

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร. ศักดา พริ้งถำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์สุรินทร์ ขนบศักดิ์ ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ พานิช ไชยศรี วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม
เรียน

ดิฉัน นางสาวคนางค์ ตียเกษม นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
วิชาโภชนศาสตร์ศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สนใจศึกษาเรื่อง
การใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ใคร่ขอความร่วมมือ
จากนักศึกษาช่วยกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้นี้ไปประกอบการค้นคว้าแบบ
อิสระ แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมของ
นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

กรุณาตอบคำถามทุกข้อและขอให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงซึ่งตรงกับการใช้
วิตามินและเกลือแร่เสริมของนักศึกษา การตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่มีข้อผิดหรือข้อถูกรวมถึง
ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม จะใช้เพื่อการศึกษาตาม
หัวข้อข้างต้นเท่านั้น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากนักศึกษาด้วยดี และขอขอบคุณในความ
ร่วมมือมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวคนางค์ ตียเกษม
นักศึกษสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบสอบถาม

เรื่อง การใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจงการตอบแบบสอบถาม

ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างของแบบสอบถามแต่ละข้อให้ครบถ้วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม			สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ	<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง	<input type="checkbox"/>
2. อายุ	<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 18 ปี	<input type="checkbox"/> ระหว่าง 19 – 21 ปี	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ระหว่าง 22 – 24 ปี	<input type="checkbox"/> มากกว่า 24 ปี	
3. ระดับชั้นที่ศึกษา	<input type="checkbox"/> ปีที่ 1	<input type="checkbox"/> ปีที่ 2	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ปีที่ 3	<input type="checkbox"/> ปีที่ 4	
4. ค่าใช้จ่ายต่อเดือน / บาท	<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 3,000 บาท	<input type="checkbox"/> 3,001 – 4,000 บาท	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 4,001 – 5,000 บาท	<input type="checkbox"/> 5,001 บาทขึ้นไป	
5. ชนิดกีฬาที่เล่นเป็นประจำ (อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	<input type="checkbox"/> กรีฑา	<input type="checkbox"/> ฟุตบอล	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> วายน้ำ	<input type="checkbox"/> เทเบิลเทนนิส	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> เซปักตะกร้อ	<input type="checkbox"/> ยิงปืน	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	<input type="checkbox"/> ยูโด	<input type="checkbox"/>
6. เวลาในการเล่นกีฬา ท่านใช้เวลานานเท่าใด	<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า ½ ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> ½ ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 1 ชั่วโมง ถึง 1 ½ ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> มากกว่า 1 ½ ชั่วโมง	

7. ท่านคิดว่าการเล่นกีฬาที่มีผลต่อการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมหรือไม่

มี เพราะ.....

ไม่มี เพราะ.....

8. ท่านเคยใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมหรือไม่

เคย ไม่เคย

(ผู้ที่ตอบว่า “ เคย ” กรุณาตอบข้อ 9-10

ผู้ที่ตอบว่า “ ไม่เคย ” กรุณาตอบข้อ 11)

9. เหตุผลของการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม

โปรดจัดอันดับ เหตุผลการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม ซึ่งมี 8 หัวข้อใหญ่ๆ ดังนี้

วิตามินและเกลือแร่เสริมช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรค

เป็นหลักประกันการได้รับสารอาหารพอเพียง

ได้รับการชักชวนแนะนำจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ

การใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมช่วยไม่ให้เหนื่อยเร็ว

วิตามินและเกลือแร่ช่วยไม่ให้ตกใจและตื่นตื้นง่าย

การจัดนิทรรศการ การเผยแพร่ความรู้ เป็นเหตุให้ใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายให้กับตนเอง

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. ท่านได้รับคำแนะนำจากแหล่งใด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

บุคคลในครอบครัว เช่น บิดามารดา พี่น้อง ญาติ

เพื่อน

อาจารย์ ผู้ฝึกสอน

โทรทัศน์

วิทยู

หนังสือพิมพ์

เอกสารเผยแพร่ความรู้

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

11. เหตุผลของการไม่ใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม คือ.....

.....

ส่วนที่ 2 การใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม

ก. การใช้วิตามินเสริม

1. วิตามินที่ท่านใช้บ่อย คือ

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> วิตามิน เอ หรือ น้ำมันตับปลา | <input type="checkbox"/> วิตามิน บีรวม | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> วิตามินรวม | <input type="checkbox"/> วิตามิน ซี | |
| <input type="checkbox"/> วิตามิน ดี | <input type="checkbox"/> วิตามิน อี | |

2. วิตามินที่ท่านใช้เป็นแบบใด

- | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> แคปซูล | <input type="checkbox"/> เม็ด | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ผง | <input type="checkbox"/> น้ำ | |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) | | |

3. ความถี่ในการใช้วิตามิน

- | | | |
|--|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ทุกวัน | <input type="checkbox"/> วันเว้นวัน | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 1 ครั้ง | |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) | | |

4. ถ้าท่านรับประทานทุกวัน ท่านรับประทานวันละกี่ครั้ง

- | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 3 ครั้ง | |

5. ปริมาณวิตามินที่ท่านรับประทานต่อครั้ง คือ

- | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 เม็ด | <input type="checkbox"/> 2 เม็ด | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3 เม็ด | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

6. ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินต่อเดือน

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 40 บาท | <input type="checkbox"/> 41 – 60 บาท | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 61 – 80 บาท | <input type="checkbox"/> 81 – 100 บาท | |
| <input type="checkbox"/> 101 – 120 บาท | <input type="checkbox"/> ตั้งแต่ 121 บาท ขึ้นไป | |

7. เวลาในการใช้วิตามินท่านใช้มานานเท่าใด

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 1 เดือน | <input type="checkbox"/> 1 เดือน | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2 เดือน | <input type="checkbox"/> 3 เดือน | |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 4 เดือน | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

8. การพิจารณาเลือกซื้อวิตามิน นักศึกษาพิจารณาจากสิ่งใดประกอบการตัดสินใจ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ความจำเป็นของการใช้ | <input type="checkbox"/> ความนิยมและสังคม |
| <input type="checkbox"/> ราคา | <input type="checkbox"/> การโฆษณาประชาสัมพันธ์ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

9. ปัญหาที่เกิดจากการใช้วิตามินเสริมมีอะไรบ้าง (โปรดระบุ)

1.
2.
3.
4.
5.

ข. การใช้เกลือแร่เสริม

1. เกลือแร่ที่ท่านใช้บ่อย คือ

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> แคลเซียม | <input type="checkbox"/> แมกนีเซียม |
| <input type="checkbox"/> ฟอสฟอรัส | <input type="checkbox"/> เหล็ก |
| <input type="checkbox"/> โซเดียม | <input type="checkbox"/> ไอโอดีน |
| <input type="checkbox"/> สังกะสี | <input type="checkbox"/> เกลือแร่รวม |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

2. เกลือแร่ที่ท่านใช้เป็นแบบใด

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> แคปซูล | <input type="checkbox"/> เม็ด |
| <input type="checkbox"/> ผง | <input type="checkbox"/> น้ำ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

3. ความถี่ในการใช้เกลือแร่

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ทุกวัน | <input type="checkbox"/> วันเว้นวัน |
| <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 1 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

4. ถ้าท่านรับประทานทุกวัน ท่านรับประทานวันละกี่ครั้ง

1 ครั้ง

2 ครั้ง

3 ครั้ง

มากกว่า 3 ครั้ง

5. ค่าใช้จ่ายในการซื้อเกลือแร่ต่อเดือน

ต่ำกว่า 40 บาท

41 – 60 บาท

61 – 80 บาท

81 – 100 บาท

101 – 120 บาท

ตั้งแต่ 121 บาท ขึ้นไป

6. ระยะเวลาในการใช้เกลือแร่ท่านใช้มานานเท่าใด

น้อยกว่า 1 เดือน

1 เดือน

2 เดือน

3 เดือน

มากกว่า 4 เดือน

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. การพิจารณาเลือกซื้อเกลือแร่ นักศึกษาพิจารณาจากสิ่งใดประกอบการตัดสินใจ

ความจำเป็นของการใช้

ความนิยมและสังคม

ราคา

การโฆษณาประชาสัมพันธ์

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. ปัญหาที่เกิดจากการใช้เกลือแร่เสริมมีอะไรบ้าง (โปรดระบุ)

1.

2.

3.

4.

5.

ชื่อ-สกุล	ประวัติผู้เขียน
วัน เดือน ปี เกิด	นางสาวคณางค์ ตียเกษม
ประวัติการศึกษา	2 กันยายน 2520 พ.ศ. 2534 โรงเรียนพระหฤทัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2539 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ พ.ศ. 2542 ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ (อาหารและโภชนาการ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University