

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

**ผู้เขียน** นางสาวศรีพรรณ ดันเจริญ

**ปริญญา** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ**

อาจารย์ ดร.ศักดิ์ พริงลำภู

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

อาจารย์ ดร.จินตวีร์พร เป้นแก้ว

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ภาวะสุขภาพ ของพยาบาลวิชาชีพ ประชากรเป็นพยาบาลวิชาชีพแผนกห้องฉุกเฉิน และแผนกผู้ป่วยนอกจำนวน 69 คน ของโรงพยาบาลนครพิงค์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความตรงด้านเนื้อหาเท่ากับ .83 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีการตอบแบบสอบถามซ้ำ มีค่าเท่ากับ .99 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีระดับการบริโภคอาหาร จำแนกตามความถี่ ที่รับประทานอาหาร โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 2.39) ในขณะที่จำแนกตามปริมาณที่รับประทานอาหารพบว่าประชากร มีระดับการปฏิบัติของการบริโภคอาหาร ที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ อาหารพวกเนื้อ ถั่ว ข้าว แป้งและผัก ระดับการออกกำลังกายของประชากรพบว่าโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 1.59) ส่วนระดับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 2.22) สำหรับภาวะโภชนาการของประชากร อยู่ในเกณฑ์สมส่วนร้อยละ 60.87 เมื่อเทียบตามเกณฑ์ดัชนีสุขภาพ และไม่มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 57.97 ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.22) มีระดับของสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

<b>Independent Study Title</b>	Food consumption, Exercising, Stress coping and Health status of Professional nurses.	
<b>Author</b>	Miss. Sripun Tunjalearn	
<b>Degree</b>	Master of Science (Nutrition Education)	
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Advisor
	Lect. Dr. Jintaweeporn Paenkaew	Co-advisor

### ABSTRACT

The objectives of this study were to study food consumption, exercising, stress coping and health status of professional nurses. The population was 69 professional nurses in Emergency Room and Out Patient Department, Nakormping Hospital. Data were collected by a questionnaire which it had validity content as .83. The reliability of the questionnaire, tested by Test-retest method, was .99. The data were analyzed using frequency, percentage, maximum, minimum, mean and standard deviation.

The results showed that population's level of food consumption, classified from frequency of consumption, was at fair level (average score 2.39). Whereas it was classified by quantity of consumption, the population's level of practising should be improved, including meat, beans, rice, flour and vegetables. The population's level of exercising had fair level (average score 1.59). Regarding population's level of stress coping, it was at fair level (average score 2.22). Population's nutritional status, compared with HWDI, was normal as 60.87%. The percentage of them who had normal waist circumference was 57.97. Most of them (65.22%) had level of mental health as general