

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงาน
มหาวิทยาลัยพายัพ
ผู้เขียน นางสาว สุรีย์วัลย์ คำไชย
ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ
อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนารั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ เลือกกลุ่มตัวอย่าง 259 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามเท่ากับ .77 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 (สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประเมินภาวะโภชนาการโดยชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 2.37) เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับ พอใช้ คะแนนเฉลี่ย 2.25, 1.86 และ 2.35 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ ดี คะแนนเฉลี่ย 3.02 สำหรับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 63.45 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 93.58 และมีโภชนาการเกิน ร้อยละ 48.98

Independent Study Title	Health Behavior and Nutritional Status of Payap University Staff	
Author	Miss Sureewan Khamchai	
Degree	Master of Science (Nutrition Education)	
Independent Study Advisory Committee	Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Advisor
	Assoc. Prof. Prayad Saiwichian	Co-advisor

ABSTRACT

The purposes of this descriptive study were to explore health behavior and nutritional status of Payap University staff. There were 259 subjects whom were simple random selected. A questionnaire on health behavior was used to collect data from these subjects. The questionnaire had validity content at .77 and it had reliability at .90 (Cronbach's alpha coefficient). The data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage and standard deviation. The nutritional status was assessed by measuring weight and height.

The results showed that the overall health of majority of the subjects were fair (means 2.37). When considering in details regarding their dietary habits, exercises or physical activities and recreational behavior, the study showed the fair value at 2.25, 1.86 and 2.35 respectively. In addition, the emotional behavior and stress management, the study showed the good value with average score at 3.02. Regarding health risk behaviors, the study illustrated the majority of the samples, 63.45% did not drink, 93.58% did not smoke and 48.98% were overweight.