



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ วรรณิการ์ พงษ์สนิท ข้าราชการบำนาญและอาจารย์พิเศษ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญญา อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหาร
และประเมินโครงการบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.จินตวีร์พร เป็นแก้ว พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)
วิทยาลัยพยาบาลบรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ถูก หน้าช่อง () ตามความจริง

1. ปัจจุบันท่านอายุเท่าไร.....ปี.....เดือน
2. เพศของท่าน.....
3. ปัจจุบันท่านมีรายได้.....บาท / เดือน
4. ท่านมีรายได้จากปฏิบัติงานนอกเวลา (นอกเหนือจากเงินเดือน).....บาท / เดือน
โปรดระบุงานที่ท่านทำนอกเหนือจากงานประจำ.....
5. สถานภาพสมรส
 - () โสด
 - () คู่
 - () อยู่ด้วยกัน
 - () แยกกันอยู่
 - () หม้าย
 - () เนื่องจากสามีเสียชีวิต
 - () หย่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลด้านการบริโภค

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ถูก หน้าช่อง () ตามความจริง

1. ท่านรับประทานอาหารวันละ.....มื้อ
2. ท่านดื่มน้ำเปล่าวันละ.....แก้ว
3. อาหารประเภท เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้และถั่ว
 - 3.1 ท่านรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆและไช้หรือไม่
 - () 1. รับประทาน
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 4)
 - 3.2 โดยปกติท่านรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ชนิดใดบ้าง

.....
 - 3.3 ท่านรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆและ ไช้มากน้อยเพียงใด

1. เนื้อหมู.....ช้อนกินข้าว/ครั้ง	2. เนื้อไก่.....ช้อนกินข้าว/ครั้ง
3. เนื้อปลา.....ช้อนกินข้าว/ครั้ง	4. ไช้.....ฟอง/ครั้ง
5. ถั่วต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่ว.....ช้อนกินข้าว/ครั้ง	
 - 3.4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆและไช้บ่อยครั้งเพียงใด

1. เนื้อหมู.....ครั้ง/สัปดาห์	2. เนื้อไก่.....ครั้ง/สัปดาห์
3. เนื้อปลา.....ครั้ง/สัปดาห์	4. ไช้.....ครั้ง/สัปดาห์
5. ถั่วต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่ว.....ครั้ง/สัปดาห์	
4. อาหารประเภทข้าว แป้งและอาหารที่มีน้ำตาล
 - 4.1 ท่านรับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้งและน้ำตาลหรือไม่
 - () 1. รับประทาน
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 5)
 - 4.2 โดยปกติท่านรับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้งและน้ำตาลชนิดใดบ้าง
 1. ข้าว.....
 2. แป้ง.....
 3. น้ำตาล / ขนมหวาน.....
 - 4.3 ท่านรับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้งและน้ำตาลมากน้อยเพียงใด
 1. ข้าว.....ทัพพี/ครั้ง
 2. แป้ง.....ทัพพี/ครั้ง

3. น้ำตาล / ขนมหวาน.....ถ้วย/ครึ่ง

4.4 ใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้งและน้ำตาลบ่อยครั้งเพียงใด

1. ข้าว.....ครึ่ง/สัปดาห์

2. แป้ง.....ครึ่ง/สัปดาห์

3. น้ำตาล / ขนมหวาน.....ครึ่ง/สัปดาห์

5. อาหารประเภทไขมันและกะทิ

5.1 ท่านรับประทานอาหารจำพวกไขมันและกะทิหรือไม่

() 1. รับประทาน

() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 6)

5.2 โดยปกติท่านรับประทานอาหารจำพวกไขมันและกะทิชนิดใดบ้าง

5.3 ท่านรับประทานอาหารจำพวกไขมันและกะทิตามกน้อยเพียงใด

1. ไขมัน.....ช้อนโต๊ะ/ครึ่ง

2. กะทิ.....ช้อนโต๊ะ/ครึ่ง

5.4 ใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจำพวกไขมันและกะทิบ่อยครั้งเพียงใด

1. ไขมัน.....ครึ่ง/สัปดาห์

2. กะทิ.....ครึ่ง/สัปดาห์

6. อาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่

6.1 ผักต่างๆ

1. ท่านรับประทานผักหรือไม่

() 1. รับประทาน

() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 6.2)

2. โดยปกติท่านรับประทานผักชนิดใดบ้าง

3. ท่านรับประทานผักชนิดต่างๆมากน้อยเพียงใด (ทัพพี/ครึ่ง)

4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานผักชนิดต่างๆบ่อยครั้งเพียงใด

() 1. ทุกวัน

() 2. 5-6 ครั้ง/สัปดาห์

() 3. 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

() 4. 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

6.2 ผลไม้ต่างๆ

1. ท่านรับประทานผลไม้หรือไม่

 1. รับประทาน 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 7)

2. โดยปกติท่านรับประทานผลไม้ชนิดบ้าง

3. ท่านรับประทานผลไม้มากน้อยเพียงใด (ผล/ครั้ง หรือ ชิ้น/ครั้ง)

4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานผลไม้บ่อยครั้งเพียงใด

 1. ทุกวัน 2. 5-6 ครั้ง/สัปดาห์ 3. 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ 4. 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

7. นมและเครื่องดื่มอื่นๆ

7.1 นมชนิดต่างๆ

1. ท่านดื่มนมหรือไม่

 1. ดื่ม 2. ไม่ดื่ม เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 7.2)

2. โดยปกติท่านดื่มนมชนิดใดบ้าง

3. ท่านดื่มนมมากน้อยเพียงใด (กล่อง=240 ซีซี/วัน)

4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มนมบ่อยครั้งเพียงใด

 1. ทุกวัน 2. 5-6 ครั้ง/สัปดาห์ 3. 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ 4. 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

7.2 เครื่องดื่มชนิดอื่นๆ

1. ท่านดื่มเครื่องดื่มอื่นๆหรือไม่

 1. ดื่ม 2. ไม่ดื่ม เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 8)

2. โดยปกติท่านดื่มเครื่องดื่มชนิดใดบ้าง

3. ท่านดื่มเครื่องดื่มอื่น ๆ มากน้อยเพียงใด (แก้ว/วัน หรือ กล่อง/วัน)

.....

4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มนม หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ บ่อยครั้งเพียงใด

- () 1. ทุกวัน () 2. 5-6 ครั้ง/สัปดาห์
() 3. 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ () 4. 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

8. อาหารเสริม หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

8.1 อาหารเสริม

1. ท่านบริโภคอาหารเสริมหรือไม่

- () 1. บริโภค
() 2. ไม่บริโภค เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 8.2)

2. โดยปกติท่านบริโภคอาหารเสริมชนิดใดบ้าง

.....

3. ท่านบริโภคอาหารเสริมมากน้อยเพียงใด (แก้ว/วัน)

.....

4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านบริโภคอาหารเสริมบ่อยครั้งเพียงใด

.....

8.2 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

1. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่

- () 1. บริโภค
() 2. ไม่บริโภค เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 9)

2. โดยปกติท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดใดบ้าง

.....

3. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากน้อยเพียงใด (ต่อวัน)

.....

4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบ่อยครั้งเพียงใด

.....

9. วิตามิน

1. ท่านบริโภควิตามินเสริมหรือไม่

- () 1. บริโภค
() 2. ไม่บริโภค เพราะ.....(ยุติการตอบ)

2. โดยปกติท่านบริโภควิตามินเสริมชนิดใดบ้าง

.....

3. ท่านบริโภควิตามินเสริมมากน้อยเพียงใด (ต่อวัน)

.....

4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านบริโภควิตามินเสริมบ่อยครั้งเพียงใด

.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อ
ละ 1 คำตอบ

4	หมายถึง	ปฏิบัติทุกวัน
3	หมายถึง	ปฏิบัติ 5 - 6 วัน / สัปดาห์
2	หมายถึง	ปฏิบัติ 3 - 4 วัน / สัปดาห์
1	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 - 2 วัน / สัปดาห์
0	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้ศึกษา
		4	3	2	1	0	
1	ท่านออกกำลังกายที่มีความหนัก ปานกลางอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ขึ้นไป						
2	ท่านออกกำลังกายจนอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น กว่าปกติ						
3	ก่อนออกกำลังกาย ท่านอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที						
4	ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ ใจเต้น ชีพจรเต้นแรงเร็วผิดปกติ						
5	ท่านออกกำลังกายอย่างเบาๆก่อนแล้วจึงเพิ่มความ หนักของการออกกำลังกายมากขึ้นในวันต่อไป						
6	ท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพครบทั้ง 3 ขั้นตอน คือ อบอุ่นร่างกาย ขึ้นออกกำลังกาย ขึ้นผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ						
7	ท่านออกกำลังกาย โดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้ เคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นลำตัว แขนขา กระดูกข้อต่อ ต่างๆ						
8	ท่านใส่เสื้อฝ้ายรัดกุม ระบายความร้อนดีเหมาะสมกับ ชนิดและประกอบการออกกำลังกาย						

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลด้านการออกกำลังกาย(ต่อ)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อ
ละ 1 คำตอบ

4	หมายถึง	ปฏิบัติทุกวัน
3	หมายถึง	ปฏิบัติ 5 - 6 วัน / สัปดาห์
2	หมายถึง	ปฏิบัติ 3 - 4 วัน / สัปดาห์
1	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 - 2 วัน / สัปดาห์
0	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้ศึกษา
		4	3	2	1	0	
9	ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย ชีพจรเต้นเร็ว แรงขึ้น มีเหงื่อออกทุกครั้งและรู้สึกผ่อนคลาย						
10	ท่านแบ่งเวลาในชีวิตประจำวัน สำหรับการออกกำลังกาย						
11	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์ ครั้งละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที						
12	ท่านตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ทุกครั้ง เช่น ไม่อ่อนเพลีย สัญญาณชีพปกติ เป็นต้น						
13	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายทั้งปริมาณ ความหนัก ความนาน ให้เหมาะสมกับสุขภาพของท่าน ทุกครั้ง						
14	ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย						
15	ท่านเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิคอื่นๆ เป็นต้น						

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลด้านการจัดการความเครียด

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียง ข้อ
ละ 1 คำตอบ

4	หมายถึง	ปฏิบัติทุกวัน
3	หมายถึง	ปฏิบัติ 5-6 วัน / สัปดาห์
2	หมายถึง	ปฏิบัติ 3-4 วัน / สัปดาห์
1	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-2 วัน / สัปดาห์
0	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้ศึกษา
		4	3	2	1	0	
1	เมื่อคุณเกิดความเครียด คุณออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงกายให้เหนื่อย						
2	คุณเตรียมตัว เตรียมใจรับกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น						
3	เมื่อเกิดปัญหา คุณพยายามตัดปัญหานั้นออกไปจากจิตใจและหันไปสนใจเรื่องอื่นแทน						
4	คุณพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว หรือเพื่อนที่ไว้วางใจ						
5	เมื่อคุณเกิดความเครียด คุณขอรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะแก้ไขอะไรไม่ได้						
6	เมื่อคุณเกิดความเครียด คุณปรึกษาปัญหากับผู้รู้ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา เป็นต้น						
7	เมื่อคุณเกิดความเครียด คุณพยายามออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด						
8	เมื่อคุณเกิดความเครียด คุณสวดมนต์ หรือมีความเชื่อมั่นต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์						

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลด้านภาวะสุขภาพ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูล เกี่ยวกับสุขภาพกาย

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ถูก หน้าช่อง () ตามความจริง

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร
4. ดัชนีสุขภาพ.....เซนติเมตร-กิโลกรัม (ส่วนสูงเป็นเซนติเมตรลบ น้ำหนักเป็นกิโลกรัม)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

- 1 ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกหรือ ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
- 2 เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อยหรือเห็นกับเรื่องนั้นๆเล็กน้อย
- 3 มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
- 4 มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมากหรือ เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของการปฏิบัติ				สำหรับ ผู้ศึกษา
		4	3	2	1	
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					
2	ท่านรู้สึกสบายใจ					
3.	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของการปฏิบัติ				สำหรับ ผู้ศึกษา
		4	3	2	1	
4	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง					
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์					
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะ แก้ไข (เมื่อมีปัญหา)					
7	ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					
8	ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี เหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต					
9	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์					
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา					
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง					
13	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว					
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่าน เป็นอย่างดี					
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน					

ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวศรีพรรณ ตันเจริญ

ภาคผนวก ก

สรุปแบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำถามข้อที่	ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.66	
2.	0.66	
3.	0.66	
4.	0.66	
5.	0.66	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายส่วน = 0.66		

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการบริโภค

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	1	
3.1	0.66	
3.2	0.66	
3.3	0.66	
3.4	0.66	
4.	0.66	
4.1	0.66	
4.2	0.66	
4.3	0.66	
4.4	0.66	
5.	1	
5.1	1	
5.2	1	
5.3	1	
5.4	1	
6.	1	
6.1	1	
6.2	1	
7.	1	
7.1	1	
7.2	1	
8.	0.66	
8.1	0.33	
8.2	0.66	
9.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายส่วน = 0.84		

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านการออกกำลังกาย

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.66	
2.	1	
3.	1	
4.	0.33	
5.	1	
6.	0.33	
7.	1	
8.	1	
9.	1	
10.	1	
11.	1	
12.	1	
13.	0.66	
14.	0.66	
15.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายส่วน = 0.72		

ส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านการจัดการความเครียด

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.66	
2.	0.66	
3.	0.66	
4.	1	
5.	1	
6.	1	
7.	1	
8.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ารายส่วน = 0.87		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 5 ข้อมูลด้านภาวะสุขภาพ แยกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

5.1 ภาวะสุขภาพกาย

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	1	
4.	0.66	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ารายส่วน = 0.91		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

5.2 ภาวะสุขภาพจิต

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	1	
4.	1	
5.	1	
6.	1	
7.	1	
8.	1	
9.	1	
10.	1	
11.	1	
12.	1	
13.	1	
14.	1	
15.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายส่วน = 1.00		

ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายฉบับ = 0.83

ภาคผนวก ง

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน พยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นางสาวศรีพรรณ ตันเจริญ เป็นนักเรียนศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การบริโภคนอกอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบ แบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการบริโภคนอกอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพมีภาวะสุขภาพที่ดีและเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งต่อไป ท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวศรีพรรณ ตันเจริญ)

ภาคผนวก จ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

แบบสอบถามส่วนที่	Corelation	แปลผล
ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไป ลักษณะคำถามเป็นแบบเติมคำ	$r=+1$	ค่า r ทั้งฉบับ เท่ากับ +.998 ซึ่งแปลผลได้ว่ามีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกันและมี ความสัมพันธ์ในระดับสูง แสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นสูง
ส่วนที่ 2 การบริโภคนิสัย ลักษณะคำถามเป็นปลายเปิด	$r=+1$	
ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย ลักษณะคำถามเป็นRating scale	$r=+1$	
ส่วนที่ 4 การจัดการความเครียด ลักษณะคำถามเป็นRating scale	$r=+1$	
ส่วนที่ 5 ภาวะสุขภาพ		
ตอนที่ 1 สุขภาพกาย ลักษณะคำถามเป็นปลายเปิด	$r=+.980$	
ตอนที่ 2 สุขภาพจิต ลักษณะคำถามเป็นRating scale	$r=+1$	
ทั้งฉบับ	$r=+.998$	

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรมในการศึกษา



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
โรงพยาบาลนครพิงค์

โครงการวิจัย : การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพของ
พยาบาลวิชาชีพ
รหัสโครงการ : -
ผู้ดำเนินงานวิจัย : นางสาวศรียพรณ ตันเจริญ
สถานที่ดำเนินการวิจัย : โรงพยาบาลนครพิงค์

เอกสารที่พิจารณา :

1. คำขอการรับรองเชิงจริยธรรมในการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคน
2. แบบอัดตประวัติ
3. รายละเอียดโครงการ

เอกสารที่อนุมัติ :

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย โรงพยาบาลนครพิงค์ ได้พิจารณาโครงการฉบับ
ภาษาไทยแล้ว คณะกรรมการฯ พิจารณาอนุมัติในแง่จริยธรรมให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้ ทั้งนี้โดยยึดตาม
เอกสารฉบับภาษาไทยเป็นหลัก

..... ประธานคณะกรรมการ
(นายกจจา เจียรวิฒนภนง)

..... กรรมการและเลขานุการ
(นางสุภารัชต์ กาญจนะวณิชย์)

รับรองตั้งแต่วันที่ 11 เม.ย. 2555 ถึงวันที่ 10 เม.ย. 2556

ภาคผนวก ช



รูปเครื่องชั่งน้ำหนัก



รูปเครื่องชั่งน้ำหนักและลูกตุ้ม 5 กิโลกรัม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รูปเครื่องวัดส่วนสูง
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตาราง ข.1 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับความถี่การรับประทานอาหาร (N=69 คน)

ข้อมูล	ระดับการปฏิบัติความถี่การรับประทานอาหาร			χ^2	P
	ปรับปรุง	พอใช้	ดี		
1. อายุ (ปี)					
น้อยกว่า 30	0(0)	4(5.80)	2(2.90)	12.360	.054
30-40	0(0)	21(30.43)	4(5.80)		
41-50	1(1.45)	31(44.93)	2(2.90)		
มากกว่า 50	1(1.45)	3(4.35)	0(0)		
2. เพศ					
ชาย	0(0)	2(2.90)	1(1.45)	1.500	.472
หญิง	2(2.90)	57(82.61)	7(10.14)		
3. รายได้จากเงินเดือน (บาท)					
น้อยกว่า 20,000	0(0)	10(14.49)	3(4.35)	3.194	.784
20,000-30,000	1(1.45)	32(46.38)	4(5.80)		
30,001-40,000	1(1.45)	16(23.19)	1(1.45)		
มากกว่า 40,000	0(0)	1(1.45)	0(0)		
4. รายได้เสริม (บาท)					
ไม่มี	1(1.45)	22(31.88)	1(1.45)	11.315	.079
น้อยกว่า 5,000	0(0)	23(33.33)	4(5.80)		
5,000-10,000	0(0)	11(15.94)	3(4.35)		
มากกว่า 10,000	1(1.45)	3(4.35)	0(0)		
5. สถานภาพ					
โสด	2(2.90)	10(14.49)	3(4.35)	9.430	.051
คู่ (อยู่ด้วยกัน)	0(0)	46(66.67)	5(7.25)		
หม้าย	0(0)	3(4.35)	0(0)		

จากตาราง ข.1 พบว่าเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับความถี่การรับประทานอาหาร พบว่า อายุ เพศ รายได้จากเงินเดือน รายได้เสริมและสถานภาพไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณการรับประทาน อาหาร

ตาราง ข.2 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับการออกกำลังกาย (N=69 คน)

ข้อมูล	ระดับการปฏิบัติการออกกำลังกาย				χ^2	P
	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก		
1. อายุ (ปี)						
น้อยกว่า 30	1(1.45)	3(4.35)	2(2.90)	0(0)	3.129	.959
30-40	3(4.35)	17(24.64)	4(5.80)	1(1.45)		
41-50	5(7.25)	18(26.09)	10(14.49)	1(1.45)		
มากกว่า 50	0(0)	3(4.35)	1(1.45)	0(0)		
2. เพศ						
ชาย	0(0)	0(0)	3(4.35)	0(0)	9.594	.022
หญิง	9(13.04)	41(59.42)	14(20.29)	2(2.90)		
3. รายได้จากเงินเดือน (บาท)						
น้อยกว่า 20,000	2(2.90)	6(8.70)	4(5.80)	1(1.45)	3.139	.959
20,000-30,000	5(7.25)	22(31.88)	9(13.04)	1(1.45)		
30,001-40,000	2(2.90)	12(17.39)	4(5.80)	0(0)		
มากกว่า 40,000	0(0)	1(1.45)	0(0)	0(0)		
4. รายได้เสริม (บาท)						
ไม่มี	3(4.35)	14(20.289)	5(7.25)	2(2.90)	14.704	.099
น้อยกว่า 5,000	2(2.90)	20(28.99)	5(7.25)	0(0)		
5,000-10,000	4(5.80)	6(8.70)	4(5.80)	0(0)		
มากกว่า 10,000	0(0)	1(1.4)	3(4.35)	0(0)		
5. สถานภาพ						
โสด	2(2.90)	7(10.14)	6(8.70)	0(0)	6.710	.349
คู่ (อยู่ด้วยกัน)	7(10.14)	33(47.83)	9(13.04)	2(2.90)		
หม้าย	0(0)	1(1.45)	2(2.90)	0(0)		

จากตาราง ข.2 พบว่า เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับการออกกำลังกายพบว่า อายุ รายได้จากเงินเดือน รายได้เสริมและสถานภาพไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และเพศมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ตาราง ข.3 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับการจัดการความเครียด (N=69 คน)

ข้อมูล	ระดับการปฏิบัติการจัดการความเครียด				χ^2	P
	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก		
1. อายุ (ปี)						
น้อยกว่า 30	3(4.35)	2(2.90)	1(1.45)	0(0)	5.365	.801
30-40	13(18.84)	10(14.49)	2(2.90)	0(0)		
41-50	11(15.94)	17(24.64)	4(5.80)	2(2.90)		
มากกว่า 50	1(1.45)	2(2.90)	1(1.45)	0(0)		
2. เพศ						
ชาย	0(0)	2(2.90)	1(1.45)	0(0)	2.972	.369
หญิง	28(40.58)	29(42.03)	7(10.14)	2(2.90)		
3. รายได้จากเงินเดือน (บาท)						
น้อยกว่า 20,000	5(7.25)	7(10.14)	1(1.45)	0(0)	37.804	.000
20,000-30,000	18(26.09)	15(21.74)	4(5.80)	0(0)		
30,001-40,000	5(7.25)	9(13.04)	3(4.35)	1(1.45)		
มากกว่า 40,000	0(0)	0(0)	0(0)	2(2.90)		
4. รายได้เสริม (บาท)						
ไม่มี	10(14.49)	10(14.49)	2(2.90)	2(2.90)	12.195	.203
น้อยกว่า 5,000	10(14.49)	16(23.19)	1(1.45)	0(0)		
5,000-10,000	6(8.70)	4(5.80)	4(5.80)	0(0)		
มากกว่า 10,000	2(2.90)	1(1.45)	1(1.45)	0(0)		
5. สถานภาพ						
โสด	8(11.60)	5(7.25)	1(1.45)	1(1.45)	4.022	.674
คู่ (อยู่ด้วยกัน)	19(27.54)	25(36.23)	6(8.70)	1(1.45)		
หม้าย	1(1.45)	1(1.45)	1(1.45)	0(0)		

จากตาราง ข.3 พบว่า เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับการจัดการความเครียด พบว่า อายุ เพศ รายได้เสริมและสถานภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และพบว่ารายได้จากเงินเดือนและการจัดการความเครียด มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง ข.4 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับภาวะสุขภาพ (ดัชนีสุขภาพ) (N=69 คน)

ข้อมูล	ดัชนีสุขภาพ				χ^2	P
	อ้วน	ท้วม	สมส่วน	ผอม		
1. อายุ (ปี)						
น้อยกว่า 30	1(1.45)	3(4.35)	1(1.45)	1(1.45)	17.331	.044
30-40	1(1.45)	1(1.45)	22(31.85)	1(1.45)		
41-50	5(7.25)	8(11.60)	17(24.64)	4(5.80)		
มากกว่า 50	1(1.45)	0(0)	3(4.35)	0(0)		
2. เพศ					2.432	.488
ชาย	1(1.45)	1(1.45)	1(1.45)	0(0)		
หญิง	7(10.14)	11(15.94)	42(60.87)	6(8.70)		
3. รายได้จากเงินเดือน (บาท)					3.090	.961
น้อยกว่า 20,000	1(1.45)	2(2.90)	9(13.04)	1(1.45)		
20,000-30,000	5(7.25)	5(7.25)	24(34.78)	3(4.35)		
30,001-40,000	2(2.90)	5(7.25)	9(13.04)	2(2.90)		
มากกว่า 40,000	0(0)	0(0)	1(1.45)	0(0)		
4. รายได้เสริม (บาท)					7.657	.569
ไม่มี	4(5.80)	5(7.25)	14(20.29)	1(1.45)		
น้อยกว่า 5,000	2(2.90)	6(8.70)	15(21.74)	4(5.80)		
5,000-10,000	2(2.90)	0(0)	11(15.94)	1(1.45)		
มากกว่า 10,000	0(0)	1(1.45)	3(4.35)	0(0)		
5. สถานภาพ					2.639	.853
โสด	3(4.35)	3(4.35)	8(11.59)	1(1.45)		
คู่ (อยู่ด้วยกัน)	5(7.25)	8(11.60)	33(47.83)	5(7.25)		
หม้าย	0(0)	1(1.45)	2(2.90)	0(0)		

จากตาราง ข.4 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับภาวะสุขภาพกาย (ดัชนีสุขภาพ) พบว่า อายุและภาวะสุขภาพกาย (ดัชนีสุขภาพ) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง ข.5 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับภาวะสุขภาพจิต (ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต) (N=69 คน)

ข้อมูล	ระดับภาวะสุขภาพจิต(ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต)			χ^2	P
	ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับทั่วไป	สุขภาพจิตดี		
1. อายุ (ปี)					
น้อยกว่า 30	5(7.25)	1(1.45)	0(0)	9.414	.152
30-40	19(27.53)	5(7.25)	1(1.45)		
41-50	16(23.19)	15(21.74)	3(4.35)		
มากกว่า 50	1(1.45)	2(2.90)	1(1.45)		
2. เพศ					
ชาย	3(4.35)	0(0)	0(0)	2.142	.343
หญิง	38(55.10)	23(33.33)	5(7.25)		
3. รายได้จากเงินเดือน (บาท)					
น้อยกว่า 20,000	10(14.49)	2(2.90)	1(1.45)	19.247	.004
20,000-30,000	24(34.78)	11(15.94)	2(2.90)		
30,001-40,000	7(10.14)	10(14.49)	1(1.45)		
มากกว่า 40,000	0(0)	0(0)	1(1.45)		
4. รายได้เสริม (บาท)					
ไม่มี	8(11.59)	13(18.84)	1(1.45)	12.183	.058
น้อยกว่า 5,000	21(30.43)	5(7.25)	1(1.45)		
5,000-10,000	10(14.49)	3(4.35)	0(0)		
มากกว่า 10,000	2(2.90)	2(2.90)			
5. สถานภาพ					
โสด	11(15.94)	2(2.90)	2(2.90)	9.248	.055
คู่ (อยู่ด้วยกัน)	30(43.48)	18(26.10)	3(4.35)		
หม้าย	0(0)	3(4.35)	0(0)		

จากตาราง ข.5 พบว่า เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับภาวะสุขภาพจิต (ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต)พบว่า รายได้จากเงินเดือนและภาวะสุขภาพจิต (ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต)มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง ข.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ เพศ รายได้ปัจจุบันรายได้เสริมและ สถานภาพ (N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี)(ค่าเฉลี่ย= 40.77 ต่ำสุด 23 สูงสุด 55)		
น้อยกว่า 30	6	8.70
30-40	25	36.23
41-50	34	49.28
มากกว่า 50	4	5.80
เพศ		
หญิง	66	95.65
ชาย	3	4.35
รายได้ปัจจุบัน (บาท)		
น้อยกว่า 20,000	13	18.84
20,000-30,000	37	53.62
30,001-40,000	18	26.09
มากกว่า 40,000	1	1.45
รายได้เสริม (บาท)		
ไม่มี	24	34.78
มี(ค่าเฉลี่ย= 5,250.22 ต่ำสุด1,000 สูงสุด15,000)	45	65.22
น้อยกว่า 5,000	27	60.00
5,001 – 10,000	14	31.11
มากกว่า10,000	4	8.89
สถานภาพ		
คู่ (อยู่ด้วยกัน)	51	73.91
โสด	15	21.74
หม้าย (เสียชีวิต)	3	4.35

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

ตาราง ๗.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารที่รับประทานและปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน
(N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานก็มื้อ/วัน		
2 มื้อ	6	8.70
3 มื้อ	63	91.30
ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน(แก้ว)		
น้อยกว่า 8	30	43.48
8 - 10	36	52.17
10 ขึ้นไป	3	4.35

ตาราง ข.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลการรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆและนม ความถี่และปริมาณที่รับประทาน (N=69)

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					คะแนนการปฏิบัติ		ระดับการปฏิบัติ
	ไม่รับประทาน	1-5 ครั้ง/สัปดาห์	6-11 ครั้ง/สัปดาห์	12-16 ครั้ง/สัปดาห์	17-21 ครั้ง/สัปดาห์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
1. เนื้อหมู	2 (2.90)	54 (78.26)	10 (14.49)	1 (1.45)	2 (2.90)	1.23	.667	ต้องปรับปรุง
2. เนื้อไก่	3 (4.35)	62 (89.85)	4 (5.80)	0 (0)	0 (0)	1.01	.320	ต้องปรับปรุง
3. เนื้อปลา	2 (2.90)	61 (88.40)	6 (8.70)	0 (0)	0 (0)	1.05	.337	ต้องปรับปรุง
4. ไข่	3 (4.35)	62 (89.85)	4 (5.80)	0 (0)	0 (0)	1.01	.320	ต้องปรับปรุง
5. ถั่วต่างๆ	5 (7.25)	57 (82.60)	6 (8.70)	0 (0)	1 (1.45)	1.05	.539	ต้องปรับปรุง
6. นม	0 (0)	0 (0)	31 (44.93)	32 (46.37)	6 (8.70)	1.36	.641	ต้องปรับปรุง
					โดยรวม	1.12	.471	ต้องปรับปรุง

อาหาร	ปริมาณที่รับประทาน /วัน	เกณฑ์ที่ควรรับประทานตามระบุในธงโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ
1. เนื้อหมู	3.07 ซ่อนกินข้าว/วัน	6-12 ซ่อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
2. เนื้อไก่	1.81 ซ่อนกินข้าว/วัน	6-12 ซ่อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
3. เนื้อปลา	1.99 ซ่อนกินข้าว/วัน	6-12 ซ่อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
4. ไข่	0.496 ฟอง/วัน	ไม่เกิน 1 ฟอง/วัน	เหมาะสม
5. ถั่วต่างๆ	1.86 ซ่อนกินข้าว/วัน	6-12 ซ่อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
6. นม	1 แก้ว/วัน	1-2 แก้ว	เหมาะสม

ตาราง ข.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลการรับประทานข้าว แป้ง ของหวาน (น้ำตาล) ความถี่และปริมาณที่รับประทาน (N = 69)

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					ค่าเฉลี่ย	คะแนนการปฏิบัติ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
	ไม่ รับประทาน	1-5 ครั้ง/สัปดาห์	6-11 ครั้ง/สัปดาห์	12-16 ครั้ง/สัปดาห์	17-21 ครั้ง/สัปดาห์			
1. ข้าว	0 (0)	2 (2.90)	1 (1.45)	26 (37.68)	40 (57.97)	3.50	.677	ดีมาก
2. แป้ง	1 (1.45)	41 (59.42)	24 (34.78)	3 (4.35)	0 (0)	1.42	.604	ต้องปรับปรุง
3. ของหวาน (น้ำตาล)	3 (4.35)	51 (73.91)	14 (20.29)	0 (0)	1(1.45)	2.79	.583	ดี
					โดยรวม	2.57	.621	ดี

อาหาร	ปริมาณที่รับประทาน /วัน	เกณฑ์ที่ควรรับประทานตามระบุในเชิงโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ
1. ข้าว	3.98 ทัพพี/วัน	8-12 ทัพพี/วัน	ต้องปรับปรุง
2. แป้ง	0.92 ทัพพี/วัน	8-12 ทัพพี/วัน	ต้องปรับปรุง
3. ของหวาน (น้ำตาล)	0.53 ถ้วย/วัน	วันละน้อย	เหมาะสม

ตาราง ข.10 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลการรับประทานไขมัน กะทิ ความถี่และปริมาณที่รับประทาน (N = 69)

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					คะแนนการปฏิบัติ		ระดับการปฏิบัติ
	ไม่รับประทาน	1-5 ครั้ง/สัปดาห์	6-11 ครั้ง/สัปดาห์	12-16 ครั้ง/สัปดาห์	17-21 ครั้ง/สัปดาห์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ไขมัน	8 (11.59)	54 (78.26)	5 (7.25)	0 (0)	2 (2.90)	2.95	.673	ดี
2. กะทิ	9 (13.04)	58 (84.06)	2 (2.90)	0 (0)	0 (0)	3.10	.389	ดี
					โดยรวม	3.02	.725	ดี

อาหาร	ปริมาณที่รับประทาน /วัน	เกณฑ์ที่ควรรับประทานตามระบุในธงโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ
1. ไขมัน	0.61 ซ้อนชา/วัน	วันละน้อย	เหมาะสม
2. กะทิ	0.49 ซ้อนชา/วัน	วันละน้อย	เหมาะสม

ตาราง ข.11 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลการรับประทานผัก ผลไม้ ความถี่และปริมาณที่รับประทาน (N=69)

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					คะแนนการปฏิบัติ		ระดับการปฏิบัติ
	ไม่รับประทาน	1-5 ครั้ง/สัปดาห์	6-11 ครั้ง/สัปดาห์	12-16 ครั้ง/สัปดาห์	17-21 ครั้ง/สัปดาห์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ผัก	3 (4.35)	14 (20.29)	52 (75.36)	0 (0)	0 (0)	1.71	.545	พอใช้
2. ผลไม้	0 (0)	20 (28.99)	49 (71.01)	0 (0)	0 (0)	1.71	.457	พอใช้
					โดยรวม	1.71	.501	พอใช้

อาหาร	ปริมาณที่รับประทาน /วัน	เกณฑ์ที่ควรรับประทานตามระบุในธงโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ
1. ผัก	1.48 ทัพพี/วัน	4-6 ทัพพี/วัน	ต้องปรับปรุง
2. ผลไม้	4.88 ส่วน/วัน	3-5 ส่วน/วัน	เหมาะสม

ตาราง ข.12 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลการรับประทานเครื่องดื่มอื่นๆ ความถี่และปริมาณที่รับประทาน (N = 69)

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					คะแนนการปฏิบัติ		ระดับการปฏิบัติ
	ไม่รับประทาน	1-5 ครั้ง/สัปดาห์	6-11 ครั้ง/สัปดาห์	12-16 ครั้ง/สัปดาห์	17-21 ครั้ง/สัปดาห์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. เครื่องดื่มอื่นๆ	8 (11.59)	19 (27.54)	42 (60.87)	0 (0)	0 (0)	2.50	.669	ดี

อาหาร	ปริมาณที่รับประทาน /วัน	เกณฑ์ที่ควรรับประทานตามระบุในธงโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ
1.เครื่องดื่มอื่นๆ	1.12 แก้ว/วัน	ไม่จำเป็น	เหมาะสม

ตาราง ข.13 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลการรับประทานอาหารเสริม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน ความถี่และปริมาณที่รับประทาน

(N = 69)

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					คะแนนการปฏิบัติ		ระดับการปฏิบัติ
	ไม่รับประทาน	1-5 ครั้ง/สัปดาห์	6-11 ครั้ง/สัปดาห์	12-16 ครั้ง/สัปดาห์	17-21 ครั้ง/สัปดาห์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. อาหารเสริม	59 (85.51)	7 (10.14)	3 (4.35)	0 (0)	0 (0)	3.62	.940	ดีมาก
2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	60 (86.95)	4 (5.80)	5 (7.25)	0 (0)	0 (0)	3.61	1.127	ดีมาก
3. วิตามิน	48 (69.56)	6 (8.70)	15 (21.74)	0 (0)	0 (0)	3.00	1.662	ดี
					โดยรวม	3.41	3.72	ดี
อาหาร	ปริมาณที่รับประทาน /วัน		เกณฑ์ที่ควรรับประทานตามระบุในชงโภชนาการ		ระดับการปฏิบัติ			
1. อาหารเสริม	0.07 แก้ว/วัน		ไม่จำเป็น		เหมาะสม			
2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	0.11 เม็ด/วัน		ไม่จำเป็น		เหมาะสม			
3. วิตามิน	0.27 เม็ด/วัน		ไม่จำเป็น		เหมาะสม			

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาว ศรีพรรณ ตันเจริญ	
วัน เดือน ปีเกิด	2 สิงหาคม 2521	
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2539	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสารภีพิทยาคม อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่
	พ.ศ. 2543	ปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นหนึ่ง) คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2543 – 2551	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่
	พ.ศ. 2551 – 2552	พยาบาลวิชาชีพ ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
	พ.ศ. 2552 – 2553	พยาบาลวิจัย สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
	พ.ศ. 2554 – ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved