



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู นักวิจัยอาวุโสด้านโภชนาการ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร.วินธนา กุศิริสิน พยาบาลวิชาชีพ (ชำนาญการพิเศษ)
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร. นพัต อิศภาภรณ์ อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษา
คำชี้แจง

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการพักผ่อน

ตอนที่ 3 แบบประเมินสุขภาพจิต ความเครียด และการจัดการความเครียด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับช่องที่เป็นจริงในปัจจุบันของตัวท่านมากที่สุด
หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ชั้นปีที่ศึกษา

() ปีที่ 1 () ปีที่ 2 () ปีที่ 3 () ปีที่ 4 () ปีที่ 5 () ปีอื่นๆ

2. อายุ (ปี)

() 17 ปี () 18 ปี () 19 ปี () 20 ปี () 21 ปี () 22 ปีขึ้นไป

3. สาขาวิชา และคณะที่ศึกษา

(โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

1. นักศึกษาบริโภคอาหาร (ให้วงกลม ○ มื้ออาหารที่ท่านบริโภคตามจำนวนมื้อที่ท่านเลือก)

- () 3 มื้อต่อวัน (ได้แก่ เช้า สาย กลางวัน บ่าย เย็น ค่ำ ดึก ก่อนนอน)
- () 2 มื้อต่อวัน (ได้แก่ เช้า สาย กลางวัน บ่าย เย็น ค่ำ ดึก ก่อนนอน)
- () 1 มื้อต่อวัน (ได้แก่ เช้า สาย กลางวัน บ่าย เย็น ค่ำ ดึก ก่อนนอน)

2. รสชาติอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ โดยระบุลำดับรสชาติอาหารที่บริโภคจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด)

- ().....รสเผ็ด
- ().....รสเค็ม
- ().....รสเปรี้ยว
- ().....รสหวาน
- ().....รสจืด
- ()..... รสอื่นๆ (โปรดระบุ.....)

3. แหล่งที่มาของอาหาร(ตอบได้มากกว่า 1 รายการ โดยระบุแหล่งที่มาของอาหารที่บริโภคจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด)

- ()..... โรงอาหารภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ().....ร้านค้าทั่วไป
- ().....ประกอบขึ้นเอง
- ().....ร้านค้าได้หอบพัค
- ().....ซูเปอร์มาเก็ต
- ().....ตลาดหน้ามอ
- ()..... แหล่งที่มาอื่นๆ (โปรดระบุ.....)

คำชี้แจง ให้นักศึกษาพิจารณาว่าในหนึ่งสัปดาห์ท่านมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามข้อรายการที่กำหนดไว้ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับระดับที่ปฏิบัติ ดังนี้

บริโภคเป็นประจำ	หมายถึง	บริโภคมากกว่า 16-21 ครั้ง/สัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง	บริโภค 7-15 ครั้ง/สัปดาห์
บริโภคบางครั้ง	หมายถึง	บริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์
บริโภคนานๆครั้ง	หมายถึง	บริโภคน้อยกว่า 1-3 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่บริโภคเลย	หมายถึง	บริโภคน้อยกว่า 0 ครั้ง/สัปดาห์

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่บริโภคเลย
การบริโภคอาหารครบสัดส่วน					
4)บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน)					
ประเภทข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์จากแป้ง					
5)ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ					
6)ข้าวขาวที่ผ่านการขัดสี					
7)ข้าวเหนียว					
8)เส้นที่ทำมาจากแป้ง					
9)เฟือก, มัน					
10)อาหารประเภทขนมปัง เบเกอรี่					
11)อาหารประเภทขนมเค้ก					
ประเภทเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ไข่					
12)ไข่ไก่					
13)ไข่เป็ด					
14)เนื้อหมูติดมัน					
15)เนื้อหมูไม่ติดมัน					
16)เนื้อวัวติดมัน					
17)เนื้อวัวไม่ติดมัน					
18)เนื้อสัตว์ปีก					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานครั้ง	ไม่บริโภคเลย
19)ปลาน้ำจืด					
20)ปลาน้ำเค็ม					
21)อาหารทะเล					
22)เครื่องในสัตว์					
ประเภทผัก ถั่ว ธัญพืช					
23)ชนิดผักสีเขียว					
24)ชนิดผักสีขาว					
25)ชนิดผักสีเหลือง					
26)ชนิดผักสีส้ม					
27)ชนิดผักสีม่วง					
28)ชนิดผักสีแดง					
29)อาหารที่ทำมาจากถั่ว ธัญพืชต่างๆ					
ประเภทผลไม้					
30)ผลไม้รสหวานน้อย					
31)ผลไม้รสหวาน					
ประเภทไขมัน					
32)อาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ					
ประเภทเครื่องดื่ม					
33)ดื่มนม หรือน้ำเต้าหู้ อย่างน้อย 1 แก้วต่อวัน					
34)ดื่มน้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง					
35)ดื่มนม รสจืด					
36)ดื่มนมพร้อมมันเนย					
37)ดื่มนมขาดมันเนย					
38)ดื่มนม รสหวาน					
39)ดื่มนมรสอื่นๆ					
40)ดื่มชา หรือกาแฟ					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานครั้ง	ไม่บริโภคเลย
41) ดื่มน้ำอัดลม					
42) ดื่มน้ำสมุนไพร					
43) ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์					
44) ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง					
45) ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน					
ประเภทอาหาร การปรุงอาหาร อื่นๆ					
46) อาหารที่ผ่านการแปรรูป					
47) อาหารกึ่งสำเร็จรูป					
48) อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ					
49) อาหารปิ้งย่าง รมควัน					
50) อาหารหมักดอง แช่อิ่ม					
51) เติมน้ำปลา หรือเกลือทุกครั้ง					
52) เติมน้ำตาลทุกครั้ง					
53) บริโภคอาหารรสจัด					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจงให้นักศึกษาพิจารณาว่าในหนึ่งสัปดาห์ท่านมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามข้อรายการที่กำหนดให้ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับระดับที่ปฏิบัติ ดังนี้

ออกกำลังกายเป็นประจำ หมายถึง	ออกกำลังกายทุกวัน
ออกกำลังกายบ่อยครั้ง หมายถึง	ออกกำลังกาย 5-6 วัน/สัปดาห์
ออกกำลังกายบางครั้ง หมายถึง	ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์
ออกกำลังกายนานๆครั้ง หมายถึง	ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์
ไม่ออกกำลังกายเลย หมายถึง	ออกกำลังกาย 0 วัน/สัปดาห์

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
1) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคนเดียว					
2) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อน					
3) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกันน้อยกว่า 30 นาที					
4) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกันครั้งละ 20-30 นาที					
5) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกันมากกว่า 30 นาที					
6) นักศึกษามีการเตรียม หรืออบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					
7) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก					
8) นักศึกษามีกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่หอพัก เช่น ทำความสะอาดห้อง จัดห้อง					
9) นักศึกษาเดินขึ้นลงบันได					
10) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวช้า เช่น โยคะ กายบริหาร เดินเล่น					
11) นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวเร็ว เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ แบดมินตัน แอโรบิค					
12) นักศึกษาผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกายด้วยกายบริหารช้าๆ					

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการพักผ่อน

เมื่อนักศึกษาพบปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด

1) นักศึกษามีการพักผ่อนอย่างไร

.....
.....

2) ใช้เวลาในการพักผ่อนเท่าไร

.....
.....

3) มีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างไร

.....
.....

ตอนที่ 3 การประเมินสุขภาพจิตและความเครียด

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจ				
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				

ข้อ	คำถาม	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะ แก้ไข(เมื่อมีปัญหา)				
7	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นใน ชีวิต				
9	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตัวเอง				
13	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อเชื่อว่าครอบครัวจะดูแล ท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
16	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
17	มีสมาธิลดลง				
18	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว่างุ่นใจ				
19	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
20	ไม่อยากพบปะผู้คน				

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลงชื่อ.....ผู้ตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ค

หนังสือยินยอม

การพิทักษ์ของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เรียน นักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2556

ข้าพเจ้านางสาวอภาพร อวดผล เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง
พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึง
ใคร่ขอความร่วมมือจากนักศึกษาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบ
ทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ และเพื่อใช้เป็น
ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักศึกษาทุกคำตอบจะมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนว
ทางการพัฒนา ปรับปรุงและส่งเสริมให้พฤติกรรมที่ดีต่อนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
นักศึกษาสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อนักศึกษา

เมื่อนักศึกษาพิจารณาและยินดีให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน กรุณาลง
นามการร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ไว้ด้วย ขอบขอบคุณสำหรับความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

(ลายมือชื่อ)..... ผู้เข้าร่วม โครงการศึกษา

(.....)

(ลายมือชื่อ)..... พยาน

(.....)

(ลายมือชื่อ)..... ผู้ศึกษา

(นางสาวอภาพร อวดผล)

ภาคผนวก ง

สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.67	
2.	1.00	
3.	1.00	

ตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 2.1 พฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.67	
2.	0.67	
3.	0.67	
4.	0.67	
5.	0.67	
6.	0.67	
7.	0.67	
8.	0.67	
9.	0.67	
10.	0.67	
11.	1.00	

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อความ (IOC)	ข้อเสนอแนะ
12.	1.00	
13.	1.00	
14.	1.00	
15.	0.67	
16.	1.00	
17.	1.00	
18.	1.00	
19.	1.00	
20.	1.00	
21.	1.00	
22.	1.00	
23.	1.00	
24.	1.00	
25.	1.00	
26.	1.00	
27.	1.00	
28.	1.00	
29.	1.00	
30.	1.00	
31.	1.00	
32.	1.00	
33.	1.00	
34.	1.00	
35.	1.00	
36.	1.00	
37.	1.00	
38.	1.00	
39.	1.00	

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
40.	1.00	
41.	1.00	
42.	1.00	
43.	1.00	
44.	1.00	
45.	1.00	
46.	1.00	
47.	1.00	
48.	1.00	
49.	1.00	
50.	1.00	
51.	1.00	
52.	1.00	
53.	1.00	

ตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย
ส่วนที่ 2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1.00	
2.	1.00	
3.	1.00	
4.	1.00	
5.	1.00	
6.	1.00	
7.	1.00	
8.	1.00	

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
9.	0.67	
10.	1.00	
11.	1.00	
12.	1.00	

ส่วนที่ 2.3 พฤติกรรมการพักผ่อนและการจัดการความเครียด

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.67	
2.	0.67	
3.	0.67	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

ตาราง จ.1 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดและความถี่ของอาหารที่บริโภครวมทั้งเครื่องดื่ม (n=378)

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
การบริโภคอาหารครบสัดส่วน			
บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน)	2.18	1.07	พอใช้
ประเภทข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์จากแป้ง			
ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ	1.92	1.12	พอใช้
ข้าวขาวที่ผ่านการขัดสี	2.76	1.19	ดี
ข้าวเหนียว	2.05	0.88	พอใช้
เส้นที่ทำมาจากแป้ง	2.13	1.03	พอใช้
เฟือก, มัน	2.01	1.00	พอใช้
อาหารประเภทขนมปัง เบเกอรี่	2.15	1.01	พอใช้
อาหารประเภทขนมคบเคี้ยว	2.46	1.04	พอใช้
โดยรวม	2.21		พอใช้
ประเภทเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ไข่			
ไข่ไก่	2.20	1.17	พอใช้
ไข่เป็ด	1.98	1.19	พอใช้
เนื้อหมูติดมัน	2.89	1.03	ดี
เนื้อหมูไม่ติดมัน	2.11	1.00	พอใช้
เนื้อวัวติดมัน	4.10	1.05	ดีมาก
เนื้อวัวไม่ติดมัน	1.93	1.51	พอใช้
เนื้อสัตว์ปีก	2.16	1.06	พอใช้
ปลาน้ำจืด	2.07	0.86	พอใช้

ตาราง จ.1 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	คะแนน	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับการ
	เฉลี่ย	มาตรฐาน	ปฏิบัติ
ปลาน้ำเค็ม	1.99	0.93	พอใช้
อาหารทะเล	2.06	0.90	พอใช้
เครื่องในสัตว์	3.22	1.06	ดี
โดยรวม	2.43		พอใช้
ประเภทผัก ถั่ว ธัญพืช			
ชนิดผักสีเขียว	2.21	1.16	พอใช้
ชนิดผักสีขาว	2.02	1.12	พอใช้
ชนิดผักสีเหลือง	1.97	1.09	พอใช้
ชนิดผักสีส้ม	2.10	1.00	พอใช้
ชนิดผักสีม่วง	1.98	1.07	พอใช้
ชนิดผักสีแดง	2.00	1.14	พอใช้
อาหารที่ทำมาจากถั่ว ธัญพืชต่างๆ	1.99	1.03	พอใช้
โดยรวม	2.04		พอใช้
ประเภทผลไม้			
ผลไม้รสหวานน้อย	3.20	1.11	ดี
ผลไม้รสหวาน	1.62	0.98	พอใช้
โดยรวม	2.41		พอใช้
ประเภทไขมัน			
อาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ	3.19	0.90	ดี
โดยรวม	3.19		ดี

ตาราง จ.1 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
ประเภทเครื่องดื่ม			
ดื่มนม หรือน้ำเต้าหู้ อย่างน้อย 1 แก้วต่อวัน	2.00	1.14	พอใช้
ดื่มน้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง	1.94	1.10	พอใช้
ดื่มนม รสจืด	1.99	1.07	พอใช้
ดื่มนมพร่องมันเนย	2.07	1.11	พอใช้
ดื่มนมขาดมันเนย	2.02	1.14	พอใช้
ดื่มนม รสหวาน	3.26	1.15	ดี
ดื่มนมรสอื่นๆ	3.06	1.16	ดี
ดื่มน้ำชชา หรือกาแฟ	3.24	1.18	ดี
ดื่มน้ำอัดลม	3.51	1.06	ดีมาก
ดื่มน้ำสมุนไพร	1.97	1.34	พอใช้
ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	4.27	0.90	ดีมาก
ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	4.35	0.96	ดีมาก
ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน	2.14	1.28	พอใช้
โดยรวม	2.76		ดี
ประเภทอาหาร การปรุงอาหาร อื่นๆ			
อาหารที่ผ่านการแปรรูป	2.72	0.94	ดี
อาหารกึ่งสำเร็จรูป	2.81	1.08	ดี
อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ	4.14	1.06	ดีมาก
อาหารปิ้งย่าง รมควัน	3.19	1.10	ดี
อาหารหมักดอง แช่เย็น	3.79	1.11	ดีมาก
เติมน้ำปลา หรือเกลือทุกครั้ง	3.38	1.18	ดี
เติมน้ำตาลทุกครั้ง	3.40	1.19	ดี
บริโภคอาหารรสจัด	3.47	1.21	ดี
โดยรวม	3.36		ดี

ภาคผนวก จ

ตาราง จ.1 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายรายชื่อ (n=378)

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ปฏิบัติ
1. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคนเดียว	3.60	0.96	ดีมาก
2. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อน	3.30	0.89	ดี
3. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกัน น้อยกว่า 30 นาที	3.39	0.88	ดี
4. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกัน ครั้งละ 20-30 นาที	3.38	0.92	ดี
5. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกัน มากกว่า 30 นาที	3.54	0.99	ดีมาก
6. นักศึกษามีการเตรียม หรืออบอุ่นร่างกายก่อนออก กำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.23	1.11	ดี
7. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก	2.90	1.04	ดี
8. นักศึกษามีกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของ ร่างกายขณะอยู่ที่หอพัก เช่น ทำความสะอาดห้อง จัด ห้อง	2.44	1.00	พอใช้
9. นักศึกษาเดินขึ้นลงบันได	1.59	0.96	พอใช้
10. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้การ เคลื่อนไหวช้า เช่น โยคะ กายบริหาร เดินเล่น	3.06	1.11	ดี

ตาราง จ.1 (ต่อ)

พฤติกรรมออกกำลังกาย	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
11. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวเร็ว เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ แบดมินตัน แอโรบิก	3.21	1.08	ดี
12. นักศึกษาผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกายด้วยกายบริหารช้าๆ	3.30	1.05	ดี
โดยรวม	3.08		ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวอาภาพร อวดผล
วัน เดือน ปีเกิด	12 สิงหาคม 2529
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวังเหนือวิทยา
พ.ศ. 2548	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวังเหนือวิทยา
พ.ศ. 2551	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร) มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
ประวัติการอบรม	
พ.ศ. 2551	ได้รับรางวัลชมเชย ประเภท Professional Vote โครงการวิจัยและพัฒนา วิสาหกิจสำหรับนักศึกษาปริญญาตรี (Window II) ทุน สกว. ครั้งที่ 6
พ.ศ. 2552	การจัดการระบบประกันคุณภาพโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร ณ บริษัท เทสต์ ฟรุต จำกัด จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2554	ความรู้ทางการประเมินวิธีการวิจัยทางด้านโภชนาการ ณ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2555	มาตรฐานกระบวนการให้โภชนบำบัดทางการแพทย์ การประชุมประจำปี โดยสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2551	Assistant Production Supervisor บริษัท เทสต์ ฟรุต จำกัด จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2552	Quality Control Supervisor บริษัท เทสต์ ฟรุต จำกัด จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2555	โภชนากร ศูนย์มะเร็งลำปาง จังหวัดลำปาง (หจก. วินน์ โชนัฐัน)
พ.ศ. 2556	โภชนากร โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จังหวัดเชียงใหม่ (หจก. วินน์ ฟู้ด เซอร์วิส)

