

พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิตและความเครียดของ  
นักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ธันวาคม 2557

พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของ  
นักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ธันวาคม 2557


พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของ  
นักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

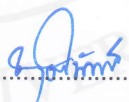
อาภาพร อวดผล

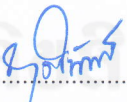
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

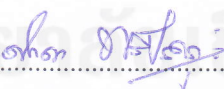
คณะกรรมการสอบ

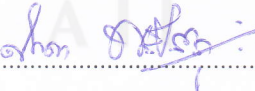
คณะกรรมการที่ปรึกษา

  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฤตินันท์ สมุทรทัย)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฤตินันท์ สมุทรทัย)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู)

  
.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู)

11 ธันวาคม 2557

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แต่...

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ ผู้ศึกษาตระหนักถึงสุขภาพทั้งกาย และจิตใจที่ดี โดยเกิดขึ้นได้จาก  
หลายประการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นอาจจะเป็นทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากตัวเราเอง จากสิ่งรอบข้าง  
จากสังคม โดยผู้ศึกษาได้ให้ความสำคัญ โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ  
ร่างกายของเรา ทั้งการบริโภคนอาหาร การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต ความเครียด จาก  
สภาพแวดล้อมสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้พฤติกรรมเปลี่ยน ผู้ศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญถึง  
สุขภาพของผู้ที่พักอาศัยอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย จึงเกิดการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ขึ้น เพื่อ  
เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจ คุณความดี และประโยชน์อันเกิดจากการศึกษาครั้งนี้  
ผู้ศึกษาขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกท่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือ สนับสนุนเป็นอย่างดีจาก สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ ประสบการณ์ที่มีคุณค่าเป็นอย่างยิ่งแก่ผู้ศึกษา และสามารถนำเอาความรู้เหล่านั้นไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤตินันท์ สมุทรทัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา สนับสนุน และให้ กำลังใจ ตลอดจนช่วยตรวจสอบข้อบกพร่อง ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือและเสียสละเวลา มาตลอด จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระที่ได้กรุณาตรวจสอบ ให้คำปรึกษา แนะนำแนวทาง และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นประโยชน์ ต่อการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู อาจารย์ ดร.วินธนา คูศิริสิน และอาจารย์ ดร. นพัต อัสภาภรณ์ ผู้ทรงวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ตลอดจนให้ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือให้เหมาะสม สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณสำนักงานหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณครอบครัว ที่เป็นกำลังใจ ให้ความรัก ความห่วงใย ดูแลเอาใจ ใส คอยสนับสนุนช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษาทุกคน ที่เป็นกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือตลอดมา จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

อภาพพร อวดผล