

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ ครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 91.88 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 271 คน ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือ การทำกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการพักผ่อน และพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด สำหรับภาวะโภชนาการทำได้การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพและประเมินผลภาวะโภชนาการโดยการใช้ดัชนีมวลกาย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ และแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ตาราง 4.1 ถึง ตาราง 4.6)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

1. การบริโภคอาหาร (ตาราง 4.7 ถึง ตาราง 4.13)
2. การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย (ตาราง 4.14 ถึง ตาราง 4.15)
3. การพักผ่อน (ตาราง 4.16 ถึง ตาราง 4.19)
4. อารมณ์และการจัดการความเครียด (ตาราง 4.20 ถึง ตาราง 4.22)

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการ (ตาราง 4.25)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพ
(n=249 คน)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	148	59.43
ชาย	101	40.56
อายุ (ค่าเฉลี่ย 42.12 ปี สูงสุด 59 ปี ต่ำสุด 24 ปี)		
น้อยกว่า 28 ปี	17	6.82
28-37 ปี	79	31.72
38-47 ปี	66	26.50
48-57 ปี	75	30.12
มากกว่า 57 ปีขึ้นไป	12	4.81
สถานภาพ		
โสด	103	41.36
สมรส	131	52.61
หม้าย	5	2.00
หย่าร้าง	9	3.61
แยกกันอยู่	1	0.40

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.43 เป็นกลุ่มอายุ 28-37 ปี ร้อยละ 31.72 และมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 52.61

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวุฒิการศึกษา (n=249 คน)

วุฒิการศึกษาสูงสุด	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษาปีที่ 4	1	0.40
ประถมศึกษาปีที่ 6	4	1.60
มัธยมศึกษาที่ 3	6	2.40
มัธยมศึกษาที่ 6/ปวช.	12	4.81
ปวส.	15	6.02
ปริญญาตรี	72	28.91
ปริญญาโท	126	50.60
ปริญญาเอก	13	5.22

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท ร้อยละ 50.60

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ (n=243 คน)

รายได้ต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 10,500 บาท	37	15.22
10,501-17,500 บาท	47	19.34
17,501-31,500 บาท	109	44.85
31,501-38,500 บาท	14	5.76
มากกว่า 38,500 บาท ขึ้นไป	36	14.81

(เฉลี่ย 24,666.01 บาท สูงสุด 100,000 บาท ต่ำสุด 6,000 บาท)

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 17,501-31,500 บาท ร้อยละ 44.85

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสายการปฏิบัติงาน (n=249 คน)

สายการปฏิบัติงาน	จำนวน	ร้อยละ
สายวิชาการ	121	48.59
อาจารย์สังกัดสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	18	14.87
อาจารย์สังกัดสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ	13	10.74
อาจารย์สังกัดสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	90	74.38
สายสนับสนุนวิชาการ	128	51.40
เจ้าหน้าที่สายสนับสนุนวิชาการ (ปฏิบัติหน้าที่ในสำนักงาน)	108	84.37
เจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ (ปฏิบัติหน้าที่นอกสำนักงาน)	20	15.62

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงานในสายสนับสนุนวิชาการร้อยละ 51.40

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว (n=249 คน)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	133	53.41
มีโรคประจำตัว	116	46.58
ความดันโลหิตสูง	34	29.31
ไขมันในเลือดสูง	26	22.41
ภูมิแพ้	16	13.79
กระเพาะอาหาร	13	11.20
ไทรอยด์	9	7.75
ไมเกรน	5	4.31
เบาหวาน	3	2.58
กระดูกเสื่อม	3	2.58
ไซนัส	2	1.72
แพ้ภูมิตัวเอง	1	0.86
โลหิตจาง	1	0.86
ไต	1	0.86
หัวใจ	1	0.86
ชาลิ้นซีเมีย	1	0.86

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 53.41 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 46.58 โรคที่พบ คือ ความดันโลหิตสูง รองลงมา คือ ไขมันในเลือดสูงและภูมิแพ้ ร้อยละ 29.31, 22.41 และ 13.79 ตามลำดับ

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
(n=249 คน)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	158	63.45
ดื่ม	91	36.54
ชนิดของแอลกอฮอล์ที่ดื่ม (n=91 คน)		
เหล้า/วิสกี้	61	67.09
เบียร์	60	65.93
ไวน์	27	29.67
บรั่นดี	4	4.39
ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ทุกวัน	5	5.49
4-6 วัน/สัปดาห์	36	39.56
1-3 วัน/สัปดาห์	50	54.94
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	233	93.57
สูบ	16	6.42
ชนิดบุหรี่ที่สูบ (n=16 คน)		
บุหรี่ที่มีไส้กรอง	16	100.00
ปริมาณบุหรี่ที่สูบ (n=16 คน)		
น้อยกว่า 6 มวน/วัน	10	62.50
6-10 มวน/วัน	3	18.75
11-15 มวน/วัน	1	6.25
16-20 มวน/วัน	0	0.00
มากกว่า 20 มวน/วัน	2	12.50

จากตาราง 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 63.45 และร้อยละ 93.57 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

สำหรับในส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย

1. การบริโภคอาหาร (ตาราง 4.7 ถึง ตาราง 4.13)
2. การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย (ตาราง 4.14 ถึง ตาราง 4.15)
3. การพักผ่อน (ตาราง 4.16 ถึง ตาราง 4.19)
4. อารมณ์และการจัดการความเครียด (ตาราง 4.20 ถึง ตาราง 4.22)

สำหรับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม ทั้ง 4 ด้าน ได้แสดงไว้ในตาราง 4.23

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภคอาหาร 5 หมู่และหมู่อ้วน แป้ง (n= 249 คน)

อาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1.รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ (อาหาร 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน)	2.76	1.06	ดี
2.รับประทานข้าวเหนียว	2.49	1.14	พอใช้
3.รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	1.22	1.26	ไม่ดี
4.รับประทานอาหารประเภทเส้นที่ทำจากแป้ง	1.69	.85	พอใช้

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่อยู่ในระดับดี ส่วนการบริโภคอาหารหมู่อ้วน แป้ง คือ ข้าวเหนียว และอาหารประเภทเส้นที่ทำจากแป้ง อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค
อาหารหมูเนื้อสัตว์ (n=249 คน)

อาหารหมูเนื้อสัตว์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. รับประทานเนื้อหมู			
1.1 เนื้อหมูติดมัน เช่น เนื้อหมูสามชั้นเนื้อ หมูส่วนสะโพก เนื้อหมูสันนอก	2.18	.99	พอใช้
1.2 เนื้อหมูไม่ติดมัน เช่น เนื้อหมูสันใน	1.82	.96	พอใช้
2. รับประทานเนื้อวัว			
2.1 เนื้อวัวติดมัน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อส่วน แผ่นท้อง (เนื้อเสื่อร้องไห้) เนื้อส่วนขา	3.26	.87	ดี
2.2 เนื้อวัวไม่ติดมัน เช่น เนื้อสันใน	0.75	.86	ไม่ดี
3. รับประทานเนื้อสัตว์ปีก			
3.1 เนื้อไก่มีมันมาก เช่น เนื้อน่อง	2.72	.90	ดี
3.2 เนื้อเป็ดล้วน	3.31	.86	ดี
4. รับประทานปลาน้ำจืด	1.13	.92	ไม่ดี
5. รับประทานปลาน้ำเค็ม	1.33	.90	ไม่ดี
6. รับประทานอาหารทะเลที่มีโคเลสเตอรอล สูงเช่น ปลาหมึก หอยนางรม กุ้งทะเล ปู ทะเล	1.05	.80	ไม่ดี
7. รับประทาน ปลากระป๋อง หรือปลาตัวเล็ก ที่รับประทานได้ทั้งก้าง	2.94	.72	ดี
8. รับประทานอาหารที่มีไขมันมากเช่น หนัง ไก่ หนังเป็ด แคมหมู ไส้กรอก กุนเชียง แฮม	2.86	.80	ดี
9. รับประทานอาหารประเภทสมองหมูและ เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เซ่งจี้ หัวใจ กระเพาะ หมู	3.36	.76	ดี
โดยรวม	2.22		พอใช้

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคหมูเนื้อสัตว์โดยรวม อยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค
อาหารจากถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (n=249 คน)

อาหารจากถั่วเมล็ดแห้งฯ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
เต้าหู้	1.24	.86	ไม่ดี
น้ำเต้าหู้	1.36	1.06	ไม่ดี
เต้าเจี้ยว	3.14	.76	ดี
โปรตีนเกษตร	3.00	1	ดี
ถั่วทอด	1.50	.57	พอใช้
ถั่วอบกรอบ	3.00	0	ดี
ถั่วบด	3.00	0	ดี
โดยรวม	2.32		พอใช้

จากตาราง 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารจากถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค
อาหารหมักและผลไม้ (n=249 คน)

อาหารหมักและผลไม้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. รับประทานผักชนิดต่างๆ			
ผักสีเขียว	2.66	1.05	ดี
ผักสีแดง	1.55	1.03	พอใช้
ผักสีเหลือง	1.52	1.04	พอใช้
ผักสีส้ม	1.43	1.03	ไม่ดี
ผักสีม่วง	1.20	1.02	ไม่ดี
2. รับประทานผลไม้สดรสไม่หวานเช่น ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง แก้วมังกร	2.01	1.06	พอใช้
3. รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น มะม่วง น้ำดอกไม้สุก ทุเรียน	2.85	.88	ดี
โดยรวม	1.88		พอใช้

จากตาราง 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคหมักและผลไม้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่ม
(n=249 คน)

เครื่องดื่ม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. ดื่มนม			
นมสดธรรมดา	0.93	1.03	ไม่ดี
นมสดพร้อมมันเนย	0.90	1.10	ไม่ดี
นมสดขาดมันเนย	0.59	1.00	ไม่ดี
นมปรุงแต่งรสหวาน	3.37	.92	ดี
นมปรุงแต่งรสต่างๆ เช่น รสช็อกโกแลต	3.17	.97	ดี
รสผลไม้			
2. ดื่มชา หรือ กาแฟ	1.70	1.46	พอใช้
3. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน			
น้ำอัดลม	2.97	1.05	ดี
น้ำสมุนไพร	3.02	.85	ดี
โดยรวม	2.08		พอใช้

จากตาราง 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างดื่มเครื่องดื่ม โดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค
เกลือและน้ำตาล (n=249 คน)

เกลือและน้ำตาล	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. รับประทานอาหารโดยการเติมน้ำปลาหรือเกลือแกงทุกครั้ง	2.65	1.22	ดี
2. รับประทานอาหารโดยการเติมน้ำตาลทุกครั้ง	3.04	1.08	ดี
3. รับประทานอาหารที่มีรสหวานเช่น ทอหยอด ฝอยทอง ขนมนั่น ลอดช่อง	3.22	.71	ดี
โดยรวม	2.97		ดี

จากตาราง 4.12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคเกลือและน้ำตาล โดยรวมอยู่ในระดับ ดี

ตาราง 4.13 ระดับการปฏิบัติของการบริโภคอาหารโดยรวม

ข้อมูล	n	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
อาหาร 5 หมู่ และหมู่น้ำแข็ง	249	2.04	พอใช้
หมู่น้ำแข็ง	249	2.22	พอใช้
ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	249	2.32	พอใช้
หมู่น้ำแข็งและผลไม้	249	1.88	พอใช้
เครื่องดื่ม	249	2.08	พอใช้
เกลือและน้ำตาล	249	2.97	ดี
โดยรวม		2.25	พอใช้

จากตาราง 4.13 พบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่ออกกำลังกาย	65	26.10
2. มีการออกกำลังกาย	184	73.89
2.1 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง 30 นาทีขึ้นไป	151	82.06
2.2 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที	150	81.52
2.3 การออกกำลังกายในแต่ละครั้งทำครบทั้ง 3 ระยะ (อบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ)	114	66.29

จากตาราง 4.14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 26.10 และมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 73.89

ตาราง 4.15 ระดับการปฏิบัติกรออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายโดยรวม

พฤติกรรม	n	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
การออกกำลังกาย	249	1.49	ไม่ดี
ลักษณะการออกกำลังกาย	249	1.92	พอใช้
ลักษณะกิจกรรมทางกาย	249	2.19	พอใช้
โดยรวม		1.86	พอใช้

จากตาราง 4.15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย โดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการนอน
(n=249 คน)

การนอน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. นอนหลับพักผ่อน เฉลี่ยวันละ 7.07 ชม.	3.72	.50	ดีมาก
2. เข้านอนในเวลาเฉลี่ย 21.00 นาฬิกา	3.69	.51	ดีมาก
3. นอนหลับสนิทตลอดคืน	2.91	1.07	ดี
4. พักผ่อน โดยการนอนหลับ 10-15 นาที หลังอาหารมื้อกลางวัน	0.91	1.46	ไม่ดี
โดยรวม	2.80		ดี

จากตาราง 4.16 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามการนอนโดยรวมอยู่ในระดับ ดี

ตาราง 4.17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการพักผ่อน
(n=249 คน)

การพักผ่อน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. หยุดพักหรือเปลี่ยนอิริยาบถในช่วงเวลา ทำงาน	3.13	1.15	ดี
2. ฟังเพลงโดยการฟังเพลงในช่วงพัก ระหว่างทำงาน	2.02	1.57	พอใช้
3. นั่งหลับตาพัก 3-5 นาที ระหว่างทำงาน	1.48	1.53	ไม่ดี
4. พุดคุยสนุกสนานช่วงพักระหว่างทำงาน	2.98	1.18	ดี
5. นั่งพักเฉยๆ ด้วยการปล่อยกายปล่อยใจไม่ คิดเรื่องงานหรือเรื่องอื่นๆในระหว่างเวลา ทำงาน 5-10 นาที	1.95	1.53	พอใช้
โดยรวม	2.31		พอใช้

จากตาราง 4.17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามการพักผ่อนโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามลักษณะกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. อ่านหนังสือ	2.45	1.30	พอใช้
2. ประดิษฐ์ดอกไม้	0.24	.72	ไม่ดี
3. ร้องเพลง	1.38	1.41	ไม่ดี
4. สะสมสิ่งของ	0.75	1.17	ไม่ดี
5. ดูหนัง/ทีวี	4.00	0	ดีมาก
6. ทำสวน	1.40	.54	ไม่ดี
7. เล่นดนตรี	2.00	0	พอใช้
8. ทำขนม	3.00	0	ดี
9. เล่น Internet	1.75	.95	พอใช้
10. ถักโครเช	2.50	.70	ดี
โดยรวม	1.94		พอใช้

จากตาราง 4.18 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามลักษณะกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.19 ระดับการปฏิบัติของการพักผ่อนโดยรวม

พฤติกรรม	n	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
การนอนหลับ	249	2.80	ดี
การพักผ่อน	249	2.31	พอใช้
กิจกรรมนันทนาการ	249	1.94	พอใช้
โดยรวม		2.35	พอใช้

จากตาราง 4.19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพักผ่อนโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามพฤติกรรมทางอารมณ์ (n=249 คน)

พฤติกรรมทางอารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. รู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.10	.59	ดี
2. รู้สึกสดชื่นเบิกบานใจตลอดเวลา	2.85	.55	ดี
3. รู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.16	.60	ดี
4. รู้สึกผิดหวังในชีวิต	3.52	.64	ดีมาก
5. รู้สึกกังวลใจตลอดเวลา	3.34	.61	ดี
6. รู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ	1.56	.63	พอใช้
7. รู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	3.06	.60	ดี
8. เคร้าโดยไม่ทราบสาเหตุเกือบตลอดเวลา	3.58	.43	ดีมาก
9. รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์	3.58	.61	ดีมาก
10. รู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	3.42	.68	ดี
11. มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน	3.24	.53	ดี
12. กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ๗	3.19	.55	ดี
13. ต้องการทำบางสิ่งในทางที่ดีขึ้น ๗	3.28	.68	ดี
14. ปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้	3.16	.57	ดี
15. ต้องไปพบแพทย์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในการทำงานได้	3.79	.58	ดีมาก
16. ควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์กับฉัน๗	2.92	.54	ดี
17. มีเพื่อน หรือ คนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือในเวลาที่ต้องการ	2.97	.60	ดี
โดยรวม	3.16		ดี

จากตาราง 4.20 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามพฤติกรรมทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับ ดี

ตาราง 4.21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการจัดการความเครียด (n=249 คน)

การจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. หาเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ	2.89	.66	ดี
2. อ่านหนังสือ	2.59	.94	ดี
3. เดินชมสินค้าในห้างสรรพสินค้า	2.56	.90	ดี
4. ดูหนัง	2.42	.94	พอใช้
5. ฟังเพลง	2.82	.88	ดี
6. ไปเที่ยวต่างจังหวัด	2.23	.88	พอใช้
7. ไปเที่ยวต่างประเทศ	1.63	.88	พอใช้
8. อยู่กับเพื่อน พี่น้อง หรือญาติ	2.84	.87	ดี
9. นั่งสมาธิ	3.10	.73	ดี
10. ออกกำลังกาย	3.42	.53	ดี
11. เล่นกับสุนัข	3.25	.95	ดี
12. ปฏิบัติธรรม	3.66	.81	ดีมาก
13. เล่น Internet	3.11	.60	ดี
14. ซักจักรยานลุยป่า	4.00	0	ดีมาก
โดยรวม	2.89		ดี

จากตาราง 4.21 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ ดี

ตาราง 4.22 ระดับการปฏิบัติตามพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียดโดยรวม

พฤติกรรม	n	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
พฤติกรรมทางอารมณ์	249	3.16	ดี
การจัดการความเครียด	249	2.89	ดี
โดยรวม		3.02	ดี

จากตาราง 4.22 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับ ดี

ตาราง 4.23 ค่าเฉลี่ยและระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม

พฤติกรรมสุขภาพ	n	ระดับคะแนน	ระดับการปฏิบัติ
1. การบริโภคอาหาร	249	2.25	พอใช้
2. การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย	249	1.86	พอใช้
3. การพักผ่อน	249	2.35	พอใช้
4. อารมณ์และการจัดการความเครียด	249	3.02	ดี
โดยรวม		2.37	พอใช้

จากตาราง 4.23 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.24 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม (n=249 คน)

ระดับพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก (ได้คะแนนระหว่าง 3.50-4.00)	0	0
ดี (ได้คะแนนระหว่าง 2.50-3.49)	81	32.90
พอใช้ (ได้คะแนนระหว่าง 1.50-2.49)	164	65.86
ไม่ดี (ได้คะแนนระหว่าง 0-1.49)	1	0.40

จากตาราง 4.24 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 65.86 และ ระดับดี ร้อยละ 32.90

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.25 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการและสังกัด
(n=249 คน)

ภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย)	สังกัด					รวม
	อาจารย์สาย วิทยาศาสตร์ และ เทคโนโลยี	อาจารย์สาย วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	อาจารย์สาย สังคมศาสตร์ และ มนุษยศาสตร์	เจ้าหน้าที่ สาย สนับสนุน วิชาการ	เจ้าหน้าที่ สาย ปฏิบัติการ	
	ผอม (<18.5)	2 (7.40) (11.11)	3 (11.11) (23.07)	9 (33.33) (10.0)	12 (44.44) (11.11)	
สมส่วน(18.5- 22.9)	8 (8.0) (44.44)	6 (6.0) (46.15)	34 (34.0) (37.77)	44 (44.0) (40.74)	8 (8.0) (40.0)	100 (40.16)
ท้วม (23 - 24.9)	4 (8.0) (22.22)	2 (4.0) (15.38)	20 (40.0) (22.22)	20 (40.0) (18.51)	4 (8.0) (20.0)	50 (20.08)
อ้วน (25 - 29.9)	3 (5.0) (16.66)	1 (1.66) (7.69)	22 (36.66) (24.44)	27 (45.0) (25.0)	7 (11.66) (35.0)	60 (24.09)
อ้วนอันตราย (>30)	1 (8.33) (5.55)	1 (8.33) (7.69)	5 (41.66) (5.55)	5 (41.66) (4.62)	0	12 (4.81)
รวม	18 (7.22)	13 (5.22)	90 (36.14)	108 (43.37)	20 (8.03)	249 (100)

จากตาราง 4.25 พบว่าพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพมีภาวะโภชนาการเกิน (ท้วม อ้วน และ
อ้วนอันตราย) ร้อยละ 48.98