

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	
ชื่อผู้เขียน	นายกรัณย์ ปัญญา	
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ
	อาจารย์จุฑารัตน์ บวรสิน	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์ชัยนาถ นาคบุปผา	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2541 และพักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 360 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการประชุมกลุ่มย่อย วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

ผลการวิจัยพบว่า

การดำเนินชีวิตของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

1. การมีกิจกรรมทางร่างกายและนันทนาการอยู่ในระดับดี
2. ความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไปอยู่ในระดับดี
3. แบบแผนการนอนหลับอยู่ในระดับดี
4. การจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี
5. พฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับดี
6. การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอยู่ในระดับดี
7. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก

Thesis Title	Ways of Living of Students in Chiang Mai University Dormitories	
Author	Mr. Karrun Panyo	
M.Ed.	Health Promotion	
Examining Committee	Asst. Prof. Sopon Arunrutana	Chairman
	Lect. Chutarut Borwomsin	Member
	Assoc. Prof. Chainart Nakkubpha	Member

Abstract

The purpose of this study was to investigate ways of living of the first year students in Chiang Mai University dormitories. The sample consisted of 360 students, selected through stratified random sampling technique. The data collected from questionnaire and by a group meeting were analyzed using percentage, frequency, average and standard deviation. The population means were estimated around 95% level of confidence.

From the research, it was found that ways of living of students were at good level and could be classified as follows :

1. Physical and recreational activity was at good level.
2. General competence in self care was at good level.
3. Sleep patterns was at good level.
4. Stress management was at good level.
5. Consumed behavior was at good level.
6. Relationship with others was at good level.
7. Avoidance of health risk behavior was at very good level.