

พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Health Behavior of Students in Chiang Mai University

สรารวุฒิ พงษ์พิพัฒน์^{1*} ภัทร ยันตรกร² และ ธัชกร พุกกะมาน²

Sarawut Pongpipat Patara yantaragorn and Thachakorn pukkama

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Faculty of Education, Chiang Mai University)

²โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Demonstration school of Chiang Mai University)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์คือการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โดยเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 396 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าสถิติร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย ผลการศึกษาโดยสรุปพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้า การเติมน้ำตาล และน้ำปลา เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารมากเกินไป การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง น้ำอัดลม และอาหารจานด่วน และขนมกรุบกรอบ/ ขบเคี้ยว ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและผ่อนคลายความเครียด นักศึกษาที่มีภาวะความเครียด ส่วนใหญ่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมแต่ยังมีบางส่วนที่มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และไปเที่ยวแหล่งบริการ และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ และในส่วนที่ยังสูบบุหรี่ ความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ในอนาคต อย่างไรก็ตาม นักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะการดื่มก่อนขับขี่ยานพาหนะ ที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ, นักศึกษา

Abstract

The aim of this research was to study the health behavior of CMU's students who enrolled in the sport for health course, the second semester of an academic year 2016. The purposive sampling method was applied to 396 students of Chiang Mai University. The research instrument used in this study was the set of questionnaires about health behavior. The quantitative data were analyzed by statistic and the qualitative data were proved by inductive method. The research findings were, on food consuming behavior, there was high percentage of unhealthy food consumption of students; sugar, salt and greasy foods were highly consumed. In addition, breakfast, which was the important meal for the day, was abandoned. Most of the students have a regular exercise. On the stress, relief their stress properly, whereas the others tend to cope with the stress by drinking alcohol, smoking and spending their time in nightclub. There were a few numbers of smokers and those who smoke tends to give up in the future, however; always drink alcoholic before driving are high among the students.

Keywords : Health behavior, Graduate student

**Corresponding author, E-mail: sarawut.p@cmu.ac.th โทร. 0 5394 4268*

บทนำ

สาเหตุที่สำคัญเกี่ยวกับการตายของประชากรไทยส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมและแบบแผนการดำรงชีวิต (Life – Style) ของแต่ละคน เช่น พฤติกรรมการกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือสารเสพติด ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศ ในศตวรรษที่ 20-21 องค์การอนามัยโลกได้กล่าวเตือนประเทศสมาชิกถึงภัยจากโรคไม่ติดต่อที่จะมีความรุนแรง ทั้งปัญหาในด้านความพิการและการตายก่อนวัยอันควร โดยกล่าวถึงกลุ่มพฤติกรรมที่สำคัญที่ควรตระหนัก ได้แก่ การบริโภคอาหาร ยาสูบ สุราและสารเสพติด การออกกำลังกาย ความเครียด เพศสัมพันธ์ ความปลอดภัย และการอนุรักษ์และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม ในกลุ่มประชาชนทุกกลุ่มอายุและเพศ โดยเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญกลุ่มหนึ่งที่ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ วิธีการหนึ่งที่สามารถปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล คือ การดำเนินการผ่านกระบวนการทางการศึกษาในสถาบันการศึกษาระดับต่าง ๆ อันเป็นสถานที่ที่เยาวชนใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวันเป็นเวลานาน หากสถาบันการศึกษาให้ความเอาใจใส่ในการจัดการศึกษาหรือจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเยาวชนได้ จะช่วยแก้ปัญหาสุขภาพของประเทศได้เป็นอย่างมาก (สรารุณี พงษ์พิพัฒน์, 2548)

แผนยุทธศาสตร์สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาพ.ศ. 2558-2561 มีเป้าหมายให้บัณฑิตมีความรู้ในดานวิชาการ มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตอาสา มีทักษะในการทำงานและดำรงชีวิตในสังคม สามารถพัฒนาความสามารถด้านกีฬาและมีพละนาามัยที่สมบูรณ์(สำนักนโยบายและแผนการอุดมศึกษา, 2558) ดังนั้น

สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันการศึกษาขั้นสูงซึ่งมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนา “คน” เพื่อให้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ดีพบว่าปัญหาของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา มีหลายด้าน รวมทั้งด้านสุขภาพ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2544) พบว่า นักศึกษาไทยเกือบทุกคนเคยเป็นโรคทางเดินอาหาร ปวดท้อง ท้องไม่ปกติ โรคกระเพาะอาหารและโรคหวัดหรือแพ้อากาศอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังมีปัญหาสุขภาพจิต มีความเครียดสูง วิตกกังวลเรื่องการเรียน การปรับตัวกับเพื่อน จะเห็นได้ว่านักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษายังคงมีความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถป้องกันได้ จากการสำรวจประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 54.8 ล้านคนของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าประชากรที่สูบบุหรี่จำนวน 11.4 ล้านคน(ร้อยละ 20.7) โดยที่ เยาวชน (อายุ 15-24 ปี) สูบบุหรี่เป็นร้อยละ 14.7 ของจำนวนผู้ที่สูบบุหรี่ทั้งหมด จากประชากรทั้งหมด มีผู้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 17.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 32.3 ของประชากรที่สำรวจทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) นอกจากนี้ยังมีผลการสำรวจเกี่ยวกับภาวะสังคมไทย จากผลสำรวจพบว่าเยาวชนไทยมีความเครียดและมีการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น ซึ่งอยู่ในระดับสูงกว่าอัตราป่วยรวม 2 เท่า สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน อีกทั้งสถานการณ์ยาเสพติดยังคงทวีความรุนแรงโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนทั้งการเป็นนักค้ารายใหม่และเป็นผู้เสพ เยาวชนเข้ารับการบำบัดเพิ่มขึ้นในปี 2555 มีจำนวน 30,544 ราย เป็นกลุ่มมัธยมศึกษามากที่สุดร้อยละ 81.7 ผลการสำรวจจอนุมานได้ว่าแนวโน้มการเสียชีวิตของกลุ่มเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นสูงขึ้น เด็กอายุ 1-15 ปี เสียชีวิตกว่าปีละ 650 ราย เยาวชนวัย 15-24 ปี ปีละ 3,600 ราย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) จากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยและคณะตระหนักถึงปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของเยาวชนในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และนำไปสู่การวิจัยในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีนักศึกษาอยู่เป็นจำนวนมาก นักศึกษาเหล่านี้ต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นที่สมบูรณ์พร้อมในทุก ๆ ด้าน ตามพันธกิจของสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งการจะพัฒนานักศึกษาให้มีสุขภาพสมบูรณ์ได้นั้น สถานศึกษาจะต้องรู้จักนักศึกษาเป็นอย่างดี โดยเฉพาะจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา เพื่อจะหาทางป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ถูกต้อง เป็นการตอบสนองนโยบายรัฐบาลที่มุ่งเน้นให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี และสอดคล้องกับแผนพัฒนาฯ แห่งชาติ ประกอบกับมีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์แห่งชาติ ในการพัฒนาคุณภาพประชากร “เมืองไทยแข็งแรง” โดยมีมติที่ประชุมคณะรัฐมนตรีให้เป็นวาระแห่งชาติ ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอนในรายวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีความสนใจเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้มาใช้ในการวางแผนการสอนให้สอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา และเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำไปวางแผนการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้คือนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และกลุ่มตัวอย่างซึ่งถูกคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือนักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ ปีการศึกษา 2558 - 2559 จำนวน 396 คน แบ่งออกเป็นนักศึกษาเพศชาย จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.38 และเพศหญิง จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 61.62

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร 20 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย 12 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการภาวะเครียด 4 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 10 ข้อ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี จากกลุ่มตัวอย่าง ในชั้นเรียน
2. การเก็บรวบรวมข้อมูล จากการตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้ค่าสถิติร้อยละ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย

ผลการศึกษา

จากการการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการภาวะเครียด และ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีรายละเอียดดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของนักศึกษา พบว่า ร้อยละ 39.90 รับประทานอาหารไม่เป็นมื้อแน่นอนและร้อยละ 68.18 รับประทานอาหารเข้าก่อนเวลา 8.00 น. เป็นบางครั้ง ร้อยละ 26.52 ไม่เคยรับประทาน มีเพียงร้อยละ 5.30 เท่านั้นที่รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ ส่วนพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแปรรูปนั้น นักศึกษานิยมเพิ่มรสชาติด้วยน้ำตาลและน้ำปลา คิดเป็นร้อยละ 76.52 และ 68.69 ตามลำดับ ปริมาณน้ำตาลที่เติมคือ 1-6 ช้อน ส่วนปริมาณน้ำปลาที่เติม คือ 1-7 ช้อน รสชาติอาหารที่ชอบ ส่วนใหญ่ร้อยละ 25.76 ชอบรสหวาน อย่างไรก็ตาม นักศึกษามีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารปิ้งย่างที่สุกพอดีไม่ให้ไหม้เกรียม โดยคิดเป็นร้อยละ 89.65 และร้อยละ 68.18 ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 85.35 (พิจารณาจากผู้ที่ไม่ดื่ม บ่อย และบ่อยมาก) รับประทานน้ำอัดลม ร้อยละ 65.66 รับประทานอาหารจานด่วน แต่ส่วนใหญ่ ร้อยละ 63.64 (พิจารณาจากผู้รับประทานบ่อย และบ่อยมาก) ยังคงรับประทานขนมกรุบกรอบ/ขบเคี้ยวอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 63.64 มีพฤติกรรมการซักรีดผ้าไม่ถูกต้องเป็นครั้งคราว ยังไม่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมที่สำคัญในการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม	นักศึกษา (n=396)
จำนวนมื้ออาหาร	
ไม่แน่นอน	39.90
วันละ 2 มื้อ	33.84
วันละ 3 มื้อ	26.26
รับประทานอาหารเช้าก่อน 8.00 น.	
ไม่เคย	26.52
บางครั้ง	68.18
เป็นประจำ	5.30
การรับประทานขนมกรุบกรอบ/ขบเคี้ยว	
ไม่กินเลย	4.04
ไม่บ่อย	32.32
บ่อย	41.92
บ่อยมาก	21.72
การรับประทานน้ำอัดลม	
ไม่ดื่มเลย	14.65
ไม่บ่อย	53.79
บ่อย	23.23
บ่อยมาก	8.33

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 79.04 มีการออกกำลังกาย จากการระบุลักษณะการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าร้อยละ 56.82 ของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกาย มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ มีการออกแรงในระดับปานกลาง(ร้อยละ 77.96) หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ ร้อยละ 61.34 มีการออกกำลังกายต่อสัปดาห์น้อยกว่า 3 วัน ใช้เวลาโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 30-45 นาที คิดเป็นร้อยละ 32.91 และร้อยละ 27.80 ใช้เวลา 20-29 นาที จากการระบุวิธีออกกำลังกายที่นิยมของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ร้อยละ 66.13 ใช้การเดิน และร้อยละ 64.54 ใช้การวิ่ง/วิ่งเหยาะ ส่วนเหตุผลที่ออกกำลังกาย(กลุ่มตัวอย่าง 1 คน สามารถระบุเหตุผลได้มากกว่า 1 ข้อ) ร้อยละ 72.20 ระบุว่าอยากมีร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 66.45 ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด และร้อยละ 51.44 เพื่อลดน้ำหนัก และร้อยละ 38.02 ให้เหตุผลว่าออกกำลังกายเนื่องจากเพื่อนชักชวน และมีเพียงร้อยละ 13.74 ที่ระบุว่ามีปัญหาสุขภาพ

ตารางที่ 2 แสดงร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมที่สำคัญในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	นักศึกษา (n=396)
ออกกำลังกายในรอบ 3 เดือน	
ไม่มี	20.96
มี	79.04
ระดับการออกกำลังกาย	
ระดับหนัก	11.18
ระดับปานกลาง	77.96
ระดับเบา	10.86
ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	
น้อยกว่า 3 วัน	61.34
สัปดาห์ละ 3-5 วัน	30.67
มากกว่า 5 วัน	3.51
ทุกวัน	4.47
เวลาโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	
น้อยกว่า 20 นาที	21.41
ประมาณ 20-29 นาที	27.80
ประมาณ 30-45 นาที	32.91
มากกว่า 45 นาที	17.89
เหตุผลที่ออกกำลังกาย (*กลุ่มตัวอย่าง 1 คน สามารถระบุเหตุผลที่ออกกำลังกายได้มากกว่า 1 ข้อ)	
อยากมีร่างกายแข็งแรง	72.20
ลดน้ำหนัก	51.44
คลายเครียด	66.45
มีปัญหาสุขภาพ	13.74
เพื่อนชวน	38.02

พฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพบว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกัน โดยสาเหตุที่นักศึกษาระบุสูงสุด คือ ปัญหาเรื่องงานหรือการเรียน คิดเป็นร้อยละ 84.60 นอกนั้นร้อยละ 43.69 เกิดความเครียดจากปัญหาการเงิน ร้อยละ 31.06 มีปัญหาจากเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนนักศึกษา ร้อยละ 20.96 เกิดจาก

ปัญหาสุขภาพตนเอง ร้อยละ 18.94 เกิดจากปัญหาครอบครัว ร้อยละ 11.62 เกิดจากเพื่อนบ้านหรือเพื่อนในหอพัก และอีกร้อยละ 7.58 เกิดความเครียดจากปัญหาสุขภาพสมาชิกในครอบครัว เมื่อเกิดภาวะความเครียดขึ้นแล้ว นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 92.17 มีการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (กลุ่มตัวอย่าง 1 คน สามารถระบุสาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดมากกว่า 1 วิธี) วิธีการที่ใช้มากที่สุดถึงร้อยละ 85.10 คือ ดูทีวี ฟังเพลง ดูหนัง หรือร้องเพลง ร้อยละ 71.21 ใช้วิธีนอน ร้อยละ 60.35 ไปเดินเล่นหรือซื้อของ ร้อยละ 13.13 นั่งสมาธิหรือสวดมนต์ และร้อยละ 9.85 ใช้วิธีการปลูกต้นไม้ นอกจากนี้มีนักศึกษาร้อยละ 83.84 มีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่ต้องพึ่งพาสิ่งอื่น ได้แก่ ร้อยละ 72.98 ไปพูดคุยหรือปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 54.55 พูดคุยหรือปรึกษาพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ร้อยละ 14.14 จัดการกับภาวะความเครียดด้วยการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 5.56 สูบบุหรี่ ร้อยละ 5.30 ไปเที่ยวแหล่งบริการ ร้อยละ 3.28 กินยาระงับประสาท และร้อยละ 2.02 จัดการภาวะความเครียดโดยการพูดคุยหรือปรึกษาแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ตารางที่ 3 แสดงร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมที่สำคัญในการจัดการความเครียด

พฤติกรรมจัดการความเครียด	นักศึกษา (n=396)
สาเหตุของความเครียด	
ปัญหาเรื่องงานหรือการเรียน	84.60
ปัญหาครอบครัว	18.94
เพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนนักศึกษา	31.06
ปัญหาสุขภาพของตนเอง	20.96
ปัญหาสุขภาพสมาชิกครอบครัว	7.58
ปัญหาการเงิน	43.69
เพื่อนบ้านหรือเพื่อนในหอพัก	11.62
วิธีการจัดการความเครียด	
ไปพูดคุยหรือปรึกษาเพื่อน	72.98
พูดคุยหรือปรึกษา พ่อ แม่ ลูก ญาติพี่น้อง	54.55
กินยาระงับประสาท	3.28
ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	14.14
ไปเที่ยวแหล่งบริการ	5.30
สูบบุหรี่	5.56
พูดคุยหรือปรึกษาแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	2.02

พฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือยาสูบของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ ระบุว่าไม่สูบเลย(ร้อยละ 88.13) นอกจากนี้ ร้อยละ 5.30 สูบไม่ประจำ ร้อยละ 4.04 เคยสูบมาก่อน มีเพียงร้อยละ 2.53 ที่ระบุว่าสูบเป็นประจำ นักศึกษาที่เคยสูบมาก่อนระบุสาเหตุในการเลิกสูบโดยสรุปได้ว่าเลิกสูบเพื่อพ่อ แม่ มีปัญหาสุขภาพ และเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ สำหรับ พฤติกรรมของนักศึกษาที่ยังสูบบุหรี่ (จำนวน 31 คน) โดยมีปริมาณการสูบต่อวันประมาณ 2 มวน คิดเป็นร้อยละ 29.03 ใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 25.81 สูบ 5 มวนต่อวัน ร้อยละ 19.35 สูบ 1 มวนต่อวัน ร้อยละ 12.90 สูบ 3 มวนต่อวัน ร้อยละ 6.45 สูบมากกว่า 5 มวนต่อวัน ร้อยละ 9.68 สูบ 4 มวนต่อวัน และร้อยละ 54.84 ต้องการเลิกบุหรี่

ส่วนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ยังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยในกลุ่มนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีจำนวน 241 คน หรือร้อยละ 60.86 ในจำนวนนี้ร้อยละ 33.20 จะดื่มแล้วแต่โอกาส เช่น งานสังสรรค์หรือเทศกาลต่าง ๆ ร้อยละ 32.78 ดื่มมากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 32.37 ดื่ม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ และร้อยละ 31.95 ดื่ม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้พบว่า มีนักศึกษาเพียงร้อยละ 33.61 เท่านั้นที่ไม่เคยดื่มก่อนขับขี้นยานพาหนะ นอกนั้นเคยทำบ้างบางครั้ง ร้อยละ 34.02 เคยทำบ่อย ๆ ร้อยละ 34.44 และร้อยละ 34.85 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำทุกครั้งที่ก่อนขับขี้น และมีนักศึกษาที่เคยประสบอุบัติเหตุจากการดื่มมาแล้ว ร้อยละ 11.62 สำหรับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นักศึกษานิยมดื่ม มีทั้งเหล้า เบียร์และไวน์ คิดเป็นร้อยละ 36 โดยประมาณ ในทุกประเภทและอีกร้อยละ 37.34 ดื่มทุกประเภทแล้วแต่โอกาส

ตารางที่ 4 แสดงร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมที่สำคัญในการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	นักศึกษา (n=396)
การสูบบุหรี่/ยาสูบ	
ไม่สูบเลย	88.13
สูบไม่ประจำ	5.30
สูบประจำทุกวัน	2.53
เคยสูบ	4.04
ปริมาณการสูบต่อวัน (มวน)*	
1	19.35
2	29.03
3	12.90
4	3.23
5	25.81
มากกว่า 5 มวนต่อวัน	9.68
ความต้องการเลิกสูบ*	
ไม่ต้องการ	45.16
ต้องการ	54.84

การตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์

ไม่ดื่ม

39.14

ดื่ม

60.86

ตารางที่ 4 แสดงร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมที่สำคัญในการสูบบุหรี่ (ต่อ)

พฤติกรรมการสูบบุหรี่และตีเครื่องตีแอลกอฮอล์	นักศึกษา (n=396)
ความถี่ในการดื่มต่อสัปดาห์ (ครั้ง)**	
ดื่ม 1-2 ครั้ง	31.95
ดื่ม 3-4 ครั้ง	32.37
มากกว่า 4 ครั้ง	32.78
แล้วแต่โอกาส	33.20
การดื่มก่อนขับขี่ยานพาหนะ***	
ไม่เคย	33.61
เคยทำบางครั้ง	34.02
เคยทำบ่อย ๆ	34.44
ทำเป็นประจำทุกครั้ง	34.85
การประสบอุบัติเหตุจากการดื่ม***	
ไม่เคย	88.38
เคย	11.62
ประเภทเครื่องตีแอลกอฮอล์***	
เหล้า	36.10
เบียร์	36.51
ไวน์	36.93
ทุกประเภทแล้วแต่โอกาส	37.34

* ร้อยละคิดจากนักศึกษาที่สูบบุหรี่ 31 คน

** ร้อยละคิดจากนักศึกษาที่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ 241 คน

*** ร้อยละคิดจากนักศึกษาที่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ 241 คน และตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

สรุปผลวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม

นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ และในนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า การเติมน้ำตาล และน้ำปลา เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารมากเกินไป น้ำอัดลม และอาหารจานด่วน และขนมกรุบกรอบ/ขบเคี้ยว ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรรณรงค์ในประเด็นดังนี้

1.1 ส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญและสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ผลการศึกษาพบว่าไม่นิยมรับประทานอาหารมื้อเช้า

1.2 นักศึกษาควรระมัดระวังในการบริโภคผักผลไม้สด ที่ผ่านการล้างอย่างถูกวิธี โดยการล้างผักผลไม้ก่อนบริโภค เนื่องจากผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ใช้น้ำล้างผ่านแล้วรับประทานเลย

1.3 นักศึกษาควรระมัดระวังการรับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะการน้ำตาล และน้ำปลา เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารมากเกินไป ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว

1.4 นักศึกษาควรระมัดระวังการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากผลการศึกษาพบว่านักศึกษายังมีความนิยมบริโภคอาหารไขมันสูง น้ำอัดลม และอาหารจานด่วน และขนมกรุบกรอบ/ขบเคี้ยว

1.5 ส่งเสริมนักศึกษาในการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพ โดยการตรวจสอบเบื้องต้น เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดความดัน อย่างสม่ำเสมอ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและผ่อนคลายความเครียด เป็นการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง สิ่งสำคัญที่ควรทำความเข้าใจกับการรณรงค์ให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตแล้ว ควรจะมีการเผยแพร่ข้อมูลของการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดหาอุปกรณ์ สถานที่ และบรรยากาศในมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

3. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

นักศึกษามีภาวะความเครียด โดยสาเหตุส่วนใหญ่เนื่องจากปัญหาการเรียน เรื่องงาน และยังมีบางส่วนที่มีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และไปเที่ยวแหล่งบริการ ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรให้ส่วนงานที่เกี่ยวข้องจัดดำเนินโครงการเกี่ยวกับการแนะแนวให้คำปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบอาจารย์ที่ปรึกษาของมหาวิทยาลัย ซึ่งควรต้องมีการจัดอบรมสัมมนาให้คณาจารย์ได้เพิ่มศักยภาพของตนเองในด้านการให้คำปรึกษาหรือมีการเสวนาเพื่อทบทวนปัญหาและแก้ไขปัญหามาแต่ละท่านประสบมาแล้วสู่กันฟังเพื่อแบ่งปันประสบการณ์และนำไปสู่การแก้ปัญหาและแนะแนวให้กับนักศึกษาได้อย่างถูกต้องตรงประเด็น

4. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม นักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะการดื่มก่อนขับขียานพาหนะ ที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้น มหาวิทยาลัยควร

จัดกิจกรรมรณรงค์ให้นักศึกษาและบุคลากรได้ทราบถึงอันตรายและปัญหาที่ตามมาหลังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยทั่วถึงและต่อเนื่อง ด้วยการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อให้มีแนวร่วมในการเฝ้าระวังป้องกัน อาทิเช่น เพื่อนเตือนเพื่อนและเน้นเรื่องของการเข้าไปมีส่วนร่วมของคณาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ปกครองซึ่งต้องใกล้ชิด ติดตาม ฟันฟู สภาพปัญหาที่มีอยู่อย่างจริงจัง หลากหลาย และกิจกรรมเหล่านั้นต้องเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ นักศึกษาเป็นผู้มีส่วนร่วมทั้งด้านการคิดและการปฏิบัติเพื่อชี้ให้เห็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมอย่างแท้จริงต่อไป

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เป็นแนวทางให้บุคลากรหรือส่วนงานต่าง ๆ ในสถาบันนำไปวางโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักศึกษา ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *ขยับกาย สบายชีวี โดยคณะกรรมการจัดทำหนังสือที่ระลึกวันอนามัยโลกปี 2545*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2544). *การพัฒนานักศึกษานักศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวรรณ อยู่จำ. (2546). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพัฒนากองทุนท่องเที่ยว การกีฬา และนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- เพ็ญจันทร์ ประดับมุข. (2541). *รายงานการทบทวนสถานภาพ งานวิจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์. (2548). *รายงานการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากร ในมหาวิทยาลัยนเรศวรพะเยา*. พะเยา: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2544). *รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักนโยบายและแผนการอุดมศึกษา. (2558). *แผนยุทธศาสตร์สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา พ.ศ.2558-2561*. เข้าถึงจาก http://www.mua.go.th/users/bpp/main/download/ohec_plan58-61.pdf.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *ภาวะสังคมไทยไตรมาสสองปี 2556 Social Situation and Outlook*. เข้าถึงจาก https://www.msociety.go.th/article_attach/statistic_8871.pdf.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ.2557. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/smokePocket57.pdf>.

ประวัติผู้เขียนบทความ



อาจารย์ ดร.สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์

จบการศึกษาปริญญาเอก จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ปัจจุบันตำแหน่งอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ความเชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา การจัดการ
กีฬา และการจัดการความรู้