

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามตัวแปร	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ภาวะโภชนาการ	7
พฤติกรรม 3 อ.	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการวิจัย	48
ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนักศึกษา	49
ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา	53
ส่วนที่ 3 พฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษา	65
ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษา	74
ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นของนักศึกษา	91

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	95
สรุปผลการวิจัย	95
อภิปรายผล	101
ข้อเสนอแนะ	116
บรรณานุกรม	118
ภาคผนวก	128
ก. แบบสอบถาม	129
ข. ประวัติผู้วิจัย	135



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามลักษณะทั่วไป (n= 350)	49
2	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกาย (n= 350)	53
3	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุง (n=350)	54
4	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกภาวะโภชนาการตามดัชนีมวลกาย และเกณฑ์การอ้วนลงพุง (n=350)	55
5	จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามลักษณะทั่วไป ของนักศึกษา	56
6	จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามลักษณะ ส่วนบุคคล (n= 350)	61
7	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายชื้อ และคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการรายชื้อ (n= 350)	65
8	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=350)	68
9	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามชนิดของการออกกำลังกาย (n=247)	69
10	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายรายชื้อ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม รายชื้อ (n=350)	70

11	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมด้านอารมณ์ (สุขภาพจิต) รายชื่อ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม รายชื่อ (n=350)	71
12	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรม 3 อ. และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมรายด้าน (n=350)	73
13	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านบริโภคอาหารรายชื่อกับภาวะโภชนาการ ตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)	74
14	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านบริโภคอาหารรายชื่อกับภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)	80
15	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายรายชื่อกับภาวะโภชนาการ ตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)	85
16	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายรายชื่อกับภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)	87
17	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการ ตามค่าดัชนีมวลกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)	89
18	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุง ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)	90
19	จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับช่องทางที่นักศึกษาต้องการ องค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)	91
20	กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สนใจจะเข้าร่วม เกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. (n=350)	92