



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ วรรณิการ์ พงษ์สนิท

นายกสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย

สาขาภาคเหนือ

อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ

อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหาร

และประเมินโครงการ

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยนอร์ท เชียงใหม่

3. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร

อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถามการศึกษา

เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ”

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน อารมณ์และการจัดการความเครียด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการศึกษาศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบของท่านไม่ว่าถูกหรือผิด ไม่มีผลต่อตัวท่าน ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความกรุณาท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตามความคิดเห็นของท่านให้ครบทุกข้อ ข้อมูลต่างๆ ที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะโดยรวมในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น และเพื่อได้ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปจัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการแก้ไขปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพต่อไป

รายละเอียดแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

- 2.1 การบริโภคอาหาร
- 2.2 การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย
- 2.3 การพักผ่อน
- 2.4 อารมณ์และการจัดการความเครียด

ผู้ศึกษา นางสาว สุรีย์วัลย์ คำไชย

แบบสอบถามการศึกษา

เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ”

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันมากที่สุดหรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ () 1. หญิง

() 2. ชาย

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ

() 1. โสด

() 2. สมรส

() 3. หม้าย

() 4. หย่าร้าง

() 5. แยกกันอยู่

4. วุฒิการศึกษาสูงสุด

() 1. ปวส.

() 2. ปริญญาตรี

() 3. ปริญญาโท

() 4. ปริญญาเอก

() 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. รายได้ต่อเดือน.....บาท

6. โรคประจำตัว

() 1. โรคความดันโลหิตสูง

() 2. โรคเบาหวาน

() 3. โรคไขมันในเลือดสูง

() 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. สายการปฏิบัติงาน

7.1 () สายวิชาการ

- () 1. อาจารย์สังกัดสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (คณะวิทยาศาสตร์และสาขาวิชาสารสนเทศคอมพิวเตอร์)
- () 2. อาจารย์สังกัดสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ (คณะเภสัชศาสตร์ อาจารย์สอนวิชาพลาสมาและอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติหน้าที่ในเขตแม่ลาว)
- () 3. อาจารย์สังกัดสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

7.2 () สายสนับสนุนวิชาการ

- () 1. เจ้าหน้าที่สายสนับสนุนวิชาการ (ปฏิบัติหน้าที่ในสำนักงาน)
- () 2. เจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ (ปฏิบัติหน้าที่นอกสำนักงาน)

7.3 () อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

8.1 ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- () 1. ดื่ม
- () 2. ไม่ดื่ม (ข้ามตอบข้อ 8.5)

8.2 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ท่านดื่ม

- () 1. เหล้า/วิสกี้
- () 2. เบียร์
- () 3. ไวน์
- () 4. บรั่นดี
- () 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

8.3 ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงใด

- () 1. ทุกวัน
- () 2. 4-6 วัน
- () 3. 1-3 วัน

8.4 ปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ท่านดื่ม

โปรดระบุจำนวน.....(แก้ว/ช็อต/กระป๋อง/เหยือก/ขวด/แบน)

8.5 () ท่านสูบบุหรี่

() 1. สูบ

() 2. ไม่สูบ (ข้ามไปตอบตอนที่ 2)

8.6 () บุหรี่ที่ท่านสูบ

() 1. บุหรี่ที่มวนเอง

() 2. บุหรี่ที่ไม่มีไส้กรอง

() 3. บุหรี่ที่มีไส้กรอง

() 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

8.7 () ปริมาณบุหรี่ที่ท่านสูบ

() 1. 1-5 มวน/วัน

() 2. 6-10 มวน/วัน

() 3. 11-15 มวน/วัน

() 4. 16-20 มวน/วัน

() 7. มากกว่า 20 มวน/วัน

() 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ 4 ส่วน ประกอบด้วย

2.1 พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายที่ตรงกับความถี่ของการปฏิบัติจริงของท่าน
ในแต่ละข้อ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา

การปฏิบัติ	ความถี่ของการปฏิบัติ				ไม่ปฏิบัติ
	มือ/ สัปดาห์ 16-21	มือ/ สัปดาห์ 11 - 15	มือ/ สัปดาห์ 6 - 10	มือ/ สัปดาห์ 1 - 5	
1. ท่านรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ (อาหาร 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน)					
2. ท่านรับประทานข้าวเหนียว					
3. ท่านรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ					
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทเส้นที่ทำจากแป้ง					
5. ท่านรับประทานเนื้อหมู					
5.1 เนื้อหมูติดมัน เช่น เนื้อหมูสามชั้น เนื้อหมู ส่วนสะโพก เนื้อหมูสันนอก					
5.2 เนื้อหมูไม่ติดมัน เช่น เนื้อหมูสันใน					
6. ท่านรับประทานเนื้อวัว					
6.1 เนื้อวัวติดมัน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อส่วน แขนท้อง (เนื้อเสือร้องไห้) เนื้อส่วนขา					
6.2 เนื้อวัวไม่ติดมัน เช่น เนื้อสันใน					
7. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ปีก					
7.1 เนื้อไก่มีมันมาก เช่น เนื้อน่อง					
7.2 เนื้อเป็ดมีมันมาก เช่น เนื้อเป็ดล้วน					

การปฏิบัติ	ความถี่ของการปฏิบัติ				ไม่ปฏิบัติ
	มือ/ สัปดาห์ 16-21	มือ/ สัปดาห์ 11-15	มือ/ สัปดาห์ 6-10	มือ/ สัปดาห์ 1-5	
8. ท่านรับประทานปลาน้ำจืด					
9. ท่านรับประทานปลาน้ำเค็ม					
10. ท่านรับประทานอาหารทะเลที่มี โคเลสเตอรอลสูง เช่น ปลาหมึก หอยนางรม กุ้ง ทะเล ปูทะเล					
11. ท่านรับประทาน ปลากระป๋อง หรือ ปลาตัว เล็กที่รับประทานได้ทั้งก้าง					
12. ท่านรับประทานอาหารที่ทำมาจากถั่ว					
12.1 เต้าหู้					
12.2 น้ำเต้าหู้					
12.3 เต้าเจี้ยว					
12.4 อื่นๆ โปรดระบุ.....					
13. ท่านรับประทานผักชนิดต่างๆ					
13.1 ผักสีเขียว					
13.2 ผักสีแดง					
13.3 ผักสีเหลือง					
13.4 ผักสีส้ม					
13.5 ผักสีม่วง					
13.6 อื่นๆ โปรดระบุ.....					
14. ท่านรับประทานผลไม้สดรสไม่หวาน เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู่ ฝรั่ง แก้วมังกร					
15. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้สุก ทูเรียน					

การปฏิบัติ	ความถี่ของการปฏิบัติ				ไม่ปฏิบัติ
	มือ/ สัปดาห์ 16-21	มือ/ สัปดาห์ 11 - 15	มือ/ สัปดาห์ 6 - 10	มือ/ สัปดาห์ 1 - 5	
16. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หนังไก่ หนังเป็ด แคมหมู ไส้กรอก กุนเชียง แสม					
17. ท่านรับประทานอาหารประเภทสมองหมูและเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เข่งจี่ หัวใจ กระเพาะหมู					
18. ท่านรับประทานอาหารโดยการเติมน้ำปลาหรือเกลือแกงทุกครั้ง					
19. ท่านรับประทานอาหารโดยการเติมน้ำตาลทุกครั้ง					
20. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง ขนมนั่น ลอดช่อง					
21. ท่านดื่มนม					
21.1 นมสดธรรมดา					
21.2 นมสดพร้อมมันเนย					
21.3 นมสดขาดมันเนย					
21.4 นมปรุงแต่งรสหวาน					
21.5 นมปรุงแต่งรสต่างๆ เช่น รสช็อกโกแลต รสผลไม้					
21.6 อื่นๆ โปรดระบุ.....					
22. ท่านดื่มชา หรือ กาแฟ					
23. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน					
23.1 น้ำอัดลม					
23.2 น้ำสมุนไพร					
23.3 อื่นๆ โปรดระบุ.....					

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายที่ตรงกับความถี่ของการปฏิบัติจริงของท่านในแต่ละข้อหรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ****กรณีข้อ 1 ตอบ “ไม่ปฏิบัติ” ให้ข้ามไปตอบข้อ 6 และ ข้อ 7****

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ ปฏิบัติ
1. ท่านมีการออกกำลังกาย					
2. ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง 30 นาทีขึ้นไป					
3. ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที					
4. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งทำครบทั้ง 3 ระยะ (อบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ)					
5. ลักษณะการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)					
5.1 เดิน ครั้งละ.....นาที					
5.2 วิ่ง ครั้งละ.....นาที					
5.3 ขี่จักรยาน ครั้งละ.....นาที					
5.4 ว่ายน้ำ ครั้งละ.....นาที					
5.5 เทนนิส ครั้งละ.....นาที					
5.6 แบดมินตัน ครั้งละ.....นาที					
5.7 กอล์ฟ ครั้งละ.....นาที					
5.8 อื่นๆ โปรดระบุ.....					

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
6. ลักษณะกิจกรรมทางกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)					
6.1 ซักผ้า ครั้งละ..... นาที					
6.2 รีดผ้า ครั้งละ..... นาที					
6.3 กวาดบ้าน ครั้งละ..... นาที					
6.4 ถูบ้าน ครั้งละ..... นาที					
6.5 ล้างห้องน้ำ ครั้งละ..... นาที					
6.6 ล้างรถ ครั้งละ..... นาที					
6.7 รดน้ำต้นไม้ ครั้งละ..... นาที					
6.8 ปลูกต้นไม้ ครั้งละ..... นาที					
6.9 อื่นๆ โปรดระบุ.....					
7. ท่านจะเลือกใช้พาหนะ (จักรยาน มอเตอร์ไซด์ หรือรถยนต์) แทนที่ที่ต้อง เดินทางแม้จะเป็นเพียงระยะทางสั้นๆ (100 เมตร)					

2.3 พฤติกรรมด้านการพักผ่อน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายที่ตรงกับความถี่ของการปฏิบัติจริงของท่านในแต่ละข้อหรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อความ	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละ.....ชม.					
2. ท่านเข้านอนในเวลา.....นาฬิกา					
3. ท่านนอนหลับสนิทตลอดคืน					
4. ท่านหยุดพักหรือเปลี่ยนอิริยาบถในช่วงเวลาทำงาน					
5. ท่านผ่อนคลายโดยการฟังเพลงในช่วงพักระหว่างทำงาน					
6. ท่านนั่งหลับตาพัก 3-5 นาที ระหว่างทำงาน					
7. ท่านพูดคุยสนุกรสนานช่วงพักระหว่างทำงาน					
8. ท่านนั่งพักเฉยๆ ด้วยการปล่อยกายปล่อยใจไม่คิดเรื่องงานหรือเรื่องอื่นๆ ในระหว่างเวลาทำงาน 5-10 นาที					
9. ท่านพักผ่อนโดยการนอนหลับ 10-15 นาที หลังอาหารมื้อกลางวัน					
10. ท่านมีกิจกรรมนันทนาการใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)					
10.1 อ่านหนังสือ					
10.2 ประดิษฐ์ดอกไม้					
10.3 ร้องเพลง					
10.4 สะสมสิ่งของ					
10.5 อื่นๆ โปรดระบุ.....					

2.4 พฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายที่ตรงกับความรู้สึกลงและการปฏิบัติจริงของท่านในแต่ละข้อ ใน 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจตลอดเวลา				
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในชีวิต				
5. ท่านรู้สึกกังวลใจตลอดเวลา				
6. ท่านรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ				
7. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
8. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุเกือบตลอดเวลา				
9. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
10. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
11. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน				
12. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการทำงาน				
13. ท่านต้องการทำบางสิ่งในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม				
14. เมื่อมีปัญหาท่านคิดว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
15. ท่านต้องไปพบแพทย์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในการทำงานได้				
16. ท่านควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
17. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในเวลาที่ต้องการ				
18. ท่านหาเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ				

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
19. เมื่อท่านรู้สึกเครียดท่านทำกิจกรรมต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)				
19.1 อ่านหนังสือ				
19.2 เดินชมสินค้าในห้างสรรพสินค้า				
19.3 ดูหนัง				
19.4 ฟังเพลง				
19.5 ไปเที่ยวต่างจังหวัด				
19.6 ไปเที่ยวต่างประเทศ				
19.7 อยู่กับเพื่อน พี่น้อง หรือญาติ				
19.8 อื่นๆ โปรดระบุ.....				

ขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาเรียนรู้ค่ะ

ภาคผนวก ก

ที่ ศธ ๖๓๙๓ (๒๓)/ภศ.๒๕๕๕



สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๙ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาทำการค้นคว้าแบบอิสระ
เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยพายัพ

ด้วย นางสาวสุรีย์วัลย์ คำไชย รหัสประจำตัว ๕๓๙๙๓๒๐๖๓ ซึ่งกำลังศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดย
จะทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ
ของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ โดย อาจารย์ ดร. ศักดา พริ้งลาภ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ซึ่งการศึกษาเรื่องดังกล่าวจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาจะต้องเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากรในกำกับ
ของท่าน ในกรณีนี้สาขาวิชาฯ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระใน
เรื่องดังกล่าวด้วย (รายละเอียดดังเอกสารแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและอนุญาตให้นักศึกษาได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ด้วย
จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นัท อัคราภรณ์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

โทรศัพท์ ๐๕๓-๙๔๔๒๘๘



มหาวิทยาลัยพายัพ
PAYAP UNIVERSITY



ที่ มพย 0502/65

1 กุมภาพันธ์ 2555

เรื่อง อนุญาตให้นักศึกษาทำการค้นคว้าแบบอิสระ

เรียน ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

อ้างถึง หนังสือที่ ศบ 6393(23)/กศ.255 ลงวันที่ 9 ธันวาคม 2554

ตามหนังสือที่อ้างถึงนางสาวสุวิวัลย์ คำไชย รหัสประจำตัว 539932063 ซึ่งกำลังศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยจะทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง "พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ" โดย อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

มหาวิทยาลัยพายัพ ได้พิจารณาแล้วและอนุญาตให้นางสาวสุวิวัลย์ คำไชย ได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากรในกำกับของมหาวิทยาลัยพายัพได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ดร. รัชต์ พรหมปาลิต

(ดร. รัชต์ พรหมปาลิต)

รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวิทยบริการ

ปฏิบัติหน้าที่แทน อธิการบดี

สำนักวิจัย
รพ/รท

053-241255 ต่อ 7202

มหาวิทยาลัยพายัพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000 โทร. (053) 851478-86 โทรสาร (053) 241983

Payap University, Muang District, Chaing Mai 50000, THAILAND Tel. (66 53) 851478-86 FAX. (66 53) 241983 www.payap.ac.th

ภาคผนวก ง

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน พนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ

ข้าพเจ้า นางสาวสุริย์วัลย์ คำไชย เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ

ท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่าน จะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อได้ทราบถึงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ และจะได้นำข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปจัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพต่อไป และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าวิจัยนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

()

ภาคผนวก จ

สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำถามข้อที่	ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของ ข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	0.33	
3.	0.66	
4.	1	
5.	-0.33	
6.	0.66	
7.	0.33	
8.	0.66	
8.1	0.66	
8.2	0.66	
8.3	0.66	
8.4	0.66	
8.5	0.66	
8.6	0.66	
8.7	0.66	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.595		

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ แยกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

2.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	0.66	
4.	0.66	
5.	0.66	
6.	1	
7.	1	
8.	0.33	
9.	0.33	
10.	0.33	
11.	0.33	
12.	1	
13.	1	
14.	1	
15.	0.66	
16.	1	
17.	1	
18.	1	
19.	0.66	
20.	1	
21.	0.66	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.775		

2.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	0	
4.	0	
5.	0.66	
6.	1	
6.1	1	
6.2	1	
6.3	1	
6.4	1	
6.5	1	
6.6	1	
6.7	0.66	
6.8	0.66	
7.	1	
7.1	1	
7.2	1	
7.3	1	
7.4	1	
7.5	1	
7.6	1	
7.7	1	
7.8	1	
7.9	0.66	
8.	0	
9.	0.66	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.819		

2.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อน

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อ คำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	0.66	
4.	1	
5.	0.66	
6.	0.66	
7.	0.66	
8.	1	
9.	0.66	
10.	1	
10.1	0.66	
10.2	1	
10.3	1	
10.4	1	
10.5	0.66	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.841		

2.4 พฤติกรรมสุขภาพทางอารมณ์และการจัดการความเครียด

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	0.66	
3.	0.66	
4.	1	
5.	1	
6.	1	
7.	1	
8.	1	
9.	0.66	
10.	1	
11.	1	
12.	1	
13.	1	
14.	1	
15.	0	
16.	1	
17.	0.66	
18.	1	
19.	0.66	
20.	0	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.815		

****ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายฉบับ = 0.77****

ภาคผนวก ฉ

ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน ของน้ำหนักส่วนสูง ของคน 3 ระดับ ในการชั่งและวัด จำนวน 10 ครั้ง

ครั้งที่ การวัด	คนรูปร่างปกติ		คนรูปร่างอ้วน		คนรูปร่างผอม	
	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง
1	51	162	104	158	42.02	160
2	51	162	104	158	42	160
3	51.01	162	104	158	42.01	160
4	51.02	162	104	158	42	160
5	51	162	104.01	158	42	160
6	51	162	104	158	42	160
7	51	162	104	158	42	160
8	51	162	104.01	158	42	160
9	51	162	104	158	42.01	160
10	51	162	104.01	158	42	160
S.D.	0.0067	0.0	0.0048	0.0	0.0069	0.0
mean	51.003	162.0	104.003	158.0	42.004	160.0
coefficient of variation, CV	0.0131	0	0.0046	0	0.0164	0

สัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (coefficient of variation, CV) เป็นค่าที่แสดงสัดส่วนของความเบี่ยงเบนมาตรฐานเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยของข้อมูลค่า CV ใช้สำหรับเปรียบเทียบค่าความผันแปรของลักษณะต่างๆ ในประชากรเดียวกันหรือต่างประชากรกัน โดยมีสูตรคำนวณ ดังนี้
 $CV = (SD/mean) * 100$

ภาคผนวก ข

รายละเอียดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข. 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามลักษณะการออกกำลังกาย

ลักษณะการออกกำลังกาย	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับการปฏิบัติ
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. เดิน เฉลี่ย 27.49 นาที	2.04	1.07	พอใช้
2. วิ่ง เฉลี่ย 28.43 นาที	2.17	1.04	พอใช้
3. ขี่จักรยาน เฉลี่ย 36.53 นาที	2.01	.99	พอใช้
4. ว่ายน้ำ เฉลี่ย 46.42 นาที	1.21	.91	ไม่ดี
5. เทนนิส เฉลี่ย 50 นาที	1.66	1.15	พอใช้
6. แบดมินตัน เฉลี่ย 85.62 นาที	1.18	.40	ไม่ดี
7. กอล์ฟ เฉลี่ย 3 ชั่วโมง 22 นาที	1.22	.44	ไม่ดี
8. โยคะ เฉลี่ย 37.91 นาที	4.00	0	ดีมาก
9. แอโรบิก เฉลี่ย 37.91 นาที	2.00	1	พอใช้
10. ฮูลาฮูป เฉลี่ย 37.91 นาที	2.16	1.47	พอใช้
11. ยกน้ำหนัก เฉลี่ย 37.91 นาที	1.75	.50	พอใช้
12. รำกระบอง เฉลี่ย 37.91 นาที	1.40	.54	ไม่ดี
13. วิ่งเล่นกับสุนัข เฉลี่ย 37.91 นาที	2.25	1.25	พอใช้

จากตาราง ข. 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ มีเพียงการออกกำลังกายโดยการทำโยคะเท่านั้นที่อยู่ในระดับดีมาก

ช.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามลักษณะกิจกรรมทางกาย

ลักษณะกิจกรรมทางกาย	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับการปฏิบัติ
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ซักผ้า เฉลี่ย 38.11 นาที	1.93	1.07	พอใช้
2. รีดผ้า เฉลี่ย 46.12 นาที	1.86	1.11	พอใช้
3. กวาดบ้าน เฉลี่ย 18.32 นาที	2.34	1.23	พอใช้
4. ถูบ้าน เฉลี่ย 19.83 นาที	2.12	1.17	พอใช้
5. ล้างห้องน้ำ เฉลี่ย 20.59 นาที	1.90	1.10	พอใช้
6. ล้างรถ เฉลี่ย 45.44 นาที	1.53	.94	พอใช้
7. รดน้ำต้นไม้ เฉลี่ย 23.74 นาที	2.34	1.25	พอใช้
8. ปลูกต้นไม้ เฉลี่ย 30.28 นาที	1.27	.87	ไม่ดี
9. ทำกับข้าว เฉลี่ย 58 นาที	4.00	0	ดีมาก
10. ทำขนม เฉลี่ย 58 นาที	2.00	1.41	พอใช้
11. เลือกใช้พาหนะ(จักรยาน มอเตอร์ไซด์ หรือรถยนต์)ทันทีที่ต้องเดินทางแม้จะเป็นเพียงระยะทางสั้นๆ (100 เมตร)	2.83	1.51	ดี

จากตาราง ช. 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะกิจกรรมทางกายโดยทำงานบ้านอยู่ในระดับพอใช้ มีเพียงการทำกับข้าวเท่านั้นที่อยู่ในระดับดีมาก ส่วนระดับไม่ดี คือ การปลูกต้นไม้

ภาคผนวก ข

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ข.1 ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ และภาวะโภชนาการ (n=249 คน)

พฤติกรรม	ภาวะโภชนาการ			F-test	P-value
	ขาด	สมส่วน	เกิน		
การบริโภคอาหาร	80.81	78.61	76.62	2.062	0.129
การออกกำลังกายหรือ	16.00	19.77	19.01	1.459	0.235
การทำกิจกรรมทางกาย					
การพักผ่อน	26.18	26.71	27.53	0.576	0.563
อารมณ์และการจัดการ	75.11	71.49	71.86	2.124	0.122
ความเครียด					
พฤติกรรมสุขภาพ	198.11	196.58	195.04	0.263	0.769

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ข.1 ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ โดยใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ และใช้สถิติความแปรปรวนแบบจำแนกทางเดียว (One-Way ANOVA) พบว่าพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ไม่มีความสัมพันธ์กัน

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการ กับข้อมูลทั่วไปตามรายด้าน ผลพบดัง
แสดงในตารางดังต่อไปนี้

ซ. 2 การเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ

คะแนนพฤติกรรมสุขภาพ		ภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย)	
ข้อมูลทั่วไป	P-Value	ข้อมูลทั่วไป	P-Value
1. เพศ	P = 0.002**	1. เพศ	P = 0.000**
2. อายุ	P = 0.229	2. อายุ	P = 0.337
3. สถานภาพ	P = 0.163	3. สถานภาพ	P = 0.000**
4. วุฒิกการศึกษา	P = 0.413	4. วุฒิกการศึกษา	P = 0.069
5. รายได้	P = 0.058	5. รายได้	P = 0.127
6. สายการ ปฏิบัติงาน	P = 0.798	6. สายการ ปฏิบัติงาน	P = 0.733
7. โรคประจำตัว	P = 0.608	7. โรคประจำตัว	P = 0.019*
8. พฤติกรรมเสี่ยง	P = 0.022*	8. พฤติกรรมเสี่ยง	P = 0.703

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

โดยแสดงรายละเอียดของข้อมูลทั่วไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพ (คะแนน) และภาวะ
โภชนาการ (ดัชนีมวลกาย) ที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05
ตามลำดับ ดังตารางต่อไปนี้

ซ. 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะโภชนาการจำแนกตามเพศ (n=249 คน)

รายการ	Mean		T-test	Sig
	ชาย (n=101 คน)	หญิง (n=148 คน)		
พฤติกรรมสุขภาพ	199.15	190.64	3.077	.002**
ภาวะโภชนาการ	22.36	24.22	-3.619	.000**

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ซ. 3 พบว่าการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ (คะแนน) และภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย) ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อดูจากค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าเพศชายมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่สูงกว่าเพศหญิง ส่วนภาวะโภชนาการพบว่าเพศหญิงมีภาวะโภชนาการเกินและเพศชายมีภาวะโภชนาการสมส่วน

ซ. 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะโภชนาการจำแนกตามสถานภาพ (n=249 คน)

รายการ	Mean			F-test	Sig
	โสด (n=103 คน)	สมรส (n=131 คน)	สมรสแล้วแต่เลิกกัน (n=15 คน)		
พฤติกรรมสุขภาพ	198.03	193.28	200.87	1.827	.163
ภาวะโภชนาการ	21.90	23.77	25.65	9.80	.000**

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ซ. 4 พบว่าการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ (คะแนน) จำแนกตามสถานภาพ พบไม่แตกต่างกันแต่มีความแตกต่างกันในเรื่องภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อดูจากค่าเฉลี่ยพบผู้ที่สมรสแล้วแต่เลิกกันมีภาวะโภชนาการเกิน เมื่อเทียบกับกลุ่มคนโสดและสมรส รายละเอียดดังแสดงในตาราง ซ. 5

ซ.5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของภาวะโภชนาการ จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	โสด	สมรส	สมรสแล้วแต่เลิกกัน
โสด	0	-1.870**	-3.754**
สมรส	-1.870**	0	-1.883
สมรสแล้วแต่เลิกกัน	-3.754**	-1.883	0

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

ซ.6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะโภชนาการ จำแนกตามโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	Mean		T-test	Sig
	เป็น (n=93 คน)	ไม่เป็น (n=144 คน)		
พฤติกรรมสุขภาพ	181.99	181.76	0.076	.940
ภาวะโภชนาการ	23.86	22.60	2.412	.019*

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ซ.6 พบว่าการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ (คะแนน) ระหว่างการมีและไม่มีโรคประจำตัวพบไม่แตกต่างกันแต่ในเรื่องภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อดูจากค่าเฉลี่ยพบกลุ่มที่มีโรคประจำตัวมีภาวะโภชนาการเกิน

ซ. 7 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะโภชนาการจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (n=249 คน)

รายการ	Mean				F-test	Sig
	ไม่ปฏิบัติ (n=156 คน)	ดื่มสุรา (n=77 คน)	สูบบุหรี่ (n=2 คน)	สุราและ บุหรี่ (n=14 คน)		
พฤติกรรมสุขภาพ	198.82	191.49	187.00	185.36	3.266	.022*
ภาวะโภชนาการ	22.90	23.45	25.01	23.35	0.471	.703

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ซ. 7 พบว่าการเปรียบเทียบภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย) กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพพบไม่แตกต่างกันแต่มีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ (คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อดูค่าเฉลี่ยพบว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพมีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าคนที่มีความเสี่ยง โดยจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเทียบกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และทั้งดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ โดยรายละเอียดแสดงในตาราง ซ. 8

ซ. 8 การเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยง	ไม่ปฏิบัติ	ดื่มสุรา	สูบบุหรี่	ดื่มสุราและ สูบบุหรี่
ไม่ปฏิบัติ	0	6.956*	14.365	13.222*
ดื่มสุรา	6.956*	0	7.409	6.266
สูบบุหรี่	14.365	7.409	0	1.142
ดื่มสุราและ สูบบุหรี่	13.222*	6.266	1.142	0

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

และเพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนมากขึ้น จึงแยกให้เห็นชัดว่าภาวะโภชนาการที่ขาด สมส่วน และเกิน มีความสัมพันธ์กันในทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ โดยแยกตามพฤติกรรม รายด้าน รายละเอียดคั่งแสดงในตาราง ซ. 9



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ซ.9 การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน

ภาวะ โภชนาการ	พฤติกรรม							
	การบริโภคอาหาร	P-Value	การออกกำลังกาย	P-Value	การพักผ่อน	P-Value	อารมณ์และการจัดการความเครียด	P-Value
ขาด	1. เพศ	.027*	1. เพศ	.732	1. เพศ	.011*	1. เพศ	.145
	2. อายุ	.535	2. อายุ	.694	2. อายุ	.442	2. อายุ	.635
	3. สถานภาพ	.214	3. สถานภาพ	.240	3. สถานภาพ	.409	3. สถานภาพ	.512
	4. วุฒิกการศึกษา	.724	4. วุฒิกการศึกษา	.201	4. วุฒิกการศึกษา	.464	4. วุฒิกการศึกษา	.508
	5. รายได้	.062	5. รายได้	.107	5. รายได้	.727	5. รายได้	.275
	6. สายการปฏิบัติงาน	.430	6. สายการปฏิบัติงาน	.405	6. สายการปฏิบัติงาน	.398	6. สายการปฏิบัติงาน	.957
	7. โรคประจำตัว	.733	7. โรคประจำตัว	.240	7. โรคประจำตัว	.986	7. โรคประจำตัว	.340
	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.785	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.830	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.740	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.685
สมส่วน	1. เพศ	.126	1. เพศ	.505	1. เพศ	.569	1. เพศ	.411
	2. อายุ	.052	2. อายุ	.008**	2. อายุ	.248	2. อายุ	.804
	3. สถานภาพ	.906	3. สถานภาพ	.829	3. สถานภาพ	.001**	3. สถานภาพ	.461
	4. วุฒิกการศึกษา	.826	4. วุฒิกการศึกษา	.013*	4. วุฒิกการศึกษา	.313	4. วุฒิกการศึกษา	.642

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

ช. 9 (ต่อ)

ภาวะ โภชนาการ	พฤติกรรม							
	การบริโภคอาหาร	P-Value	การออกกำลังกาย	P-Value	การพักผ่อน	P-Value	อารมณ์และการ จัดการความเครียด	P-Value
เกิน	5. รายได้	.204	5. รายได้	.507	5. รายได้	.774	5. รายได้	.368
	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.651	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.268	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.239	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.679
	7. โรคประจำตัว	.942	7. โรคประจำตัว	.296	7. โรคประจำตัว	.870	7. โรคประจำตัว	.423
	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.045*	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.678	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.431	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.785
	1. เพศ	.198	1. เพศ	.897	1. เพศ	.202	1. เพศ	.250
	2. อายุ	.203	2. อายุ	.417	2. อายุ	.223	2. อายุ	.348
	3. สถานภาพ	.731	3. สถานภาพ	.006**	3. สถานภาพ	.404	3. สถานภาพ	.575
	4. วุฒิกการศึกษา	.791	4. วุฒิกการศึกษา	.002**	4. วุฒิกการศึกษา	.430	4. วุฒิกการศึกษา	.001**
	5. รายได้	.017*	5. รายได้	.376	5. รายได้	.399	5. รายได้	.323
	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.800	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.005**	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.509	6. สายการ ปฏิบัติงาน	.179
	7. โรคประจำตัว	.487	7. โรคประจำตัว	.381	7. โรคประจำตัว	.163	7. โรคประจำตัว	.365
	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.485	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.298	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.822	8. พฤติกรรมเสี่ยง	.385

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ซ. 9 เมื่อพิจารณาผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการขาด แยกตามข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน แยกตามรายด้าน พบว่า

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน เพศ เพียงด้านเดียว สถานภาพ และวุฒิการศึกษา

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย พบว่าไม่แตกต่างกับข้อมูลทั่วไปทั้ง 8 ด้าน

ด้านพฤติกรรมการพักผ่อน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน เพศ เพียงด้านเดียว

ด้านพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด พบว่าไม่แตกต่างกับข้อมูลทั่วไปทั้ง 8 ด้าน

เมื่อพิจารณาผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน แยกตามข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน แยกตามรายด้าน พบว่า

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน พฤติกรรมเสี่ยง

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน อายุ และวุฒิการศึกษา

ด้านพฤติกรรมการพักผ่อน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน สถานภาพเพียงด้านเดียว

ด้านพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด พบว่าไม่แตกต่างกับข้อมูลทั่วไปทั้ง 8 ด้าน

และเมื่อพิจารณาผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกิน แยกตามข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน เมื่อแยกตามรายด้าน พบว่า

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน รายได้เพียงด้านเดียว

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน สถานภาพ วุฒิการศึกษา และ สายการปฏิบัติงาน

ด้านพฤติกรรมการพักผ่อน พบว่าไม่แตกต่างกับข้อมูลทั่วไปทั้ง 8 ด้าน

ด้านพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับปัจจัยด้าน วุฒิการศึกษา เพียงด้านเดียว

ภาคผนวก ฅ

กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ฅ. 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว จำแนกตามข้อมูลทั่วไปและภาวะโภชนาการ (n=100)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	59	59.00
ชาย	41	41.00
อายุ		
28-37 ปี	28	28.00
38-47 ปี	25	25.00
48-57 ปี	47	47.00
สถานภาพ		
โสด	42	42.00
สมรส	54	54.00
สมรสแล้วแต่เลิกกรากัน	4	4.00
วุฒิการศึกษา		
ต่ำกว่า ปวส	14	14.00
ปวส	5	5.00
ปริญญาตรี	27	27.00
ปริญญาโท	49	49.00
ปริญญาเอก	5	5.00

ฉ. 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ (n=97 คน)		
น้อยกว่า 10,500	28	28.00
10,501-17,500	44	44.00
17,501-31,500	25	25.00
สายการปฏิบัติงาน		
สายวิชาการ	50	50.00
สายสนับสนุนวิชาการ	50	50.00
พฤติกรรมเสี่ยง		
ไม่มี	70	70.00
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	24	24.00
สูบบุหรี่	2	2.00
ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่	4	4.00
ภาวะโภชนาการ		
ผอม	8	8.00
สมส่วน	34	34.00
เกิน	58	58.00

จากตาราง ฉ. 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวเป็นเพศหญิง ร้อยละ 59 มากกว่า เพศชาย ร้อยละ 41 มีอายุระหว่าง 48-57 ปีมากที่สุด ร้อยละ 47 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 54 มีวุฒิการศึกษาปริญญาโทมากที่สุด ร้อยละ 49 มีรายได้ 10,501-17,500 มากที่สุด ร้อยละ 44 ปฏิบัติงานในสายวิชาการและสายสนับสนุนวิชาการ เท่ากัน ร้อยละ 50 มีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด ร้อยละ 24 และมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 58

ณ. 2 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและพฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ

พฤติกรรม	F-test	P-value
การบริโภคอาหาร	.003	.956
การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย	.314	.576
การพักผ่อน	.420	.518
อารมณ์และการจัดการความเครียด	3.608	.059

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ณ. 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ

ณ. 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง จำแนกตามข้อมูลทั่วไปและภาวะโภชนาการ (n=93)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	หญิง	34	36.55
	ชาย	59	63.44
อายุ	28-37 ปี	44	47.31
	38-47 ปี	27	29.03
	48-57 ปี	22	23.65
สถานภาพ	โสด	38	40.86
	สมรส	50	53.76
	สมรสแล้วแต่เลิกกัน	5	5.37

ฉ. 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
วุฒิการศึกษา		
ต่ำกว่า ปวส	13	13.97
ปวส	8	8.60
ปริญญาตรี	31	33.33
ปริญญาโท	41	44.08
รายได้		
10,501-17,500	49	52.68
17,501-31,500	34	36.55
31,501-38,500	10	10.75
สายการปฏิบัติงาน		
สายวิชาการ	29	31.18
สายสนับสนุนวิชาการ	64	68.81
โรคประจำตัว		
ไม่มี	63	67.74
มี	30	32.25
ภาวะโภชนาการ		
ผอม	7	7.52
สมส่วน	41	44.08
เกิน	45	48.38

จากตาราง ฉ. 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเป็นเพศชาย ร้อยละ 63.44 มากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 36.55 มีอายุระหว่าง 28-37 ปี มากที่สุด ร้อยละ 47.31 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 53.76 มีวุฒิการศึกษาปริญญาโทมากที่สุด ร้อยละ 44.08 มีรายได้ 10,501-17,500 มากที่สุด ร้อยละ 52.68 ปฏิบัติงานในสายสนับสนุนวิชาการมากที่สุด ร้อยละ 68.81 พบว่ามีโรคประจำตัวเพียง ร้อยละ 32.25 และมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 48.38

ฉ. 4 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านต่างๆ

พฤติกรรม	F-test	P-value
การบริโภคอาหาร	5.097	.002**
การออกกำลังกายหรือการทำ กิจกรรมทางกาย	.378	.769
การพักผ่อน	.841	.472
อารมณ์และการจัดการ ความเครียด	5.930	.001**

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

จากตาราง ฉ. 4 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยงมีการบริโภคอาหารและมีอารมณ์และการจัดการความเครียดที่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง รายละเอียดแสดงในตารางต่อไปนี้

ฉ. 5 การเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำแนกตาม
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยง	ไม่มี	แอลกอฮอล์	บุหรี่	แอลกอฮอล์และบุหรี่
ไม่มี		4.94447**	0	0
แอลกอฮอล์	-4.94447**	0	0	0
บุหรี่	0	0	0	0
แอลกอฮอล์และบุหรี่	0	0	0	0

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

ณ. 6 การเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการ
ความเครียดจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยง	ไม่มี	แอลกอฮอล์	บุหรี่	แอลกอฮอล์และบุหรี่
ไม่มี	0	0	0	8.05861**
แอลกอฮอล์	0	0	0	0
บุหรี่	0	0	0	0
แอลกอฮอล์และบุหรี่	-8.05861**	0	0	0

* $\alpha \leq 0.05$, ** $\alpha \leq 0.01$

ภาคผนวก ญ

รายละเอียดพฤติกรรมสุขภาพ

สำหรับในส่วนรายละเอียด พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย การพักผ่อน อารมณ์และการจัดการความเครียด โดยมีการแปลผลคะแนนออกเป็น 4 ระดับ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1 การบริโภคอาหาร

ญ. 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และหมู่ข้าว แป้ง (n=249 คน)

การบริโภคอาหาร หมู่อาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์	ไม่ปฏิบัติ		
1. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ (อาหาร 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน) เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน	75 (30.12)	77 (30.92)	66 (26.50)	25 (10.04)	6 (2.40)	2.76	ดี
2. รับประทานข้าวเหนียว	27 (10.84)	20 (8.03)	35 (14.05)	136 (54.61)	31 (12.44)	2.49	พอใช้
3. รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	17 (6.82)	34 (13.65)	29 (11.64)	78 (31.32)	91 (36.54)	1.22	ไม่ดี
4. รับประทานอาหารประเภทเส้นที่ทำจากแป้ง	6 (2.40)	37 (14.85)	89 (35.74)	108 (43.37)	9 (3.61)	1.69	พอใช้

จากตาราง ญ. 1 เมื่อพิจารณาตามหมู่อาหารพบกลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในระดับดี มีการรับประทานข้าวเหนียว และ ไม่รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ในระดับพอใช้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ญ. 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหมู่นเนื้อสัตว์ (n=249 คน)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	หมู่อาหาร	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์		
1. รับประทานเนื้อหมู							
1.1 เนื้อหมูดัดมัน เช่น เนื้อหมูสามชั้นเนื้อหมูส่วนสะโพก เนื้อหมูสันนอก	5 (2.10)	45 (18.90)	74 (31.09)	84 (35.29)	30 (12.68)	2.18	พอใช้
1.2 เนื้อหมูไม่ติดมัน เช่น เนื้อหมูสันใน	7 (3.01)	54 (23.27)	78 (33.62)	78 (33.62)	15 (6.46)	1.82	พอใช้
2. รับประทานเนื้อวัว							
2.1 เนื้อวัวติดมัน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อส่วนแผ่นท้อง (เนื้อเสือร้องไห้) เนื้อส่วนขา	2 (0.82)	9 (3.70)	31 (12.75)	82 (33.74)	119 (49.97)	3.26	ดี
2.2 เนื้อวัวไม่ติดมัน เช่น เนื้อสันใน	1 (0.41)	11 (4.54)	28 (11.57)	90 (37.19)	112 (46.28)	0.75	ไม่ดี

ญ. 2 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	หมู่อาหาร	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์		
3. รับประทานเนื้อสัตว์ปีก							
3.1 เนื้อไก่มีมันมาก เช่น เนื้อน่อง	4 (1.61)	19 (7.66)	62 (25.0)	118 (47.58)	45 (18.14)	2.72	ดี
3.2 เนื้อเป็ดมีมันมาก เช่น เนื้อเป็ดล้วน	3 (1.23)	10 (4.11)	16 (6.58)	93 (38.27)	121 (49.79)	3.31	ดี
4. รับประทานปลาน้ำจืด	7 (2.82)	47 (18.95)	84 (33.87)	97 (39.11)	13 (5.24)	1.13	ไม่ดี
5. รับประทานปลาน้ำเค็ม	4 (1.61)	27 (10.88)	50 (20.16)	133 (53.62)	34 (13.70)	1.33	ไม่ดี
6. รับประทานอาหารทะเลที่มีโคเลสเตอรอลสูงเช่น ปลาหมึก หอยนางรม กุ้งทะเล ปูทะเล	2 (0.80)	12 (4.81)	40 (16.06)	139 (55.82)	56 (22.48)	1.05	ไม่ดี

ญ. 2 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	หมู่อาหาร	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์		
7. รับประทาน ปลากระป๋อง หรือ ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งก้าง	3 (1.20)	12 (4.81)	38 (15.26)	165 (66.26)	31 (12.44)	2.94	ดี
8. รับประทานอาหารที่มีไขมัน มากเช่น หนังกุ้ง หนังกุ้ง แคมหมู ไส้กรอก กุนเชียง แฮม	2 (0.80)	17 (6.82)	36 (14.45)	152 (61.04)	42 (16.86)	2.86	ดี
9. รับประทานอาหารประเภท สมอหมูและเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เซ่งจี่ หัวใจ กระเพาะหมู	1 (0.40)	6 (2.40)	19 (7.63)	98 (39.35)	125 (50.20)	3.36	ดี

จากตาราง ญ. 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารหมู่เนื้อสัตว์ เนื้อหมูติดมัน เช่น เนื้อหมูสามชั้น เนื้อหมูส่วนสะโพก เนื้อหมูสันนอก ในระดับพอใช้ เนื้อวัวติดมัน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อส่วนแผ่นท้อง (เนื้อเสี้อร้อให้) เนื้อส่วนขา และเนื้อวัวไม่ติดมัน เช่น เนื้อสันใน อยู่ในระดับดี และไม่ดี ตามลำดับ เนื้อสัตว์ปีก เนื้อไก่มีมันมาก เช่น เนื้อน่อง และเนื้อเป็ดมีมันมาก เช่น เนื้อเป็ดล้วน อยู่ในระดับดี ปลาน้ำจืด ปลาน้ำเค็ม อาหารทะเลที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ปลาหมึก หอยนางรม กุ้งทะเล ปูทะเล อยู่ในระดับไม่ดี สำหรับการรับประทานปลากระป๋องหรือปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งก้าง อาหารที่มีไขมันมาก เช่น หนังไก่ หนังเป็ด แคลหมู ไข่กรอก กุนเชียง แยม และอาหารประเภทสมอหมูและเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เซ่งจี้ หัวใจ กระจ่างหมู กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอยู่ในระดับดี

ญ. 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหมู่ถั่วเมล็ดแห้งหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว (n=249 คน)

การบริโภคอาหาร	หมู่อาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
		16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์	ไม่ปฏิบัติ		
1. รับประทานอาหารที่ทำมาจากถั่ว								
1.1	เต้าหู้	6 (2.46)	16 (6.58)	44 (18.10)	143 (58.84)	34 (13.99)	1.24	ไม่ดี
1.2	น้ำเต้าหู้	13 (5.32)	24 (9.83)	48 (19.67)	113 (46.31)	46 (18.85)	1.36	ไม่ดี
1.3	เต้าเจี้ยว	3 (1.27)	6 (2.55)	17 (7.23)	136 (57.87)	73 (31.06)	3.14	ดี
1.4	โปรตีนเกษตร	1 (0.40)	1 (0.40)	1 (0.40)			3.00	ดี
1.5	ถั่วทอด			2 (0.80)	2 (0.80)		1.50	พอใช้
1.6	ถั่วอบกรอบ				2 (0.80)		3.00	ดี
1.7	ถั่วบด				1 (0.40)		3.00	ดี

จากตาราง ญ. 3 พบกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ทำมาจากถั่วชนิดต่างๆ
คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่รับประทานเต้าหู้และน้ำ
เต้าหู้

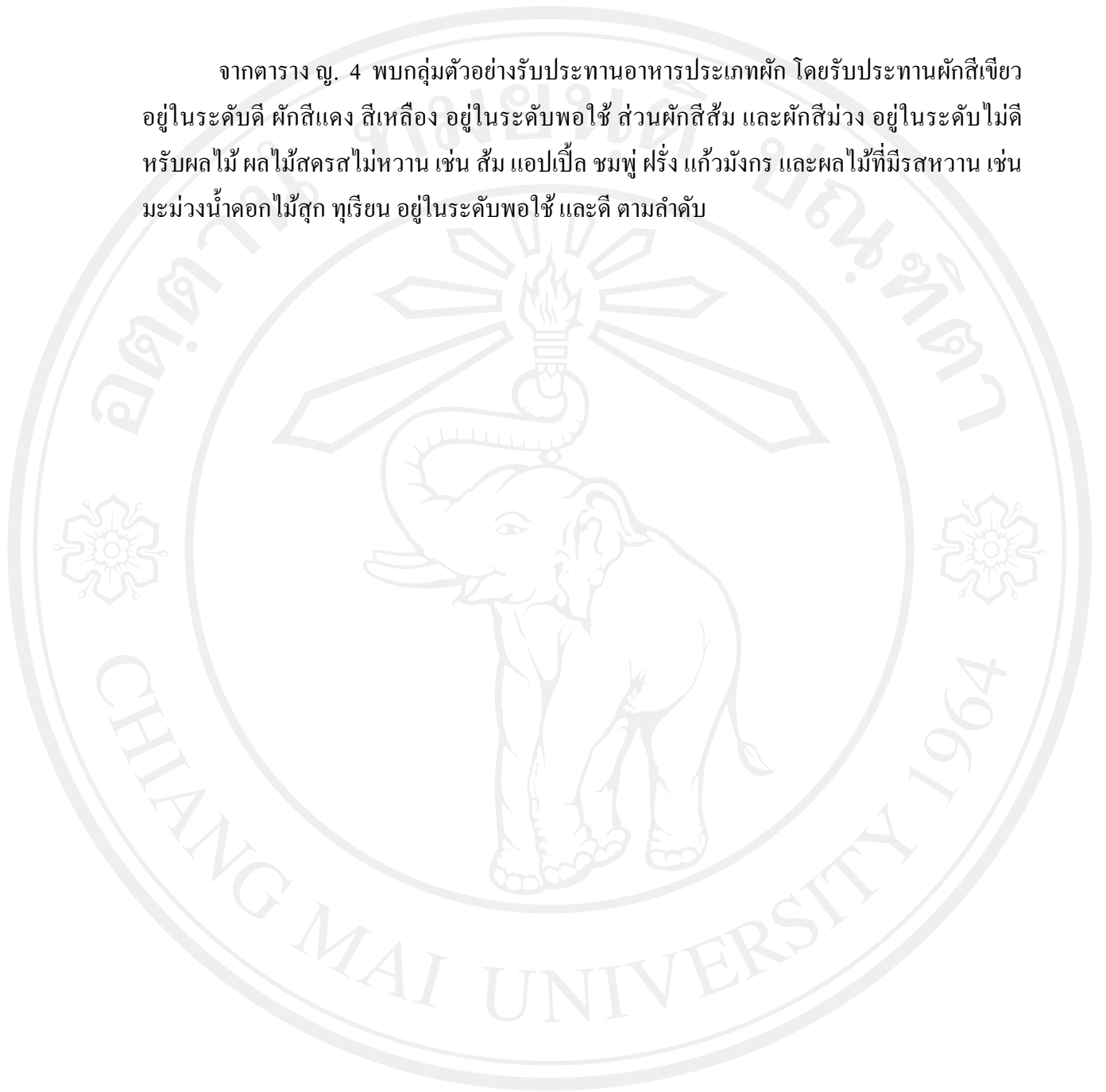


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ญ. 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหมู่ผักและผลไม้ (n=249 คน)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	หมู่อาหาร	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์		
1. รับประทานผักชนิดต่างๆ							
1.1 ผักสีเขียว	68 (27.41)	67 (27.01)	77 (31.04)	33 (13.30)	3 (1.20)	2.66	ดี
1.2 ผักสีแดง	9 (3.78)	37 (15.54)	64 (26.89)	94 (39.49)	34 (14.28)	1.55	พอใช้
1.3 ผักสีเหลือง	9 (3.78)	38 (15.96)	56 (23.52)	101 (42.43)	34 (14.28)	1.52	พอใช้
1.4 ผักสีส้ม	9 (3.81)	32 (13.55)	50 (21.18)	107 (45.33)	38 (16.10)	1.43	ไม่ดี
1.5 ผักสีม่วง	7 (3.00)	24 (10.30)	36 (15.45)	109 (46.78)	57 (24.46)	1.20	ไม่ดี
2. รับประทานผลไม้สดรสไม่หวาน เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง แก้วมังกร							
28 (11.24)	51 (20.48)	73 (29.31)	90 (36.14)	7 (2.81)	2.01	พอใช้	
3. รับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้สุก ทูเรียน							
4 (1.60)	15 (6.02)	47 (18.87)	129 (51.80)	54 (21.68)	2.85	ดี	

จากตาราง ญ. 4 พบกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารประเภทผัก โดยรับประทานผักสีเขียว อยู่ในระดับดี ผักสีแดง สีเหลือง อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนผักสีส้ม และผักสีม่วง อยู่ในระดับไม่ดี รับประทานผลไม้ผลไม้สดรสไม่หวาน เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง แก้วมังกร และผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้สุก ทูเรียน อยู่ในระดับพอใช้ และดี ตามลำดับ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ญ. 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหมวด เครื่องดื่ม (n=249 คน)

การบริโภคอาหาร หมวดอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์	ไม่ปฏิบัติ		
1. ดื่มนม							
1.1 นมสดธรรมดา	5 (2.22)	16 (7.11)	34 (15.11)	74 (32.88)	96 (42.66)	0.93	ไม่ดี
1.2 นมสดพร้อมมันเนย	10 (4.40)	12 (5.28)	31 (13.65)	67 (29.51)	107 (47.13)	0.90	ไม่ดี
1.3 นมสดขาดมันเนย	6 (2.76)	10 (4.60)	17 (7.83)	42 (19.35)	142 (65.43)	0.59	ไม่ดี
1.4 นมปรุงแต่งรสหวาน	3 (1.40)	10 (4.69)	16 (7.51)	49 (23.00)	135 (63.38)	3.37	ดี
1.5 นมปรุงแต่งรสต่างๆ เช่น รสช็อกโกแลต รสผลไม้	4 (1.79)	11 (4.93)	32 (14.34)	70 (31.39)	106 (47.53)	3.17	ดี
2. ดื่มชา หรือ กาแฟ	70 (28.11)	57 (22.89)	45 (18.07)	31 (12.44)	46 (18.47)	1.70	พอใช้

ญ. 5 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์	ไม่ปฏิบัติ		
3. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน							
3.1 น้ำอัดลม	7 (2.92)	18 (7.53)	41 (17.15)	82 (34.38)	91 (38.07)	2.97	ดี
3.2 น้ำสมุนไพร	3 (1.25)	9 (3.76)	39 (16.31)	117 (48.95)	71 (29.78)	3.02	ดี

จากตาราง ญ. 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ดื่มนม ซึ่งมีระดับคะแนนไม่ดี แต่มีการดื่มชา กาแฟ อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนน้ำอัดลมและน้ำสมุนไพร มีคะแนนอยู่ในระดับ ดี

ญ. 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหมวด เนื้อและน้ำตาล (n=249 คน)

การบริโภคอาหาร หมวดอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	16-21 มื้อ/สัปดาห์	11-15 มื้อ/สัปดาห์	6-10 มื้อ/สัปดาห์	1-5 มื้อ/สัปดาห์	ไม่ปฏิบัติ		
1. รับประทานอาหารโดยการเติมน้ำปลาหรือเกลือแกงทุกครั้ง	14 (5.62)	31 (12.44)	43 (17.26)	70 (28.11)	91 (36.54)	2.65	ดี
2. รับประทานอาหารโดยการเติมน้ำตาลทุกครั้ง	9 (3.61)	16 (6.42)	39 (15.66)	77 (30.92)	108 (43.37)	3.04	ดี
3. รับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง ขนมหัน ลอดช่อง		6 (2.40)	23 (9.23)	128 (51.40)	92 (36.94)	3.22	ดี

จากตาราง ญ. 6 พบว่าทุกครั้งที่รับประทานอาหารกลุ่มตัวอย่างไม่เติมน้ำตาลและน้ำปลาหรือเกลือแกงรวมถึงน้ำตาล และรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง ขนมหัน มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

ญ. 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวม (n=249 คน)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก (ได้คะแนนระหว่าง 3.50-4.00)	2	0.80
ดี (ได้คะแนนระหว่าง 2.50-3.49)	48	19.27
พอใช้ (ได้คะแนนระหว่าง 1.50-2.49)	200	80.32
ไม่ดี (ได้คะแนนระหว่าง 0-1.49)	1	0.40

จากตาราง ญ. 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้มากที่สุด ร้อยละ 80.32 รองลงมา คือ ระดับดี ร้อยละ 19.27

2.2 การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย

ญ. 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=249 คน)

การออกกำลังกาย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1. มีการออกกำลังกาย	21 (8.43)	29 (11.64)	58 (23.29)	76 (30.52)	65 (26.10)	1.45	ไม่ดี
2. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง 30 นาทีขึ้นไป	14 (7.56)	20 (10.81)	51 (27.56)	66 (35.67)	34 (18.37)	1.53	พอใช้
3. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที	15 (8.10)	19 (10.27)	43 (23.24)	73 (39.45)	35 (18.91)	1.49	ไม่ดี
4. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งทำครบทั้ง 3 ระยะ (อบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ)	12 (6.55)	16 (8.74)	40 (21.85)	46 (25.13)	69 (37.70)	1.21	ไม่ดี

จากตาราง ญ. 8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกาย โดยมีการออกกำลังกาย ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที และการออกกำลังกายในแต่ละครั้งทำครบทั้ง 3 ระยะ (อบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) มีระดับคะแนนไม่ดี แต่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง 30 นาทีขึ้นไป อยู่ในระดับพอใช้

ญ. 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1. ลักษณะการออกกำลังกาย *							
1.1 เดิน (n=122 คน) เฉลี่ย 27.49 นาที	19 (15.57)	16 (13.11)	38 (31.14)	49 (40.16)		2.04	พอใช้
1.2 วิ่ง (n=79 คน) เฉลี่ย 28.43 นาที	11 (13.92)	18 (22.78)	24 (30.37)	26 (32.91)		2.17	พอใช้
1.3 ซี่จักรยาน (n=53 คน) เฉลี่ย 36.53 นาที	7 (13.20)	5 (9.43)	23 (43.39)	18 (33.96)		2.01	พอใช้
1.4 ว่ายน้ำ (n=14 คน) เฉลี่ย 46.42 นาที		4 (28.57)	2 (14.28)	8 (57.14)		1.21	ไม่ดี
1.5 เทนนิส (n=3 คน) เฉลี่ย 50 นาที		1 (33.33)		2 (66.66)		1.66	พอใช้
1.6 แบดมินตัน (n=16 คน) เฉลี่ย 85.62 นาที			3 (18.75)	13 (81.25)		1.18	ไม่ดี
1.7 กอล์ฟ (n=9 คน) เฉลี่ย 3 ชั่วโมง 22 นาที			2 (22.22)	7 (77.77)		1.22	ไม่ดี

ญ. 9 (ต่อ)

การออกกำลังกาย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1.8 โยคะ เฉลี่ย 37.91 นาที	2 (8.33)					4.00	ดีมาก
1.9 แอโรบิค เฉลี่ย 37.91 นาที		1 (4.16)	1 (4.16)	1 (4.16)		2.00	พอใช้
1.10 ซูลาซุบ เฉลี่ย 37.91 นาที	2 (8.33)		1 (4.16)	3 (12.50)		2.16	พอใช้
1.11 ยกน้ำหนัก เฉลี่ย 37.91 นาที			3 (12.50)	1 (4.16)		1.75	พอใช้
1.12 รำกระบอง เฉลี่ย 37.91 นาที			2 (8.33)	3 (12.50)		1.40	ไม่ดี
1.13 วิ่งเล่นกับสุนัข เฉลี่ย 37.91 นาที	1 (4.16)		2 (8.33)	1 (4.16)		2.25	พอใช้

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง ญ. 9 สำหรับลักษณะการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง ซี่จักรยาน แบดมินตัน แอโรบิก ฮูลาฮูป ยกน้ำหนัก วิ่งเล่นกับสุนัข ส่วนใหญ่ มีระดับพฤติกรรม จากคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ และพบการออกกำลังกายโดยการทำโยคะ มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ญ. 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะกิจกรรมทางกาย

การออกกำลังกาย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1. ลักษณะกิจกรรมทางกาย *							
1.1 ชักผ้า (n=137 คน)	15	28	28	65	1	1.93	พอใช้
เฉลี่ย 38.11 นาที	(10.94)	(20.43)	(20.43)	(47.44)	(0.72)		
1.2 รีดผ้า (n=130 คน)	17	21	20	71	1	1.86	พอใช้
เฉลี่ย 46.12 นาที	(13.07)	(16.15)	(15.38)	(54.61)	(0.76)		
1.3 กวาดบ้าน (n=180 คน)	51	26	39	63	1	2.34	พอใช้
เฉลี่ย 18.32 นาที	(28.33)	(14.44)	(21.66)	(35.0)	(0.55)		
1.4 ถูบ้าน (n=158 คน)	30	28	32	67	1	2.12	พอใช้
เฉลี่ย 19.83 นาที	(18.98)	(17.72)	(20.25)	(42.40)	(0.63)		
1.5 ต้างห้องน้ำ (n=168 คน)	23	24	36	84	1	1.90	พอใช้
เฉลี่ย 20.59 นาที	(13.69)	(14.28)	(21.42)	(50.0)	(0.59)		
1.6 ต้างรด (n=132 คน)	6	22	10	92	2	1.53	พอใช้
เฉลี่ย 45.44 นาที	(4.54)	(16.66)	(7.57)	(69.69)	(1.51)		
1.7 รดน้ำต้นไม้ (n=143 คน)	40	23	27	52	1	2.34	พอใช้
เฉลี่ย 23.74 นาที	(28.97)	(16.08)	(18.88)	(36.36)	(0.69)		

ญ. 10 (ต่อ)

การออกกำลังกาย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1.8 ปลูกต้นไม้ (n=44 คน) เฉลี่ย 30.28 นาที	3 (6.81)	1 (2.27)	3 (6.81)	35 (79.54)	2 (4.54)	1.27	ไม่ดี
1.9 ทำกับข้าว เฉลี่ย 58 นาที	3 (1.20)					4.00	ดีมาก
1.10 ทำขนม เฉลี่ย 58 นาที		1 (0.40)		1 (0.40)		2.00	พอใช้
2. เลือกใช้พาหนะ(จักรยาน มอเตอร์ไซด์ หรือรถยนต์)ทันทีที่ต้องเดินทางแม้จะเป็นเพียงระยะทางสั้นๆ (100 เมตร)	134 (53.81)	36 (14.45)	23 (9.23)	17 (6.99)	39 (15.66)	2.83	ดี

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง ญ. 10 พบกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะของการทำกิจกรรมทางกายโดยการทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า รีดผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างห้องน้ำ ล้างรถ รดน้ำต้นไม้ อยู่ในระดับพอใช้ และพบว่าการทำกับข้าว มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก นอกจากนั้นยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้พาหนะ (จักรยาน มอเตอร์ไซด์ หรือรถยนต์) ทันทีที่ต้องเดินทางแม้จะเป็นเพียงระยะทางสั้นๆ (100 เมตร) อยู่ในระดับดี

ญ. 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายโดยรวม (n=249 คน)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือ การทำกิจกรรมทางกายโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก (ได้คะแนนระหว่าง 3.50-4.00)	4	1.60
ดี (ได้คะแนนระหว่าง 2.50-3.49)	44	17.67
พอใช้ (ได้คะแนนระหว่าง 1.50-2.49)	120	48.19
ไม่ดี (ได้คะแนนระหว่าง 0-1.49)	81	32.53

จากตาราง ญ. 11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับพอใช้และดี ร้อยละ 48.19 และร้อยละ 17.67 ตามลำดับ และมีเพียง ร้อยละ 1.60 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับดีมาก

2.3 การพักผ่อน

ญ. 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการนอนหลับ (n=249 คน)

การพักผ่อน	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1. นอนหลับพักผ่อนเฉลี่ยวันละ 7.07 ชม	187 (75.10)	55 (22.08)	7 (2.81)			3.72	ดีมาก
2. เข้านอนในเวลาเฉลี่ย 21.00 นาฬิกา	180 (72.28)	62 (24.89)	7 (2.81)			3.69	ดีมาก
3. นอนหลับสนิทตลอดคืน	92 (36.94)	77 (30.92)	56 (22.48)	15 (6.02)	9 (3.61)	2.91	ดี
4. พักผ่อนโดยการนอนหลับ 10-15 นาทีหลังอาหารมื้อกลางวัน	32 (12.85)	16 (6.42)	16 (6.42)	21 (8.43)	164 (65.86)	0.91	ไม่ดี

จากตาราง ญ. 12 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการพักผ่อนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการหลับพักผ่อนเฉลี่ย 7.07 ชั่วโมง และเข้านอนในเวลาเฉลี่ย 21.00 น. อยู่ในระดับดีมาก นอนหลับสนิทตลอดคืน ระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดี แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่พักผ่อนโดยการนอนหลับ 10-15 นาที หลังอาหารมื้อกลางวัน

ญ. 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการพักผ่อน (n=249 คน)

การพักผ่อน	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1. หยุดพักหรือเปลี่ยนอิริยาบถในช่วงเวลาทำงาน	138 (55.42)	45 (18.07)	37 (14.85)	20 (8.03)	9 (3.61)	3.13	ดี
2. ฟ้อนคลายโดยการฟังเพลงในช่วงพักระหว่างทำงาน	68 (27.30)	40 (16.06)	40 (16.06)	33 (13.25)	68 (27.30)	2.02	พอใช้
3. นั่งหลับตาพัก 3-5 นาที ระหว่างทำงาน	42 (16.86)	33 (13.25)	32 (12.85)	40 (16.06)	102 (40.96)	1.48	ไม่ดี
4. พุดคุยสนุกสนานช่วงพักระหว่างทำงาน	121 (48.59)	45 (18.07)	49 (19.67)	26 (10.44)	8 (3.21)	2.98	ดี
5. นั่งพักเฉยๆ ด้วยการปล่อยกายปล่อยใจไม่คิดเรื่องงานหรือเรื่องอื่นๆ ในระหว่างเวลาทำงาน 5-10 นาที	63 (25.30)	36 (14.45)	40 (16.06)	48 (19.27)	62 (24.89)	1.95	พอใช้

จากตาราง ญ. 13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการหยุดพักหรือเปลี่ยนอิริยาบถในช่วงเวลาทำงาน และพุดคุยสนุกสนานช่วงพักระหว่างทำงาน อยู่ในระดับ ดี แต่กลุ่มตัวอย่างไม่นั่งหลับตาพัก 3-5 นาที ระหว่างทำงาน แต่ฟ้อนคลายโดยการฟังเพลงในช่วงพักระหว่างทำงาน อยู่ในระดับ พอใช้

ญ. 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมนันทนาการ (n=249 คน)

การพักผ่อน	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1. กิจกรรมนันทนาการที่ทำ *							
1.1 อ่านหนังสือ (n=224 คน)	73 (32.58)	30 (13.39)	63 (28.12)	42 (18.75)	16 (7.14)	2.45	พอใช้
1.2 ประดิษฐ์ดอกไม้ (n=156 คน)	1 (0.64)	4 (2.56)	8 (5.12)	6 (3.84)	137 (87.82)	0.24	ไม่ดี
1.3 ร้องเพลง (n=178 คน)	26 (14.60)	16 (8.98)	20 (11.23)	54 (30.33)	62 (34.83)	1.38	ไม่ดี
1.4 สะสมสิ่งของ (n=160 คน)	11 (6.87)	5 (3.12)	13 (8.12)	36 (22.50)	95 (59.37)	0.75	ไม่ดี
1.5 ดูหนัง/ทีวี	10 (41.66)					4.00	ดีมาก
1.6 ทำสวน			2 (8.33)	3 (12.50)		1.40	ไม่ดี

ญ. 14 (ต่อ)

การพักผ่อน	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์					คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ปฏิบัติทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ		
1.7 เล่นดนตรี			1 (4.16)			2.00	พอใช้
1.8 ทำขนม		2 (8.33)				3.00	ดี
1.9 เล่น Internet		1 (4.16)	1 (4.16)		2 (8.33)	1.75	พอใช้
1.10 ถักโครเช		1 (4.16)	1 (4.16)			2.50	ดี

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง ญ. 14 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนันทนาการ โดยการดูหนัง/ทีวี ในระดับดีมาก ส่วนกิจกรรมอื่นๆ มีระดับพฤติกรรมจากคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ พอใช้

ญ. 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการพักผ่อนโดยรวม
(n=249 คน)

ระดับพฤติกรรมการพักผ่อนโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก (ได้คะแนนระหว่าง 3.50-4.00)	12	4.81
ดี (ได้คะแนนระหว่าง 2.50-3.49)	76	30.52
พอใช้ (ได้คะแนนระหว่าง 1.50-2.49)	136	54.61
ไม่ดี (ได้คะแนนระหว่าง 0-1.49)	25	10.04

จากตาราง ญ. 15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการพักผ่อนโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และดี ร้อยละ 54.61 และร้อยละ 30.52 ตามลำดับ และมีเพียงร้อยละ 4.81 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับดีมาก

2.4 อารมณ์และการจัดการความเครียด

ญ. 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมทางอารมณ์ (n=249 คน)

พฤติกรรมทางอารมณ์	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด		
1. รู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2 (0.80)	26 (10.44)	165 (66.26)	56 (22.48)	3.10	ดี
2. รู้สึกสดชื่นเบิกบานใจตลอดเวลา	3 (1.20)	51 (20.48)	175 (70.28)	20 (8.03)	2.85	ดี
3. รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	65 (26.10)	164 (65.86)	16 (6.42)	4 (1.60)	3.16	ดี
4. รู้สึกผิดหวังในชีวิต	147 (59.03)	89 (35.74)	9 (3.61)	4 (1.60)	3.52	ดีมาก
5. รู้สึกกังวลใจตลอดเวลา	103 (41.36)	129 (51.80)	16 (6.42)	1 (0.40)	3.34	ดี
6. รู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ	88 (35.34)	141 (56.62)	17 (6.82)	3 (1.20)	1.56	พอใช้
7. รู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	6 (2.40)	20 (8.03)	174 (69.87)	49 (19.67)	3.06	ดี

ญ. 16 (ต่อ)

พฤติกรรมทางอารมณ์	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด		
8. รู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุเกือบตลอดเวลา	190 (76.30)	58 (23.29)	1 (0.40)		3.58	ดีมาก
9. รู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	162 (65.06)	72 (28.91)	14 (5.62)	1 (0.40)	3.58	ดีมาก
10. รู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	5 (2.00)	13 (5.22)	101 (40.56)	130 (52.20)	3.42	ดี
11. มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน	2 (0.80)	6 (2.40)	170 (68.27)	71 (28.51)	3.24	ดี
12. มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการทำงาน	1 (0.40)	16 (6.42)	166 (66.66)	66 (26.50)	3.19	ดี
13. ต้องการทำบางสิ่งในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม	4 (1.60)	20 (8.03)	125 (50.20)	100 (40.16)	3.28	ดี
14. เมื่อมีปัญหาคิดว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ไม่แก้ไขได้	3 (1.20)	15 (6.02)	168 (67.46)	63 (25.30)	3.16	ดี
15. ต้องไปพบแพทย์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในการทำงานได้	215 (86.34)	22 (8.83)	7 (2.81)	5 (2.00)	3.79	ดีมาก

ญ. 16 (ต่อ)

พฤติกรรมทางอารมณ์	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด		
16. ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	3 (1.20)	38 (15.26)	182 (73.09)	26 (10.44)	2.92	ดี
17. มีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในเวลาที่ต้องการ	3 (1.20)	39 (15.66)	167 (67.06)	40 (16.06)	2.97	ดี

จากตาราง ญ. 16 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางอารมณ์อยู่ในระดับ ดี มีเพียงรู้สึกผิดหวังในชีวิต รู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุเกือบตลอดเวลา รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ และต้องไปพบแพทย์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในการทำงานได้ ที่มีคะแนนอยู่ในระดับ ดีมาก

ญ. 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการจัดการความเครียด

พฤติกรรมการจัดการความเครียด	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด		
1. หาเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ (n=244 คน)	3 (1.22)	59 (24.18)	143 (58.60)	39 (15.98)	2.89	ดี
2. เมื่อรู้สึกเครียดทำกิจกรรมต่อไปนี้ *						
2.1 อ่านหนังสือ (n=193คน)	28 (14.50)	57 (29.53)	74 (38.34)	34 (17.61)	2.59	ดี
2.2 เดินชมสินค้าในห้างสรรพสินค้า (n=197 คน)	28 (14.21)	58 (29.44)	83 (42.13)	28 (14.21)	2.56	ดี
2.3 ดูหนัง (n=189 คน)	35 (18.51)	64 (33.86)	65 (34.39)	25 (13.22)	2.42	พอใช้
2.4 ฟังเพลง (n=213 คน)	22 (10.32)	38 (17.84)	108 (50.70)	45 (21.12)	2.82	ดี
2.5 ไปเที่ยวต่างจังหวัด (n=173 คน)	36 (20.80)	76 (43.93)	45 (26.01)	16 (9.24)	2.23	พอใช้
2.6 ไปเที่ยวต่างประเทศ (n=163 คน)	97 (59.50)	37 (22.69)	21 (12.88)	8 (4.90)	1.63	พอใช้

ญ. 17 (ต่อ)

พฤติกรรมจัดการความเครียด	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด		
2.7 อยู่กับเพื่อน พี่น้อง หรือญาติ (n=190 คน)	14 (7.36)	47 (24.73)	83 (43.68)	46 (24.21)	2.84	ดี
2.8 นั่งสมาธิ		2 (5.26)	5 (13.15)	3 (7.89)	3.10	ดี
2.9 ออกกำลังกาย			4 (10.52)	3 (7.89)	3.42	ดี
2.10 เล่นกับสุนัข		1 (2.63)	1 (2.63)	2 (5.26)	3.25	ดี
2.11 ปฏิบัติธรรม		1 (2.63)		5 (13.15)	3.66	ดีมาก
2.12 เล่น Internet		1 (2.63)	6 (15.78)	2 (5.26)	3.11	ดี
2.13 ใช้อีเมล				2 (5.26)	4.00	ดีมาก

*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง ญ. 17 สำหรับพฤติกรรมจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการจัดการความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี มีเพียงการปฏิบัติธรรมและจัดการยานลูขปาเท่านั้นที่มีคะแนนอยู่ในระดับ ดีมาก

ญ. 18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียดโดยรวม (n=249 คน)

ระดับพฤติกรรมทางอารมณ์และ การจัดการความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
มีสุขภาพจิตดีมาก (ได้คะแนนระหว่าง 3.50-4.00)	18	7.22
มีสุขภาพจิตดี (ได้คะแนนระหว่าง 2.50-3.49)	225	90.36
มีสุขภาพจิตพอใช้ (ได้คะแนนระหว่าง 1.50-2.49)	6	2.40
มีสุขภาพจิตไม่ดี (ได้คะแนนระหว่าง 0-1.49)	0	0.00

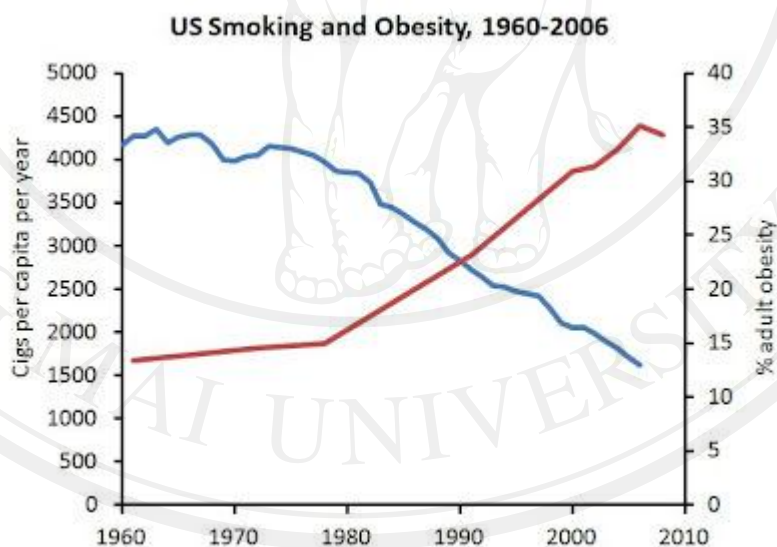
จากตารางที่ ญ. 18 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดี ร้อยละ 90.36

ภาคผนวก ๓

แสดงการระบาดวิทยาของภาวะโรคอ้วนกับการสูบบุหรี่

การลดลงอัตราการสูบบุหรี่ส่งผลต่อการระบาดโรคอ้วน?

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ทำการสำรวจการสูบบุหรี่มานาน และพบว่าบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ มีข้อสงสัยว่าการสูบบุหรี่เป็นประจำไม่ดีต่อสุขภาพหรือไม่ ในความเป็นจริงอาจเป็นหนึ่งในพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด แต่การสูบบุหรี่ทำให้ผู้ศึกษาได้รู้ว่า ในปี 1950 1960 และ 1970 มีแนวโน้มการป้องกันการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปในการรับประทานอาหารของคนสหรัฐอเมริกาและวิถีชีวิต รูปแบบของการดูแลภาวะโภชนาการ บุหรี่เป็นผลกระทบที่ลดความอยากอาหารเมื่อลดปริมาณการสูบบุหรี่ทำให้อัตราโรคอ้วนในผู้ใหญ่เพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 20 และคิดเป็นสองเท่าของอัตราโรคอ้วนในผู้ใหญ่



ที่มา : <http://wholehealthsource.blogspot.com/2012/02/cigarette-smoking-another-factor-in.html>

กราฟแสดงให้เห็นว่า ปี 1960 ถึงปลายทศวรรษ 70 มีอัตราการลดลง แต่ปลายทศวรรษ 70

ปลายปี 2006 มีการเพิ่มขึ้นเกือบสมบูรณ์แบบ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวสุรีย์วัลย์ คำไชย

วัน เดือน ปีเกิด

31 พฤษภาคม 2527

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545

ประกาศนียบัตรวิชาชีพ

วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่

พ.ศ. 2548

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ

พ.ศ. 2550

ปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2549

พนักงานเสิร์ฟและจัดเลี้ยง

โรงแรมแมนดาริน โอเรียนเต็ล ดาราเทวี เชียงใหม่

พ.ศ. 2550

อาคันตุกะสัมพันธ์

โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว เชียงใหม่

พ.ศ. 2551

Guest Service Agent

โรงแรมศิริล้านนา เชียงใหม่

พ.ศ. 2552

ผู้ประสานงานฝ่ายขายและเลขานุการ

SEC Media Co., Ltd. อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พ.ศ. 2553-ปัจจุบัน

เลขานุการคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยพายัพ เชียงใหม่