

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางของ ดาร์วิน เฮนเดล (Darwin Hendel) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % จำนวน 382 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยเป็นพนักงานในบริษัทเอกชน ที่มีสถานที่ตั้งของบริษัทอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป และมีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นไป การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การสนับสนุนระหว่างบุคคล และการจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ดังแสดงในตาราง 3

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังแสดงในตาราง 4-17

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละของของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน) n = 382	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	210	55.0
หญิง	172	45.0
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	172	45.0
สมรส	179	46.9
หม้าย	10	2.6
หย่า/แยก	21	5.5
<b>อายุ (ปี)</b>		
15-20	38	9.9
21-40	296	77.5
41-60	47	12.3
61 ปีขึ้นไป	1	0.3
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ปวช. หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6-ปวส.	245	64.2
ปริญญาตรี	122	31.9
สูงกว่าปริญญาตรี	15	3.9
<b>รายได้ (ต่อเดือน)</b>		
น้อยกว่า 5,000 บาท	133	34.8
5,000-10,000 บาท	151	39.5
10,001-15,000 บาท	63	16.5
มากกว่า 15,000 บาท	35	9.2

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.0 เพศหญิง ร้อยละ 45.0 สถานภาพสมรสส่วนใหญ่ คือ สมรส ร้อยละ 46.9 รองลงมาคือ โสด ร้อยละ 45.0 ส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 21-40 ปี ร้อยละ 77.5 รองลงมาคือ 41-60 ปี ร้อยละ 12.3 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 - ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ร้อยละ 64.2 รองลงมาคือ ปริญญาตรี ร้อยละ 31.9 และรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 39.5 รองลงมาคือ น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 34.8

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งได้นำเสนอตามตาราง 4-17 ดังนี้

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	คะแนน	ระดับ
ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง	( $\bar{x}$ )	มาตรฐาน	ประมาณค่า $\mu$	พฤติกรรม
		(S)	ที่ระดับความ	ส่งเสริม
			เชื่อมั่น 95 %	สุขภาพ
1. การตระหนักถึงความเข้มแข็ง และความอ่อนแอของตนเอง	2.92	0.85	2.83 ถึง 3.00	ดี
2. ความรู้สึกที่ตนเองเติบโตขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพไปในทางที่ดี	2.80	0.77	2.72 ถึง 2.87	ดี
3. มีการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต	3.09	0.81	3.01 ถึง 3.17	ดี
4. มีความกระตือรือร้นในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน	3.10	0.75	3.02 ถึง 3.17	ดี
5. การค้นหาประสบการณ์และความรู้ใหม่ ๆ	2.93	0.89	2.11 ถึง 2.29	ดี

ตาราง 4 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S)	คะแนน ประมาณค่า ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95 %	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
6. มีความภาคภูมิใจในตนเอง	2.97	0.84	2.89 ถึง 3.06	ดี
7. การร่วมยินดีในความสำเร็จของ เพื่อนร่วมงาน	3.14	0.76	3.07 ถึง 3.22	ดี
รวมทั้งหมด	2.99	0.48	2.95 ถึง 3.04	ดี

จากตาราง 4 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.99 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในช่วง 2.95 ถึง 3.04 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การร่วมยินดีในความสำเร็จของเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ย 3.07 ถึง 3.22 รองลงมาคือ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ย 3.02 ถึง 3.17 และ 3.01 ถึง 3.17 ตามลำดับ

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ดี	-	-
ปานกลาง	61	16.0
ดี	264	69.1
ดีมาก	57	14.9
รวม	382	100.0

จากตาราง 5 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงส่วนมากอยู่ในระดับดี จำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 69.1 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 16.0 และ 14.9 ตามลำดับ

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อและโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)	คะแนนประมาณค่า $\mu$ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%	ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
1. สนใจหาความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ	2.93	0.78	2.86 ถึง 3.01	ดี
2. สังเกตการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกายตนเอง	3.00	0.84	2.92 ถึง 3.09	ดี
3. การตรวจสุขภาพของตนเอง	2.52	0.93	2.43 ถึง 2.62	ปานกลางถึงดี
4. พุดคุยปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองกับผู้ที่มีความรู้ในเรื่องสุขภาพ	2.38	0.89	3.18 ถึง 3.33	ดี
5. สวมหมวกกันน็อค ทุกครั้งที่ขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	2.76	0.99	2.66 ถึง 2.86	ดี
6. บอกอาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของตนเองให้แพทย์ทราบตามความจริงโดยไม่ปิดบัง	3.27	0.83	3.18 ถึง 3.35	ดี
7. สนใจซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของตนเองและการรักษาของแพทย์	3.15	0.86	3.06 ถึง 3.24	ดี

ตารางที่ 6 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S)	คะแนน ประมาณค่า $\mu$ ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95%	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
8. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่าง เคร่งครัด	3.25	0.77	3.18 ถึง 3.33	ดี
9. พยายามหลีกเลี่ยงจากการ เจ็บป่วยอย่างที่ผ่านมา	3.23	0.76	3.15 ถึง 3.30	ดี
รวม	2.94	0.48	2.90 ถึง 2.99	ดี

จากตาราง 6 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 2.94 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในช่วง 2.90 ถึง 2.99 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บกอากการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของตนเองให้แพทย์ทราบตามความจริงโดยไม่ปิดบัง มีค่าเฉลี่ย 3.18 ถึง 3.35 รองลงมาคือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และพยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ย 3.18 ถึง 3.33 และ 3.15 ถึง 3.30 ตามลำดับ

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อ สุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	-	-
ปานกลาง	46	19.9
ดี	256	67.0
ดีมาก	50	13.1
รวม	382	100.0

จากตาราง 7 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 67.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 19.9 และ 13.1 ตามลำดับ

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร  
ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S)	คะแนน ประมาณค่า $\mu$ ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95 %	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
1. มีความสนใจในการ ออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ	2.76	0.82	2.68 ถึง 2.84	ดี
2. มีความต้องการที่จะ ออกกำลังกาย	2.80	0.81	2.72 ถึง 2.89	ดี
3. พยายามหาเวลาเพื่อจะ ออกกำลังกาย	2.76	0.84	2.68 ถึง 2.85	ดี
4. ไม่ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ ออกกำลังกาย	2.62	0.85	2.54 ถึง 2.70	ดี
5. ทำกิจกรรมออกกำลังกาย ชนิดต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน เป็นต้น	2.64	0.88	2.55 ถึง 2.73	ดี
6. ออกกำลังกาย นานครั้งละ ไม่ต่ำกว่า 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	2.34	0.94	2.25 ถึง 2.44	ปานกลาง
รวมทั้งหมด	2.66	0.66	2.59 ถึง 2.72	ดี

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.66 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในช่วง 2.59 ถึง 2.72 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ มีความต้องการที่จะออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 2.72 ถึง 2.89 รองลงมาคือ พยายามหาเวลาที่จะออกกำลังกาย และมีความสนใจในการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ย 2.68 ถึง 2.85 และ 2.68 ถึง 2.84 ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	4	1.0
ปานกลาง	156	40.8
ดี	167	43.7
ดีมาก	55	14.4
รวม	382	100.0

จากตาราง 9 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 40.8 และ 14.4 ตามลำดับ

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S)	คะแนน ประมาณค่า ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95 %	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อวัน	3.20	0.87	3.11 ถึง 3.29	ดี
2. รับประทานอาหารมื้อเช้าจนรู้สึก อิ่มทุกวัน	2.72	0.95	2.62 ถึง 2.84	ดี
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร รสจัด เช่น เบียร์จัด เผ็ดจัด เค็มจัด เป็นต้น	2.53	0.89	2.44 ถึง 2.62	ดี
4. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน	2.67	0.87	2.58 ถึง 2.76	ดี
5. รับประทานอาหารที่มีกากหรือ เส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้ เป็นประจำ	3.04	0.84	2.95 ถึง 3.12	ดี
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงแต่ง สี กลิ่น รส ด้วยสารสังเคราะห์ ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย	2.87	0.84	2.78 ถึง 2.95	ดี
7. อ่านฉลากอย่างละเอียดทุกครั้ง เมื่อซื้ออาหาร หรือเครื่องดื่ม ที่บรรจุในภาชนะบรรจุเสร็จ	3.13	0.80	3.05 ถึง 3.21	ดี

ตาราง 10 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S)	คะแนน ประมาณค่า $\mu$ ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95 %	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
8. เลือกซื้ออาหารปรุงสุกที่บรรจุใน ภาชนะที่ปกปิดมิดชิด ไม่มีแมลงวันตอม	3.37	0.73	3.30 ถึง 3.44	ดี
9. เลือกซื้ออาหารที่มีการรับประกัน ความปลอดภัย เช่น มีเลข ทะเบียน อาหารและยา (อย.)	3.26	0.79	3.18 ถึง 3.34	ดี
รวม	2.99	0.42	2.95 ถึง 3.04	ดี

จากตาราง 10 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 2.99 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารอยู่ในช่วง 2.95 ถึง 3.04 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงสุด ได้แก่ เลือกซื้ออาหารปรุงสุกที่บรรจุในภาชนะที่ปกปิดมิดชิดไม่มีแมลงวันตอม มีค่าเฉลี่ย 3.30 ถึง 3.44 รองลงมาคือ เลือกซื้ออาหารที่มีการรับประกันความปลอดภัย เช่น มีเลขทะเบียนอาหารและยา (อย.) และรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน มีค่าเฉลี่ย 3.18 ถึง 3.34 และ 3.11 ถึง 3.29 ตามลำดับ

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านการรับประทานอาหาร

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	-	-
ปานกลาง	48	12.6
ดี	292	76.4
ดีมาก	42	11.0
รวม	382	100.0

จากตาราง 11 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับดี จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 76.4 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 12.6 และ 11.0 ตามลำดับ

ตาราง 12 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล จำแนกตามรายข้อและโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)	คะแนนประมาณค่า $\mu$ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%	ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
1. ปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด	2.93	0.84	2.84 ถึง 3.02	ดี
2. พยายามรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน	3.24	0.71	3.17 ถึง 3.31	ดี
3. แสดงความรักต่อผู้อื่นได้ง่าย	3.00	0.78	2.92 ถึง 3.08	ดี
4. มีการสัมผัสทางกายกับบุคคลใกล้ชิด	2.70	0.92	2.61 ถึง 2.80	ดี
5. ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น	2.57	0.74	2.50 ถึง 2.65	ดี
รวม	2.89	0.47	2.84 ถึง 2.94	ดี

จากตาราง 12 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 2.89 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล อยู่ในช่วง 2.84 ถึง 2.94 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงสุด ได้แก่ พยายามรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ย 3.17 ถึง 3.31 รองลงมาคือ แสดงความรักต่อผู้อื่นได้ง่าย และปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด มีค่าเฉลี่ย 2.92 ถึง 3.08 และ 2.84 ถึง 3.02 ตามลำดับ

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการสนับสนุนระหว่าง บุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	-	-
ปานกลาง	79	20.7
ดี	263	68.8
ดีมาก	40	10.5
รวม	382	100.0

จากตาราง 13 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล อยู่ในระดับดี จำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 67.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 19.4 และ 5.8 ตามลำดับ

ตาราง 14 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกตามรายข้อและโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)	คะแนนประมาณค่า $\mu$ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%	ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
1. รู้ว่าอะไรที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกเครียด	2.83	0.80	2.75 ถึง 2.92	ดี
2. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ สามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ ที่สาเหตุได้	2.76	0.81	2.67 ถึง 2.84	ดี
3. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะพูดคุยปรึกษากับคนที่สนิทสนม เช่น บุคคลในครอบครัว เป็นต้น	2.90	0.87	2.82 ถึง 2.99	ดี
4. มีวิธีแสดงออกถึงความรู้สึกไม่พึงพอใจ โดยไม่ส่งผลเสีย	2.92	0.83	2.84 ถึง 3.01	ดี
5. มีวิธีควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น	2.85	0.82	2.76 ถึง 2.93	ดี
6. ถึงแม้จะมีความเครียด ก็สามารถนอนหลับสนิทได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน	2.91	0.86	2.83 ถึง 3.00	ดี
7. มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวันอย่างเพียงพอ	2.87	0.86	2.78 ถึง 2.96	ดี

ตาราง 14 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S)	คะแนน ประมาณค่า $\mu$ ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95%	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
8. ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังวิทยุ เป็นต้น	3.32	0.79	3.24 ถึง 3.40	ดี
9. ผีอกสมาธิ หรือสวดมนต์ไหว้พระ เพื่อผ่อนคลายความเครียด	2.20	0.89	2.11 ถึง 2.29	ดี
รวม	2.84	0.43	2.80 ถึง 2.88	ดี

จากตาราง 14 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 2.84 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในช่วง 2.80 ถึง 2.88 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงสุด ได้แก่ ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังวิทยุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย 3.24 ถึง 3.40 รองลงมาคือ มีวิธีแสดงความรู้สึก โดยไม่ส่งผลเสียตามมา และถึงแม้จะมีความเครียดก็สามารถนอนหลับสนิทได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง ต่อวัน มีค่าเฉลี่ย 2.84 ถึง 3.01 และ 2.83 ถึง 3.00 ตามลำดับ

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	-	-
ปานกลาง	74	19.4
ดี	286	74.9
ดีมาก	22	5.7
รวม	382	100.0

จากตาราง 15 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับดี จำนวน 320 คน คิดเป็นร้อยละ 83.8 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 13.4 และ 2.9 ตามลำดับ

ตาราง 16 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รายด้านและโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S)	คะแนน ประมาณค่า ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95 %	ระดับ พฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพ
1. ด้านความเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง	2.99	0.48	2.95 ถึง 3.04	ดี
2. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.94	0.48	2.90 ถึง 2.99	ดี
3. ด้านการออกกำลังกาย	2.66	0.66	2.59 ถึง 2.72	ดี
4. ด้านการรับประทานอาหาร	3.00	0.42	2.95 ถึง 3.04	ดี
5. ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล	2.89	0.47	2.84 ถึง 2.94	ดี
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.84	0.42	2.80 ถึง 2.88	ดี
รวมทั้งหมด	2.89	0.33	2.85 ถึง 2.92	ดี

จากตาราง 16 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.89 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในช่วง 2.85 ถึง 2.92 ซึ่งอยู่ในระดับดี ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการรับประทานอาหาร และด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีค่าเฉลี่ย 2.95 ถึง 3.04 รองลงมาคือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ย 2.90 ถึง 2.99 และ 2.84 ถึง 2.94 ตามลำดับ

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	-	-
ปานกลาง	51	13.4
ดี	320	83.8
ดีมาก	11	2.9
รวม	382	100.0

จากตาราง 17 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี จำนวน 320 คน คิดเป็นร้อยละ 83.8 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 13.4 และ 2.8 ตามลำดับ