้ง	3.38	0.65	3.56	0.55	- 3.08*
8. การแคะหุบ่อยทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือฉีก ขาดได้	3.33	0.67	3.47	0.70	- 2.16*
9. การนั่งหลังตรงจะช่วยทำให้ทรวดทรงดีขึ้น	3.33	0.64	3.50	0.57	- 2.84*
10. การซ้่งน้ำหนักเป็นประจำจะช่วยให้เห็นการ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย	3.27	0.74	3.41	0.66	- 1.96*
11. การถ่ายอุจจาระไม่เป็น เวลาอาจทำให้ท้องผูก ได้	3.27	0.73	3.40	0.72	- 1.78
12. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟในปริมาณมากเกินไปเป็น อันตรายต่อสุขภาพ	3.27	0.73	3.39	0.68	- 1.79

ตารางที่ 39 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างวิชา เอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
13. การอมดินสอหรือปากกาอาจจะทำให้เชื้อโรคเข้า สู่ร่างกายได้	3.26	0.75	3.52	0.62	- 4.01*
14. การอ่านหนังสือควรวางให้ห่างจากตา 1 ฟุต	3.25	0.77	3.36	0.70	- 1.60
15. เมื่อรู้สึกว่ามีสายตามากเกินไปควรหลับตา สักครู่	3.25	0.71	3.47	0.64	- 3.29*
16. เพื่อไม่ให้สายตาเสียควรนั่งห่างจากเครื่องรับ โทรทัศน์ 6 ฟุต ขึ้นไป	3.21	0.70	3.41	0.61	- 3.18*
17. การแคะหรือไชจมูกอาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบ หรือติดเชื้อโรค	3.19	0.69	3.27	0.65	- 1.12
18. ควรรับประทานอาหารก่อนเข้าแข่งขันกีฬาไม่ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	3.11	0.79	3.33	0.68	- 3.14*
19. ในขณะที่สระผมควรนวดหนังศีรษะ เพื่อกระตุ้นให้ เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น	3.07	0.79	3.10	0.78	- 0.33
20. การใช้ไม้จิ้มฟันบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุทำให้ ฟันห่างได้	3.00	0.84	3.16	0.73	- 2.09*
รวม	3.30	0.37	3.44	0.29	- 4.38*

* $p < .05$ ($.05t_{\infty} = - 1.96$)

จากตารางที่ 39 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคลของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษา
วิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9 และ 13
อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา
และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายชื่อได้แก่ข้อ 4,5,6,7,8,9
10,13,15,16,18 และ 20 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษา



ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาใน เรื่อง โภชนาการ ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุก ประเภทช่วยให้มีสุขภาพดี	3.62	0.58	3.67	0.51	- 0.97
2. การดื่มนมเป็นประจำทุกวันช่วยให้ร่างกาย แข็งแรงและสุขภาพสมบูรณ์	3.52	0.66	3.51	0.56	0.17
3. การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำ ทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก	3.50	0.63	3.64	0.53	- 2.38*
4. การรับประทานอาหารมือเข้ามีความสำคัญ ต่อร่างกายของเราไม่น้อยกว่ามืออื่น ๆ	3.43	0.69	3.45	0.67	- 0.44
5. การล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดหลาย ๆ ครั้งก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ ตกค้างได้	3.43	0.68	3.48	0.59	- 0.94
6. การรับประทานอาหารรสจัดย่อมมีผลเสียต่อ ร่างกาย	3.26	0.72	3.27	0.75	- 0.18
7. อาหารมือก่อนแข่งขันกีฬาควรเป็นประเภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าโปรตีน	3.24	0.75	3.24	0.71	- 0.03
8. การรับประทานอาหารหมักดองมีประโยชน์ต่อ ร่างกายน้อยกว่าอาหารสด	3.19	0.89	3.39	0.80	- 2.40*
รวม	3.40	0.46	3.46	0.36	- 1.53

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 40 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โภชนาการ ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1, 2 และ 3 อยู่ในระดับดีมาก

ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุศึกษาทั้งส่วนรวมและรายช้อทุกช้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นช้อ 1,2 และ 3 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุศึกษา ในมโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง โภชนาการ พบว่าโดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับช้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ช้อ 3 และ 8 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ทั้ง 2 ช้อ

ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในทัศนทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สวัสดิศึกษา ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกายหรือ ป้องกันกล้ามเนื้อฉีกขาด	3.58	0.67	3.63	0.51	- 0.75
2. ก่อนจะข้ามถนนควรมองขวา ซ้าย ขวาอีกครั้ง จึงข้ามถนน	3.57	0.59	3.60	0.49	- 0.67
3. ในการโดยสารรถประจำทางควรขึ้นและลงขณะ ที่รถจอดสนิท	3.57	0.57	3.69	0.48	- 2.34*
4. เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้า ควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย	3.54	0.61	3.61	0.55	- 1.26
5. การวางของเกะกะบนบันไดบ้านหรือบนพื้นจะ ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ง่าย	3.54	0.61	3.59	0.54	- 0.88
6. ควรเสียบปลั๊กไฟฟ้าหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้า ขณะที่มือหรือเท้าไม่เปียกชื้น	3.53	0.67	3.63	0.56	- 1.67
7. ควรสำรวจอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ก่อน เล่นกีฬา ทุกครั้ง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.51	0.66	3.53	0.59	- 0.42
8. การ เล่นกีฬาต้องสวมชุดกีฬาให้เหมาะสมกับ ประเภทกีฬา เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.51	0.65	3.65	0.50	- 2.45*
9. เมื่อใช้ของมีคมเสร็จแล้วควรเก็บไว้ที่เดิมให้ ปลอดภัย	3.51	0.61	3.67	0.48	- 2.99*
10. เพื่อความปลอดภัยควรข้ามถนนตรงทางข้าม	3.50	0.69	3.61	0.56	- 1.86
11. เพื่อความปลอดภัยในการ เล่นกีฬาเราต้อง ปฏิบัติตามกฎ กติกา อย่างเคร่งครัด	3.48	0.70	3.62	0.53	- 2.34*
12. เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าต้องจับที่ตัวปลั๊ก เท่านั้น	3.45	0.65	3.61	0.51	- 2.76*

ตารางที่ 41 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของ
นักศึกษาในเรื่อง สวัสดิศึกษา ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
13. การหยิบของในที่สูงควรยืนบนบันไดหรือโต๊ะ					
เก้าอี้ที่มีความแข็งแรง	3.43	0.65	3.53	0.57	- 1.61
รวม	3.52	0.46	3.61	0.36	- 2.41*

* $P < .05 (t_{\infty} = - 1.96)$

จากตารางที่ 41 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สวัสดิศึกษา ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก ยกเว้นข้อ 11, 12 และ 13
อยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง สวัสดิศึกษา พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอก
พลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 3, 8, 9
11 และ 12 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่องโรคติดต่อ ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วต้องล้างมือให้สะอาด ทุกครั้ง	3.54	0.65	3.66	0.49	- 2.36 *
2. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ช่วยป้องกันโรคติดต่อ	3.53	0.66	3.67	0.50	- 2.57 *
3. การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะ ช่วยไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย	3.52	0.70	3.61	0.55	- 1.54
4. การใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อเวลารับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่น เป็นการป้องกันโรคติดต่อที่ดี	3.44	0.66	3.54	0.59	- 1.66
5. การข้วนน้ำลายลงบนพื้น เป็นสาเหตุทำให้เชื้อ โรคแพร่กระจายได้	3.43	0.70	3.52	0.64	- 1.27
6. เพื่อการป้องกันโรคติดต่อไม่ควรใช้แก้วน้ำดื่ม ร่วมกับผู้อื่น	3.37	0.69	3.49	0.67	- 1.69
7. การใช้ทวิร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้เราติดโรคติด คอได้	3.20	0.83	3.41	0.66	- 3.02 *
รวม	3.43	0.54	3.56	0.44	- 2.67 *

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = - 1.96)$$

จากตารางที่ 42 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โรคติดต่อ ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1, 2 และ 3 อยู่ในระดับ
ดีมาก ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมากยกเว้นข้อ 6
และ 7 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชา เอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชา เอกสุขศึกษาใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพเรื่อง โรคติดต่อ พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่า นักศึกษาวิชา
เอกพลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ
1, 2, และ 7 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 43 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบ ย่อยอาหารทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น	3.54	0.66	3.59	0.54	- 0.96
2. การอยู่ในห้องที่อุดอู๋และอากาศไม่ถ่ายเทจะ ทำให้เรารู้สึกไม่สบาย	3.52	0.66	3.56	0.56	- 0.56
3. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเมื่อรู้สึกว่ามีอาการ ผิดปกติ	3.43	0.65	3.49	0.59	- 1.04
4. การตรวจฟันโดยทันตแพทย์ช่วยให้ค้นพบโรคใน ช่องปาก	3.39	0.68	3.55	0.55	- 2.80*
5. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบ จะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้	3.36	0.72	3.44	0.66	- 1.24
6. การใช้ยาระบายเป็นประจำทำให้เกิดผลเสียต่อ ระบบขับถ่ายได้	3.28	0.73	3.47	0.62	- 2.87*
รวม	3.42	0.51	3.52	0.42	- 2.20*

$$* p < .05 (.05t_{\infty} = -1.96)$$

จากตารางที่ 43 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก
ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ใน
ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2 และ 4 และอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 5 และ 6

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพเรื่อง โรคไม่ติดต่อ พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอก
พลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 4
และ 6 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 44 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพจิต ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและ
สุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนา เป็นวิธี หนึ่งที่ช่วยสร้าง เสริมสุขภาพจิต	3.46	0.45	3.57	0.58	- 1.82
2. การควบคุมอารมณ์ตนเองช่วยพัฒนาสุขภาพจิตได้	3.42	0.67	3.52	0.59	- 1.60
3. การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคล เป็นจุด เริ่มต้นที่ดีของการสร้างมนุษยสัมพันธ์	3.38	0.65	3.63	0.51	- 4.44 *
4. การปรึกษาพูดคุยกับบุคคลอื่นช่วยลดความตึงเครียด ทางอารมณ์ได้	3.37	0.70	3.53	0.52	- 2.77 *
5. การพึงพอใจในการกระทำของตนเองเป็นการ ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี	3.33	0.70	3.55	0.94	- 3.67 *
6. การแสดงความยินดีในความสำเร็จของบุคคล อื่นช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตดี	3.30	0.73	3.44	0.57	- 2.26 *
7. การยอมรับความผิดหวังในชีวิต เป็นคุณสมบัติ ของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	3.30	0.72	3.50	0.60	- 3.09 *
รวม	3.37	0.52	3.53	0.42	- 3.69 *

$$* p < .05 (t_{\infty} = -1.96)$$

จากตารางที่ 44 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพจิต ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วน
รวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก ยกเว้นข้อ 6 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพเรื่อง สุขภาพจิต พบว่าโดยส่วนรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา
และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ 3,4,5,6 และ 7
โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา



ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ ระหว่างวิชาเอกพลศึกษา
และสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดิน หายใจ	3.59	0.62	3.61	0.57	- 0.32
2. ก่อนใช้ยาต้องอ่านฉลากยาอย่างละเอียด ทุกครั้ง	3.57	0.62	3.68	0.54	- 1.95
3. ในการใช้ยาต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลาก ยาทุกครั้ง	3.54	0.65	3.57	0.59	- 0.63
4. การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ	3.52	0.61	3.72	0.51	- 3.69 *
5. การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์มีผลดีต่อการรักษาโรค	3.50	0.70	3.56	0.65	- 0.88
6. เพื่อความปลอดภัยต้องซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกร ประจำ	3.29	0.79	3.21	0.90	0.94
7. การใช้ยากระตุ้นจะไม่ช่วยพัฒนาความสามารถ ทางกีฬา	3.17	0.93	3.10	0.98	0.78
รวม	3.45	0.52	3.49	0.43	- 0.86

$$* p < .05 (t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 45 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษของ
นักศึกษาริชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาริชาเอกสุขศึกษา อยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า อยู่ในระดับดีมาก ทุกข้อยกเว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ พบว่าโดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับรายข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ข้อ 4 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่า
นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 46 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง เพศศึกษา ระหว่างวิชา เอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นประจำ เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย	3.53	0.68	3.69	0.51	- 2.79*
2. การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิดความ สัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ	3.47	0.70	3.55	0.62	- 1.26
3. การตรวจอวัยวะเพศด้วยตนเอง เป็นครั้งคราว ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้	3.38	0.74	3.55	0.64	- 2.59*
4. การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นการระบาย อารมณ์ทางเพศที่ดี	3.33	0.74	3.40	0.69	- 1.03
5. การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำให้ตนเองพอใจ และสังคมยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทางเพศ ที่ถูกต้องและเหมาะสม	3.32	0.76	3.28	0.78	0.49
6. การหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ เป็นหนทาง ที่ทำให้คนเราปรับตัวทางเพศได้ถูกต้อง	3.31	0.71	3.35	0.76	- 0.58
7. บุคคลสามารถงดเว้นหรือหักห้ามจิตใจไม่ปฏิบัติ ไปตามความต้องการทางกามารมณ์ที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติได้	3.17	0.84	3.38	0.68	- 2.87*
รวม	3.36	0.55	3.46	0.42	- 2.15*

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 46 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง เพศศึกษา ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อในระดับดิยงเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมากส่วนนักศึกษา

วิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1,2 และ 3 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาระดับปริญญาเอกและนักศึกษาระดับปริญญาโทใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง เพศศึกษา พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาระดับปริญญาเอกมีความรู้ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาระดับ
ปริญญาโท และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่
ข้อ 1,3 และ 7 โดยนักศึกษาระดับปริญญาเอกมีความรู้ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาระดับ
ปริญญาโท

ตารางที่ 47 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภค ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ในการซื้ออาหารรับประทานต้องสังเกตุความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย	3.53	0.58	3.58	0.55	- 0.96
2. การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยให้ปลอดภัย	3.50	0.65	3.64	0.54	- 2.48*
3. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพควรพิจารณาจากคุณภาพมากกว่าจากราคา	3.43	0.70	3.50	0.63	- 1.01
4. การติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคช่วยให้ไม่เสียเปรียบผู้ขาย	3.41	0.65	3.47	0.60	- 1.07
5. การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	3.37	0.70	3.57	0.58	- 3.34*
6. ควรอ่านฉลากก่อนที่จะซื้ออาหารกระป๋อง	3.33	0.71	3.56	0.57	- 3.59*
7. การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนอาจก่อให้เกิดอันตรายได้	3.31	0.69	3.40	0.69	- 1.34
รวม	3.41	0.51	3.53	0.41	- 2.74*

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = -1.96)$

จากตารางที่ 47 แสดงว่ามโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภค ของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก ยกเว้นข้อ 4 และ 7 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง สุขภาพผู้ริโภค พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายชื่อได้แก่
ข้อ 2, 5 และ 6 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอก
พลศึกษา

ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ระหว่างวิชา เอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรหลีกเลี่ยงการสูดหายใจหรือรับ เอาอากาศสกปรกเข้าสู่ร่างกาย	3.51	0.64	3.59	0.56	- 1.33
2. ต้องหลีกเลี่ยงจากบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ เพราะหูอาจได้รับอันตรายได้	3.50	0.65	3.62	0.55	- 1.98*
3. เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองต้องปิดปากและจมูก ป้องกันไม่ให้ฝุ่นละออง เข้าสู่ร่างกาย	3.50	0.64	3.61	0.52	- 1.99*
4. การ เปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะทำให้ เป็นเหตุรำคาญได้	3.48	0.66	3.52	0.67	- 0.56
5. การปิดกวาด เช็ดถูบ้าน เรือนให้สะอาดเป็นการ ป้องกันโรคได้	3.46	0.68	3.58	0.58	- 1.95
6. การฟังวิทยุโดยใช้หูฟังอาจ เป็นอันตรายต่อ แก้วหูได้	3.43	0.67	3.42	0.70	0.19
7. ต้องหลีกเลี่ยงการทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนและ สาธารณสถาน	3.42	0.70	3.57	0.57	- 2.48*
รวม	3.47	0.52	3.56	0.41	- 1.92

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 48 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง สิ่งแวดล้อมของนักศึกษา วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับต้อยกว่าข้อ 1, 2 และ 3 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับต้อยกว่า ข้อ 6 อยู่ใน ระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพเรื่อง สิ่งแวดล้อม พบว่าโดยส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับรายชื่อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ได้แก่ข้อ 2,3 และ 7 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชา
เอกพลศึกษา

ตารางที่ 49 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การบริการสาธารณสุข ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา N = 254		สุขศึกษา N = 176		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใน การรักษาความสะอาดของสาธารณสุขสถาน	3.48	0.64	3.53	0.59	- 0.79
2. ในขณะที่มีโรคติดต่อระบาดต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	3.41	0.72	3.59	0.55	- 2.88*
3. การจัดบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเองไว้ จะเป็นประโยชน์ในการรักษาพยาบาลและการ ดูแลสุขภาพ	3.39	0.75	3.57	0.54	- 2.89*
4. ควรไปรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตามระยะเวลาที่เหมาะสม	3.39	0.71	3.53	0.58	- 2.29*
5. ในขณะที่ไม่สบายต้องสังเกตอาการต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นกับตนเอง	3.38	0.70	3.55	0.56	- 2.68*
6. การเชื่อและปฏิบัติตามข่าวลือในเรื่องการรักษา พยาบาลอาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพได้	3.19	0.82	3.36	0.80	- 2.12*
รวม	3.37	0.57	3.52	0.41	- 3.11*

* $p < .05$ ($.05t_{\infty} = -1.96$)

จากตารางที่ 49 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง การบริการสาธารณสุขของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมากยกเว้นข้อ 6 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง การบริการสาธารณสุข พบว่าโดยส่วนรวมและรายข้อทุกข้อยกเว้น
ข้อ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา
มีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา



ตารางที่ 50 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การปฐมพยาบาล ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและ
สุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การใช้น้ำแข็งประคบบริเวณข้อต่อหรือกล้ามเนื้อ ที่บาดเจ็บช่วยลดความรุนแรงที่จะเกิดต่อไปได้	3.43	0.74	3.67	0.50	- 4.04*
2. เมื่อผิงเข้าตาไม่ควรขยี้ แต่ควรหลับตาสักครู่ แล้วล้างตาในน้ำสะอาด	3.37	0.73	3.65	0.49	- 4.74*
3. เมื่อมีบาดแผลเลือดไหลควรใช้นิ้วมือหรือผ้า สะอาดกดปากแผลจนกว่าเลือดจะหยุดไหล	3.31	0.74	3.49	0.67	- 2.55*
4. ในขณะที่เกิดข้อแพลงขึ้นไม่ควรบีบนิ้วบริเวณที่ ข้อแพลง	3.26	0.86	3.41	0.41	- 1.96*
5. เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยควรรักษาด้วยตนเองไม่ จำเป็นต้องไปพบแพทย์	3.17	0.83	3.16	0.87	0.01
6. เมื่อมีอาการท้องเสียต้องงดอาหารและดื่มน้ำ มาก ๆ	3.14	0.89	3.27	0.84	- 1.47
รวม	3.28	0.59	3.44	0.46	- 3.20*

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 50 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่อง การปฐมพยาบาล ของ
นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา
ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชา เอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชา เอกสุขศึกษา ใน
มโนทัศน์ทางสุขภาพ เรื่อง การปฐมพยาบาล พบว่า ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อยกเว้นข้อ 5
และ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชา เอกสุขศึกษา
มีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชา เอกพลศึกษา

ตารางที่ 51 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น	3.51	0.67	3.23	0.74	4.01*
2. การสวมใส่ถุงเท้าที่สะอาดจะช่วยป้องกันโรคฮ่องกงฟุตได้	3.38	0.71	3.47	0.72	- 1.21
3. หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร	3.32	0.74	3.24	0.76	1.09
4. การสังเกตฟันและเหงือกจะช่วยให้เราระวังรักษาสุขภาพของปากและฟันได้ดียิ่งขึ้น	3.31	0.74	3.31	0.70	- 0.02
5. เพื่อไม่ให้สายตาเสียควรนั่งห่างจากเครื่องรับโทรทัศน์ 6 ฟุตขึ้นไป	3.22	0.84	3.11	0.85	1.32
6. หลังจากรับประทานอาหารควรแปรงฟันหรือบ้วนปากทุกครั้ง	3.20	0.80	3.40	0.71	- 2.70*
7. ควรเลือกใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.19	0.83	3.15	0.86	0.75
8. การอมดินสอหรือปากกาอาจจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ **	3.16	0.96	3.35	0.89	- 2.14*
9. เมื่อรู้สึกง่วงใช้สายตามากเกินไปควรหลับตาสักครู่	3.13	0.84	3.30	0.80	- 2.08*
10. การอ่านหนังสือควรวางให้ห่างจากตา 1 ฟุต	3.07	0.86	3.14	0.86	- 0.78
11. การนั่งหลังตรงจะช่วยทำให้ทรวดทรงดีขึ้น	3.05	0.76	3.18	0.76	- 1.72
12. ในขณะที่สระผมควรนวดหนังศีรษะเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น	2.99	0.88	3.14	0.84	- 1.75

ตารางที่ 51 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของ นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างวิชาเอกพลศึกษา และสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา N = 254		สุขศึกษา N = 176		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
	13. ควรรับประทานอาหารก่อน เข้าแข่งขันกีฬาไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	2.83	0.94	2.77	
14. การซึ้นน้ำหนักเป็นประจำจะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	2.83	0.83	2.94	0.80	- 1.42
15. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟในปริมาณมากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ **	2.81	0.98	2.97	0.87	- 1.69
16. การสวมใส่ชุดกีฬาที่ใช้แล้วซ้ำกันหลาย ๆ ครั้งเป็นสุขอนามัยที่ไม่ดี **	2.70	0.11	3.39	0.85	- 7.18*
17. การแคะหรือไชจมูกอาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบหรือติดเชื้อได้ **	2.63	0.85	2.88	0.81	- 3.04*
18. การแคะหูบ่อยทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือฉีกขาดได้ **	2.63	0.82	2.79	0.85	- 2.01*
19. การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้ท้องผูกได้ **	2.57	0.97	2.78	0.91	- 2.20*
20. การใช้ไม้จิ้มฟันบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุทำให้ฟันห่างได้ **	2.54	0.87	2.86	0.79	- 3.91*
รวม	3.00	0.34	3.12	0.28	- 3.81*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 51 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาในการดูแลสุขภาพตนเองเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 1, 6, 8, 9, 16, 17, 18, 19 และ 20 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ยกเว้นข้อ 1 ที่นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา



ตารางที่ 52 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาใน เรื่อง โภชนาการ ระหว่างวิชา เอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุก ประเภทช่วยให้มีสุขภาพดี	3.20	0.71	3.18	0.71	0.30
2. การล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง ก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้	3.18	3.85	3.44	0.64	- 3.71*
3. การรับประทานอาหารมือ เข้ามีความสำคัญต่อ ร่างกายของเราไม่น้อยกว่ามืออื่น ๆ	3.18	0.80	3.30	0.77	- 1.60
4. การรับประทานผักสดและผลไม้ เป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก	3.11	0.74	3.32	0.70	- 2.88*
5. อาหารมือก่อนการแข่งขันกีฬาควร เป็นประเภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าโปรตีน	2.96	0.81	2.86	0.90	1.12
6. การดื่มนมเป็นประจำทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพสมบูรณ์	2.82	0.90	2.91	0.83	- 1.10
7. การรับประทานอาหารหมักดองมีประโยชน์ต่อ ร่างกายน้อยกว่าอาหารสด **	2.65	0.86	2.70	0.87	- 0.70
8. การรับประทานอาหารรสจัดย่อมมีผลเสียต่อ ร่างกาย **	2.54	0.86	2.73	0.86	- 2.34*
รวม	2.95	0.41	3.06	0.37	- 2.68*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 52 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โภชนาการ ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ในการดูแลสุขภาพตนเองเรื่อง โภชนาการ พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 2,4 และ ๘ โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 53 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง สวัสดิศึกษา ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย					
เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อฉีกขาด	3.51	0.69	3.47	0.68	0.62
2. การเล่นกีฬาต้องสวมชุดกีฬาให้เหมาะสมกับ					
ประเภทกีฬาเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.44	0.71	3.41	0.70	0.43
3. เมื่อจะเสียบ หรือจะถอดปลั๊กไฟฟ้าต้องจับที่ตัว					
ปลั๊กเท่านั้น	3.42	0.70	3.49	0.64	- 1.10
4. ก่อนจะข้ามถนนควรมองขวา ซ้าย ขวาอีกครั้ง					
จึงข้ามถนน	3.42	0.69	3.53	0.62	- 1.73
5. ในการโดยสารรถประจำทางควรขึ้นและลงขณะ					
ที่รถจอดสนิท	3.41	0.75	3.45	0.70	- 0.63
6. เมื่อใช้ของมีคมเสร็จแล้วควร เก็บไว้ที่เดิมให้					
ปลอดภัย	3.37	0.72	3.51	0.64	- 1.95
7. ควรเสียบปลั๊กไฟฟ้าหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าขณะ					
ที่มีมือหรือเท้าไม่เปียกชื้น	3.34	0.80	3.34	0.78	0.04
8. เพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬา เราต้องปฏิบัติ					
ตามกฎหมาย กติกา อย่างเคร่งครัด	3.30	0.73	3.39	0.73	- 1.24
9. เพื่อความปลอดภัยควรข้ามถนนตรงทางข้าม	3.25	0.76	3.41	0.73	- 2.20*
10. ควรสำรวจอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ก่อนเล่นกีฬา					
ทุกครั้งเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	3.25	0.73	3.30	0.77	- 0.65
11. การหยิบของในที่สูงควรยืนบนบันไดหรือโต๊ะ					
เก้าอี้ที่มีความแข็งแรง	3.15	0.78	3.13	0.76	0.20
12. เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู					
บนทางเท้าควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย	3.04	0.81	3.18	0.77	- 1.75

ตารางที่ 53 (ต่อ) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของ
นักศึกษารวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สวัสดิศึกษา ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและ
สุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
13. การวางของเกะกะบนบันไดบ้านหรือบนพื้นจะ ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ง่าย **	2.58	1.04	2.94	1.03	- 3.58*
รวม	3.27	0.43	3.35	0.38	- 2.05*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.05 t_{\alpha} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 53 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สวัสดิศึกษา ของ
นักศึกษารวิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับตียกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับตียมาก
ส่วนนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับตียกเว้นข้อ 4 และ 6 อยู่
ในระดับตียมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษารวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษาในการ
ดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สวัสดิศึกษา พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษารวิชาเอกพลศึกษา
และมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ ข้อ 9 และ 13
โดยนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษารวิชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 54 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง โรคติดต่อ ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วต้องล้างมือให้สะอาด					
ทุกครั้ง	3.46	0.81	3.54	0.64	- 1.15
2. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารช่วย					
ป้องกันโรคติดต่อ	3.43	0.69	3.41	0.70	0.30
3. การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะ					
ช่วยไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย	3.32	0.76	3.45	0.72	- 1.72
4. การใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อเวลารับประทานอาหาร					
อาหารร่วมกับผู้อื่น เป็นการป้องกันโรคติดต่อที่ดี	3.20	0.76	3.18	0.85	0.36
5. เพื่อการป้องกันโรคติดต่อไม่ควรใช้แก้วน้ำร่วมกับ					
ผู้อื่น	2.99	0.80	2.92	0.87	0.84
6. การข้วนน้ำลายลงบนพื้น เป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรค					
แพร่กระจายได้ **	2.51	1.07	2.93	0.95	- 4.23*
7. การใช้ทีวีร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้เราติดโรคติดต่อได้ **					
ต่อได้ **	2.33	0.87	2.64	0.88	- 3.52*
รวม	3.04	0.38	3.15	0.36	- 3.17*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 54 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โรคติดต่อ ของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 7 อยู่ในระดับพอใช้ ส่วน
นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาระดับปริญญาเอกและนักศึกษาระดับปริญญาโท ในการ
ดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โรคติดต่อ พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาระดับปริญญาโทดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาระดับปริญญาเอก
และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาระดับปริญญาโทดูแล
สุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาระดับปริญญาเอก





ตารางที่ 55 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและ
สุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา N = 254		สุขศึกษา N = 176		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบย่อย อาหารทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น	3.22	0.80	3.23	0.79	- 0.04
2. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเมื่อรู้สึกว่ามีอาการ ผิดปกติ	2.91	0.84	2.80	0.85	1.26
3. การตรวจฟันโดยทันตแพทย์ช่วยให้ค้นพบโรคใน ช่องปาก	2.74	0.88	2.76	0.87	- 0.25
4. การใช้จ่ายระบายเป็นประจำทำให้เกิดผลเสียต่อ ระบบขับถ่ายได้ **	2.64	0.99	3.10	0.93	- 4.88*
5. การอยู่ในห้องที่อุดอู้อากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้ เรารู้สึกไม่สบาย **	2.51	0.91	2.89	0.87	- 4.39*
6. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบ จะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้ **	2.36	0.89	2.63	0.95	- 2.92*
รวม	2.73	0.37	2.90	0.43	- 4.25*

**

หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 55 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ ของ
นักศึกษาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 6 อยู่ในระดับพอใช้ ส่วน
นักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาริชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาริชาเอกสุขศึกษา ในการดูแลสุขภาพตนเองเรื่อง โรคไม่ติดต่อ พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาริชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาริชาเอกพลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายชื่อได้แก่ข้อ 4,5 และ 6 โดยนักศึกษาริชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาริชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 56 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพจิต ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคล					
เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการสร้างมนุษยสัมพันธ์	3.23	0.71	3.18	0.46	- 1.39
2. การปรึกษาพูดคุยกับบุคคลอื่นช่วยลดความตึงเครียด					
ทางอารมณ์ได้	3.17	0.72	3.22	0.73	- 0.60
3. การพึงพอใจในการกระทำของตนเอง เป็นการ					
ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี	3.15	0.79	3.29	0.75	- 1.85
4. การควบคุมอารมณ์ตนเองช่วยพัฒนาสุขภาพจิตได้	3.13	0.67	3.23	0.72	- 1.47
5. การแสดงความยินดีในความสำเร็จของบุคคล					
อื่นช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตดี	3.07	0.74	3.12	0.70	- 0.68
6. การยอมรับความผิดหวังในชีวิต เป็นคุณสมบัติของ					
ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	3.03	0.85	3.03	0.85	- 0.08
7. การปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนา เป็นวิธีหนึ่ง					
ที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต	3.00	0.78	3.03	0.83	- 0.43
รวม	3.11	0.54	3.18	0.46	- 1.39

จากตารางที่ 56 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สุขภาพจิตของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาในการ
ดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สุขภาพจิต พบว่าทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อไม่มีความแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 57 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ ระหว่างวิชาเอกพลศึกษา
และสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา N = 254		สุขศึกษา N = 176		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์มีผลดีต่อการรักษาโรค	3.39	0.72	3.59	0.69	- 2.88*
2. ในการใช้ยาต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลาก ยาทุกครั้ง	3.39	0.72	3.56	0.70	- 2.46*
3. ก่อนใช้ยาต้องอ่านฉลากยาอย่างละเอียด ทุกครั้ง	3.37	0.76	3.64	0.61	- 4.02*
4. เพื่อความปลอดภัยต้องซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกร ประจำ	2.96	0.87	2.75	0.92	2.46*
5. การใช้ยากระตุ้นจะไม่ช่วยพัฒนาความสามารถ ทางกีฬา **	2.87	1.11	3.36	0.92	- 5.05*
6. การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ **	2.85	1.14	3.67	0.75	- 8.94*
7. การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ **	2.80	1.04	3.61	0.68	- 9.81*
รวม	3.09	0.52	3.45	0.37	- 8.45*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

$$* p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 57 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ
ของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาวิชาเอก
สุขศึกษา โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดีมากยกเว้นข้อ 4
และ 5 อยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษารวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษา ในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ พบว่า ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษา ดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษารวิชาเอกพลศึกษา ยกเว้นข้อ 4 นักศึกษารวิชาเอกพลศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษา



ตารางที่ 58 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง เพศศึกษา ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นประจำ เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย	3.42	0.72	3.58	0.73	- 2.23*
2. การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ	3.30	0.78	3.08	0.87	2.73*
3. การตรวจอวัยวะเพศด้วยตนเอง เป็นครั้งคราว ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้	3.18	0.84	2.84	0.91	3.96*
4. การประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นการระบายอารมณ์ทางเพศที่ดี	3.14	0.83	3.06	0.90	0.89
5. การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำให้ตนเองพอใจ และสังคมยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม	3.00	0.87	2.80	0.90	2.36*
6. การหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศเป็นหนทางที่ทำให้คนเราปรับตัวทางเพศได้ถูกต้อง	2.94	0.89	2.91	0.89	0.32
7. บุคคลสามารถงดเว้นหรือหักห้ามจิตใจไม่ปฏิบัติไปตามความต้องการทางกามารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติได้	2.93	0.90	2.85	0.92	0.93
รวม	3.13	0.53	3.02	0.49	2.24*

* $p < .05$ ($.05t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 58 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องเพศศึกษา ของนักศึกษา วิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง เพศศึกษา พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 1, 2, 3 และ 5 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาในข้อ 1 และนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาในข้อ 2, 3 และ 5

ตารางที่ 59 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภคระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วย ทำให้ปลอดภัย	3.35	0.76	3.52	0.58	- 2.64*
2. ในการซื้ออาหารรับประทานต้องสังเกตรวม สะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย	3.32	0.72	3.42	0.67	- 1.48
3. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพควรพิจารณา จากคุณภาพมากกว่าจากราคา	3.28	0.70	3.24	0.76	0.63
4. ควรอ่านฉลากก่อนที่จะซื้ออาหารกระป๋อง	3.15	0.84	3.22	0.78	- 0.85
5. การติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคร่วมช่วยทำ ให้ไม่เสียเปรียบผู้ขาย	3.15	0.83	3.09	0.79	0.81
6. การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตราย ต่อสุขภาพ **	2.40	1.01	2.76	0.93	- 3.73*
7. การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนอาจ ก่อให้เกิดอันตรายได้ **	2.32	0.96	2.70	0.84	- 4.35*
รวม	2.99	0.43	3.13	0.38	- 3.50*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 59 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภค ของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 60 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การปิดกวางดเช็ดถูบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการ ป้องกันโรคได้	3.39	0.70	3.47	0.73	- 1.17
2. เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองต้องปิดปากและจมูก ป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย	3.28	0.76	3.51	0.64	- 3.35*
3. ควรหลีกเลี่ยงการสูดหายใจหรือรับเอาอากาศ สกปรกเข้าสู่ร่างกาย	3.24	0.81	3.22	0.82	0.28
4. ต้องหลีกเลี่ยงการทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนและ สาธารณสถาน	3.09	0.90	3.32	0.88	2.56*
5. ต้องหลีกเลี่ยงจากบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ เพราะ หูอาจได้รับอันตรายได้	3.06	0.86	3.14	0.81	- 0.89
6. การฟังวิทยุโดยใช้หูฟังอาจเป็นอันตรายต่อแก้วหู ได้ **	2.42	1.03	2.80	0.94	- 3.92*
7. การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์มีเสียงดังมาก ๆ จะทำ ให้เป็นเหตุรำคาญได้ **	2.28	0.93	2.69	0.97	- 4.39*
รวม	2.97	0.41	3.16	0.39	- 4.99*

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05$ ($.05t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 60 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ของ
นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้อ อยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 6 และ 7 อยู่ใน
ระดับพอใช้ ส่วน นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 2
อยู่ในระดับดีมาก

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาริชา เอกพลศึกษาและนักศึกษาริชา เอกสุขศึกษา ในการ
ดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สิ่งแวดล้อม พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาริชา เอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาริชา เอกพลศึกษา
และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ 2,4,6 และ 7
โดยนักศึกษาริชา เอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาริชา เอกพลศึกษา

ตารางที่ 61 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเรื่อง การบริการสาธารณสุข ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา N = 254		สุขศึกษา N = 176		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
	1. ในขณะที่มีโรคติดต่อระบาดต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	3.17	0.79	3.33	
2. ในขณะที่ไม่สบายต้องสังเกตอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	3.15	0.81	3.31	0.68	- 2.27 *
3. ควรไปรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามระยะเวลาที่เหมาะสม	3.12	0.82	3.16	0.75	- 0.47
4. ควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการรักษาความสะอาดของสาธารณสุขสถาน	3.09	0.83	3.11	0.79	- 0.29
5. การจดบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเองไว้จะเป็นประโยชน์ในการรักษาพยาบาล และการดูแลสุขภาพ	2.94	0.92	2.88	1.02	0.70
6. การเชื่อและปฏิบัติตามข่าวลือในเรื่องการรักษาพยาบาลอาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพได้ **	2.56	1.02	2.92	0.98	- 3.68 *
รวม	3.01	0.51	3.12	0.42	- 2.50 *

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 61 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง การบริการสาธารณสุขของนักศึกษาวิชา เอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชา เอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาริชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาริชาเอกสุขศึกษาในการ
ดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง การบริการสาธารณสุข พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาริชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษา
ริชาเอกพลศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายชื่อได้แก่
ข้อ 1, 2 และ 6 โดยนักศึกษาริชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาริชาเอกพลศึกษา

ตารางที่ 62 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในเรื่อง การปฐมพยาบาล ระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา

ข้อความ	พลศึกษา		สุขศึกษา		t
	N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การใช้น้ำแข็งประคบบริเวณข้อต่อหรือกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บช่วยลดความรุนแรงที่จะเกิดต่อไปได้	3.30	0.76	3.49	0.56	- 2.70*
2. เมื่อมีบาดแผลเลือดไหลควรใช้น้ำมือหรือผ้าสะอาดกดปากแผลจนกว่าเลือดจะหยุดไหล	3.19	0.79	3.27	0.79	- 1.01
3. เมื่อมีผงเข้าตาไม่ควรขยี้ แต่ควรหลับตาสักครู่แล้วลืมตาในน้ำสะอาด	3.15	0.84	3.32	0.77	- 2.25*
4. เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยควรรักษาด้วยตนเองไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์	3.00	0.87	3.01	0.88	- 0.18
5. ในขณะที่เกิดข้อแพลงขึ้นไม่ควรบีบนวดบริเวณข้อแพลง	2.94	0.98	3.03	1.01	- 0.86
6. เมื่อมีอาการท้องเสียต้องงดอาหารและดื่มน้ำมาก ๆ	2.87	0.95	2.98	0.93	- 1.12
รวม	3.08	0.54	3.18	0.46	- 2.22*

$$* p < .05 (.05t_{\infty} = -1.96)$$

จากตารางที่ 62 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง การปฐมพยาบาลของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งส่วนรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาระดับเอกพหุศึกษา และนักศึกษาระดับเอกสุขศึกษา ในการ
การดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง การปฐมพยาบาล พบว่าโดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาระดับเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาระดับ
เอกพหุศึกษา และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อได้แก่ข้อ
1 และ 3 โดยนักศึกษาระดับเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาระดับเอกพหุศึกษา

ตารางที่ 63 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมและเมื่อแยกตามเพศ

ข้อความ	มโนทัศน์ทางสุขภาพ							การดูแลสุขภาพตนเอง						
	นักศึกษาทั้งหมด		นักศึกษาชาย		นักศึกษาหญิง		t	นักศึกษาทั้งหมด		นักศึกษาชาย		นักศึกษาหญิง		t
	N = 430		N = 236		N = 194			N = 430		N = 236		N = 194		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. สุขภาพส่วนบุคคล	3.36	0.34	3.33	0.35	3.39	0.34	-1.84	3.05	0.32	3.03	0.33	3.07	0.32	-1.21
2. โภชนาการ	3.42	0.42	3.38	0.45	3.47	0.39	-2.16*	2.99	0.40	3.00	0.39	2.99	0.42	0.09
3. สวัสดิศึกษา	3.52	0.42	3.52	0.46	3.60	0.37	-2.04*	3.30	0.41	3.27	0.42	3.34	0.40	-1.74
4. โรคติดต่อ	3.48	0.50	3.43	0.53	3.54	0.46	-2.30*	3.08	0.38	3.02	0.37	3.16	0.38	-3.65*
5. โรคไม่ติดต่อ	3.46	0.48	3.43	0.50	3.49	0.45	-1.23	2.80	0.41	2.78	0.37	2.83	0.45	-1.14
6. สุขภาพจิต	3.43	0.49	3.38	0.51	3.50	0.45	-2.43*	3.14	0.51	3.16	0.53	3.15	0.49	-0.58
7. ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ	3.47	0.48	3.43	0.51	3.52	0.45	-1.79	3.24	0.50	3.08	0.49	3.44	0.44	-7.93*
8. เพศศึกษา	3.40	0.50	3.37	0.51	3.43	0.49	-1.22	3.08	0.51	3.13	0.52	3.03	0.50	2.04*
9. สุขภาพผู้บริโภค	3.46	0.47	3.43	0.49	3.50	0.46	-1.39	3.05	0.41	3.01	0.41	3.11	0.41	-2.51*
10. สิ่งแวดล้อม	3.51	0.48	3.47	0.51	3.55	0.44	-1.61	3.05	0.41	3.01	0.40	3.09	0.43	-2.12*
11. การบริการสาธารณสุข	3.43	0.51	3.41	0.56	3.46	0.45	-0.92	3.05	0.48	3.02	0.48	3.09	0.47	-1.65
12. การปฐมพยาบาล	3.35	0.55	3.31	0.58	3.39	0.50	-1.68	3.12	0.73	3.15	0.51	3.08	0.51	1.37
รวม	3.44	0.36	3.41	0.39	3.48	0.32	-2.23*	3.09	0.28	3.06	0.28	3.12	0.27	-2.28*

* $p < .05 (.05 t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตารางที่ 63 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาทั้งหมดและ เมื่อแยก นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่า โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี ส่วนการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาทั้งหมดและ เมื่อแยกนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงพบว่าโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่า โดย ส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทาง สุขภาพดีกว่านักศึกษาชายและ เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักศึกษาชายและ นักศึกษาหญิงพบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย



ตารางที่ 64 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพโดยส่วนรวมและเมื่อแยกตามวิชาเอก

	มโนทัศน์ทางสุขภาพ							การดูแลสุขภาพตนเอง						
	นักศึกษาทั้งหมด		วิชาเอกพลศึกษา		วิชาเอกสุขศึกษา		t	นักศึกษาทั้งหมด		วิชาเอกพลศึกษา		วิชาเอกสุขศึกษา		t
	N=430		N = 254		N = 176			N = 430		N = 254		N = 176		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1. สุขภาพส่วนบุคคล	3.36	0.34	3.30	0.37	3.44	0.29	-4.38*	3.05	0.32	3.00	0.34	3.12	0.28	-3.81*
2. โภชนาการ	3.42	0.42	3.40	0.46	3.46	0.36	-1.53	2.99	0.40	2.95	0.41	3.06	0.37	-2.68*
3. สวัสดิศึกษา	3.52	0.42	3.52	0.46	3.61	0.36	-2.41*	3.30	0.41	3.27	0.43	3.35	0.38	-2.05*
4. โรคติดต่อ	3.48	0.50	3.43	0.54	3.56	0.44	-2.67*	3.08	0.38	3.04	0.38	3.15	0.36	-3.17*
5. โรคไม่ติดต่อ	3.46	0.48	3.42	0.51	3.52	0.42	-2.20*	2.80	0.41	2.73	0.37	2.90	0.43	-4.25*
6. สุขภาพจิต	3.43	0.49	3.37	0.52	3.53	0.42	-3.69*	3.14	0.51	3.11	0.54	3.18	0.46	-1.39
7. ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ	3.47	0.48	3.45	0.52	3.49	0.43	-0.86	3.24	0.50	3.09	0.52	3.45	0.37	-8.45*
8. เพศศึกษา	3.40	0.50	3.36	0.55	3.46	0.42	-2.15*	3.08	0.51	3.13	0.53	3.02	0.49	2.24*
9. สุขภาพผู้บริโภค	3.46	0.47	3.41	0.51	3.53	0.41	-2.74*	3.05	0.41	2.99	0.43	3.13	0.38	-3.50*
10. สิ่งแวดล้อม	3.51	0.48	3.47	0.52	3.56	0.41	-1.92	3.05	0.41	2.97	0.41	3.16	0.39	-4.99*
11. การบริการสาธารณสุข	3.43	0.51	3.37	0.57	3.52	0.41	-3.11*	3.05	0.48	3.01	0.51	3.12	0.42	-2.50*
12. การปฐมพยาบาล	3.35	0.55	3.28	0.59	3.44	0.46	-3.20*	3.12	0.73	3.08	0.54	3.18	0.46	-2.22*
รวม	3.44	0.36	3.39	0.40	3.51	0.27	-3.48*	3.09	0.28	3.04	0.30	3.16	0.22	-4.45*

* $P < .05 (t_{\infty} = \pm 1.96)$

จากตาราง 64 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาทั้งหมดและ เมื่อแยก วิชาเอกพลศึกษา และวิชาเอกสุขศึกษา พบว่า โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี ยกเว้นวิชาเอกสุขศึกษา อยู่ในระดับดีมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาทั้งหมดและ เมื่อแยกวิชาเอกพลศึกษา และ วิชาเอกสุขศึกษา พบว่า โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี

เมื่อเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และ เมื่อเปรียบเทียบ การดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา พบว่า โดยส่วนรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

4. ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอในรูปของตารางค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ดังตารางที่ 65

ตารางที่ 65 ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา โดยใช้สูตรของเพียร์สัน

รายละเอียด	จำนวน	คะแนนเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์*
มโนทัศน์ทางสุขภาพ	430	3.44	0.36	0.57*
การดูแลสุขภาพตนเอง	430	3.09	0.28	

* $p < .001$

จากตารางที่ 65 แสดงว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของ
นักศึกษามีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าความ
สัมพันธ์เท่ากับ 0.57 ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง