

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ความรู้ การบริโภครอาหารเช้าและภาวะสุขภาพของนักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้เขียน	นางสาววิชุดา ศรีนันทนวล
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพัต อิศภาภรณ์

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ การบริโภครอาหารเช้า และภาวะสุขภาพของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจำนวน 80 คน เลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความรู้เรื่องอาหารเช้า การบริโภครอาหารเช้า และภาวะสุขภาพ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เท่ากับ 1.0 ทุกข้อ และตรวจสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ค่าที่ได้เท่ากับ 0.7 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารเช้าของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 43.75 อยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 23.75 อยู่ในระดับต่ำ ด้านความถี่ในการบริโภครอาหารเช้าอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 แต่ปริมาณโดยรวมในการบริโภคร แหล่งอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารหลัก อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ด้านภาวะสุขภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างจากค่าดัชนีมวลกาย ร้อยละ 55.00 มีภาวะโภชนาการปกติ ด้านภาวะสุขภาพทางจิต ร้อยละ 50.00 มีภาวะสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และร้อยละ 47.50 มีระดับความเครียดน้อย

Independent Study Title	Knowledge, Breakfast Consumption and Health Status Among Graduate Students, Chiang Mai University
Author	Ms. Wichuda Srinimnuan
Degree	Master of Science (Nutrition Education)
Advisor	Asst. Prof. Dr. Natad Assapaporn

ABSTRACT

The aim of this study was to determine knowledge, breakfast consumption and health status among graduate students attending Chiang Mai University. The sample of 80 graduate students was selected by purposive sampling based on specific criteria. The data was collected by a questionnaire consisting of four parts, including general information, breakfast knowledge, breakfast consumption and health status. The content validity has been approved by three luminaries. The data show that index of item objective congruence (IOC) was 1.0 for all items and reliability of questionnaire based on Cronbach's Alpha coefficient was 0.7. The data was analyzed by mean, percentage, frequency distribution and standard deviation.

The results of this study showed that 43.75 percent of the sample has a moderate level of breakfast knowledge and 23.75 percent has a low level of breakfast knowledge. The frequencies of breakfast consumption were at a good level, with an average 2.23. However, the overall of breakfast consumption volume of carbohydrate sources was a lower-than-standard level of consumption. Fifty-five (55.00) percent of the sample has a normal body health status, evaluated based on Body Mass Index (BMI). The mental health statuses, evaluated by Mental Health Indicator, showed 50.00 percent of samples fell in the normal range and 47.50 percent of samples have a low level of stress.