

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	
ผู้เขียน	นางสาวอาภาพร อวดผล	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤตินันท์ สมุทรทัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
	อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู	

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และการจัดการความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือนักศึกษาหญิง จำนวน 378 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 17 - 19 ปี (ร้อยละ 64.18) และ ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 61.40) ร้อยละที่มากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง (50.79%) ศึกษาอยู่ใน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประมาณค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยของประชากร

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ โดยมีมื้อกลางวันจะบริโภคมากที่สุด ชอบทานอาหารรสเผ็ด และซื้ออาหารจากโรงอาหารภายในของมหาวิทยาลัย โดยพฤติกรรมเหล่านี้มีช่วงการประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% เท่ากับ 64.64 - 73.98, 61.62 - 71.19, 56.99 - 66.82 และ 77.83 - 85.66 ตามลำดับ และมีระดับการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 และ 2.98 ตามลำดับ) นักศึกษามีช่วงการพักผ่อน โดยการนอนหลับ หรืองีบหลับ สำหรับพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 60.60 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และร้อยละ 45.24 ของนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย นักศึกษามีวิธีจัดการความเครียดโดยการอ่านหนังสือ นิยาย ซีรีส์ วารสาร และ การ์ตูน เป็นต้น

<b>Independent Study Title</b>	Health Behaviors, Mental Health and Stress of Female Students Residing in Dormitories of Chiang Mai University	
<b>Author</b>	Miss Aphaphon Uatphon	
<b>Degree</b>	Master of Science (Nutrition Education)	
<b>Advisory Committee</b>	Asst. Prof. Dr. Ruetinan Samuttai	Advisor
	Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Co-advisor

### ABSTRACT

The objectives of this study were to investigate health behaviors, mental health and stress of female students residing in dormitories of Chiang Mai University. There were 378 female students recruited in this study. Most of them had age in range 17 - 19 years old (64.18%) and studied in the first year of education (61.4%). The highest percentage of them (50.79 %) studied in the faculties of humanities and social sciences. Instruments used in this study were health behaviors questionnaire and mental health assessment. Descriptive statistics was used to analyze the data including frequency, percentage, mean, standard deviation and the estimations of percentage and mean of population.

The results showed that most of female students residing in dormitories of Chiang Mai University consumed foods for three meals. Their favorite meal was lunch. They preferred spicy food and they liked to buy foods from cafeterias in the university. Regarding these behaviors, the estimated percentages of the population with a confidence level of 95% were 64.64 to 73.98, 61.62 to 71.19, 56.99 to 66.82 and 77.83 to 85.66 respectively. The levels of practicing for food consumption and exercise of the students were good (with average scores at 2.57 and 2.98 respectively). They had relaxation period by sleeping or napping. For their mental health, the data showed that 60.60% of the students had mental health as general and 45.24% of them had stress at a low level. They managed their stress by reading books, novels, series, journals and cartoons.