

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ง
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
1.3 ขอบเขตการศึกษา	6
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ	6
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 พฤติกรรมสุขภาพ	8
2.1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	9
2.1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย	14
2.1.3 พฤติกรรมพักผ่อนและการจัดการความเครียด	17
2.2 สุขภาพจิตและความเครียด	18
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	39
3.1 ประชากร	39
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	40
3.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ	44
3.4 การพิทักษ์สิทธิ์	44
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	44

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	44
บทที่ 4 ผลการศึกษา	45
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	57
5.1 สรุปผลการศึกษา	57
5.2 อภิปรายผล	59
5.3 ข้อเสนอแนะ	64
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	70
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์	71
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	79
ภาคผนวก ง สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	80
ภาคผนวก จ คะแนนการปฏิบัติและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดและความถี่ของอาหารที่บริโภครวมทั้งเครื่องดื่ม (n=378)	84
ภาคผนวก ฉ คะแนนปฏิบัติ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายรายข้อ (n=378)	87
ประวัติผู้เขียน	89

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 การกินอาหารในแต่ละกลุ่ม ในปริมาณที่กำหนด	11
ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	41
ตารางที่ 4.1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ชั้นปี และคณะที่ศึกษา (n=378)	46
ตารางที่ 4.2 จำนวน ร้อยละของนักศึกษาหญิง จำแนกตามจำนวนมื้ออาหาร ช่วงเวลาในการบริโภค อาหาร รสชาติอาหาร และแหล่งที่มาของอาหาร (n=378)	47
ตารางที่ 4.3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิด และความถี่ของอาหารที่บริโภค รวมทั้งเครื่องดื่ม (n=378)	49
ตารางที่ 4.4 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=378)	51
ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติด้านพฤติกรรมการพักผ่อน (n=378)	51
ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการประเมินดัชนี ชี้วัดสุขภาพจิต (n=378)	53
ตารางที่ 4.7 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ผลการประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลรายชื่อ (n=378)	53
ตารางที่ 4.8 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด (n=378)	55
ตารางที่ 4.9 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การประเมินความเครียด เหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกเป็นรายชื่อ (n=378)	56