

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา
ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
Factors Associated with Overweight among Students
in Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen

กฤษกันทร สุวรรณพันธุ์, ส.ด. (สาธารณสุขศาสตร์)¹

Kritkantorn Suwannaphant, Dr.P.H. (Public Health)¹

ปิยธิดา อุประ, ส.บ. (สาธารณสุขชุมชน)²

Piyatida Uppara, B.P.H. (Community Public Health)²

สุกัญญา มารสินธุ์, ส.ด. (สาธารณสุขศาสตร์)³

Sukanya Kansin, Dr.P.H. (Public Health)³

Received: May 5, 2019 Revised: December 19, 2020 Accepted: December 21, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2561 จำนวน 395 คน เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ มีค่าความเชื่อมั่น .93 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ มีค่าความเชื่อมั่น .89 และภาวะโภชนาการ เก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนสิงหาคม

¹ อาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

¹ Lecturer, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen

¹ ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) E-mail: kritkantorn@gmail.com

² นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพญาแมน อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรธานี

² Public Health Technical Officer, Phayaman District Health Promoting Hospital, Phichai District, Uttaradit Province

³ อาจารย์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

³ Lecturer, Ratchathani University Udonthani Campus

2561 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุโลจิสติก

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (AOR = 2.17, 95% CI = 1.24–4.67, $p < .01$) และการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมมากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง (AOR = 2.25, 95% CI = 1.18–4.29, $p < .05$)

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดกิจกรรมรณรงค์และสร้างวัฒนธรรมการลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ รวมทั้งจัดกิจกรรมการเพิ่มการรับรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อให้ นักศึกษาลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกม

คำสำคัญ: วิธีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกม ภาวะน้ำหนักเกิน

Abstract

This cross-sectional analytical research aimed to identify factors associated with overweight among students in Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen. The samples consisted of 395 students studying in Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen in an academic year of 2018. The research instrument was a four-part questionnaire including personal characteristics, modern diet consuming behaviors with the reliability of .93, internet and social media using behaviors with the reliability of .89, and nutritional status. Data were collected in August, 2018. Statistics used for data analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, and multiple logistic regression analysis.

The research results revealed that factors statistically significant associated with overweight among students were alcohol drinking (AOR = 2.17, 95% CI = 1.24–4.67, $p < .01$) and use of social media for playing games more than 1 hour per time (AOR = 2.25, 95% CI = 1.18–4.29, $p < .05$).

This research suggests that educational executives should provide the campaign and enhance the culture to reduce alcohol drinking behaviors to students. In addition, educational executives should provide activities to promote students' self-esteem in reducing the use of social media for playing games.

Keywords: Modern lifestyle, Use of social media for playing games, Overweight

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของประเทศตะวันตกของประเทศไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในมิติต่างๆ ตลอดจนรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของปัจเจกบุคคล (सानิตย์ หนูนิล และกนกวรรณ พวงประยงค์, 2562) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดเป็นวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่หรือวิถีชีวิตที่ทันสมัย (modern lifestyle) ซึ่งเป็นชีวิตที่มีความเร่งรีบ มีการบริโภคอาหารมากเกินไป และมีกิจกรรมทางกายลดลง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส.], 2559)

วัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากในอดีต (กัลยาณี โนอินทร์, 2560) โดยการดำเนินชีวิตมีความสะดวกสบายมากขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง หรือขาดการออกกำลังกาย รวมถึงมีค่านิยมในการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคม จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมของคนไทยทางสื่อสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊ก และทวิตเตอร์ ในปี 2561 โดย สสส. พบว่า รสชาติอาหารที่ได้รับความนิยมสูง คือ รสเผ็ด และรสหวาน ในขณะที่ส่วนประกอบของอาหารที่ได้รับความนิยมสูง ได้แก่ ไข่แดง ปูตอง กุ้ง นอกจากนี้ยังพบแนวโน้มการบริโภคอาหารสะดวกซื้อมากขึ้น และจากการสำรวจประชากรครั้งละ 27,960 คน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ในปี 2556 และปี 2560 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยที่น่าสนใจ คือ มีการเลือกซื้ออาหารจากความชอบเป็นหลัก บริโภคบ่อยขึ้น บริโภคอาหารรสหวานและรสเค็มมากขึ้น และบริโภคผักผลไม้ลดลง (สสส., 2563)

วิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการมีกิจกรรมทางกายลดลง และมีการเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำ เป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เกิดโรควิถีชีวิต ภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน (Karnik & Kanekar, 2012; Pulgaron, 2013) ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน เมื่อเกิดในวัยเรียนและวัยรุ่น จะส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและสังคม ด้านร่างกาย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง มีปัญหาของข้อและกระดูกที่รับน้ำหนักมาก โดยเฉพาะข้อเข่า บางคนมีอาการนอนกรนหรือหยุดหายใจตอนกลางคืนจากภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น หากเป็นเรื้อรังอาจมีภาวะหัวใจวาย ส่วนด้านจิตใจและสังคม วัยรุ่นมักสนใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง ทำให้มีปัญหาบุคลิกภาพ ขาดความมั่นใจ ไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เกิดการแยกตัว ไม่เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ บางคนวิตกกังวลมาก อาจทำให้มีภาวะซึมเศร้า (กัลยาณี โนอินทร์, 2560) และภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กับอัตราการป่วยและอัตราการตายก่อนวัยอันควรในวัยผู้ใหญ่ (Reilly et al., 2003)

สถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของโลก (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2020) และคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นและวัยรุ่นทั่วโลก (Karnik & Kanekar, 2012) จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ในปี 2559 เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-19 ปี จำนวนกว่า 340 ล้านคน มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน (World Health Organization [WHO], 2020) ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่มีการสะสมของไขมันที่ผิดปกติหรือมากเกินไป ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (WHO, 2016) ภาวะน้ำหนักเกิน

หรือโรคอ้วนจัดอยู่ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของประชากรโลกและคนไทย สาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่สำคัญ คือ ปัจจัยเสี่ยงด้านพันธุกรรม (Brown, Halvorson, Cohen, Lazorick, & Skelton, 2015) ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม (จันทร์ภา ไชยศรี, กมลทิพย์ ขลังธรรมเนียม, และหทัยชนก บัวเจริญ, 2557; Gurnani, Birken, & Hamilton, 2015) และพบว่า ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมบางอย่างของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (Brown et al., 2015) โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้ชีวิต ทั้งนี้ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อปีละกว่า 40 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยภายในปี 2573 หากยังไม่มีการแก้ไข ค่าความสูญเสียอาจสูงถึง 47 ล้านล้านดอลลาร์ (WHO, 2014) เช่นเดียวกับประเทศไทยที่พบว่า ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกือบ 400,000 คน คิดเป็นร้อยละ 76 ของการเสียชีวิตทั้งหมด และร้อยละ 50 เสียชีวิตก่อนวัยอันควร คิดเป็นความสูญเสียถึงร้อยละ 2.20 ของ GDP ต่อปี (สสส., 2563)

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่าความชุกของภาวะอ้วน ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 37.50 (เพศชายร้อยละ 32.90 และเพศหญิงร้อยละ 41.80) เกือบ 3 ใน 10 คน ของผู้ชายไทย และ 4 ใน 10 คน ของผู้หญิงไทย อยู่ในเกณฑ์อ้วน ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) (วิชัย เอกพลากร, 2557) สำหรับการคัดกรองภาวะอ้วนนั้น การวัดค่าดัชนีมวลกาย (body mass index [BMI]) เป็นค่าที่นิยมนำมาใช้มากที่สุดเนื่องจากวัดง่าย เชื่อถือได้ และสะท้อนปริมาณไขมันในร่างกายได้ดี (กัลยาณี โนอินทร์, 2560; ดวงพร กตัญญูตานนท์, 2554)

นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ จากรายงานการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาจำนวน 395 คน ในปี 2562 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคกาแฟในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ถึงร้อยละ 68.98 ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 51.85 และในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ร้อยละ 46.75 ส่วนความถี่ในการบริโภคคือ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 53.02 (ทิพธัญญา หมีนอภัย, 2562) และมีพฤติกรรมการบริโภคหมูกระทะบุฟเฟต์ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ถึงร้อยละ 82.67 ซึ่งบริโภคในช่วงเวลา 16.00-20.00 น. ร้อยละ 81.78 และอาหารที่เลือกบริโภค คือ ประเภทหมูสามชั้น ถึงร้อยละ 71.56 (ธัญดา สุกุลกันฑารักษ์, 2562) จะเห็นว่า อาหารที่นักศึกษาเลือกบริโภคส่วนใหญ่เป็นประเภทที่ให้พลังงานสูง ประกอบกับนักศึกษามีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ที่ค่อนข้างถี่และเป็นระยะเวลานานอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน และเมื่อทำการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษา พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนระดับที่ 1 และ 2 ถึงร้อยละ 24.05 จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา ในกิจกรรมใดที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา แม้ว่าที่ผ่านมาจะพบการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษาบ้างแล้ว เช่น การศึกษาในสหรัฐอเมริกาที่พบว่า ค่าดัชนีมวลกายของเด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาใน

การดูโทรทัศน์หรือวิดีโอ และพบว่า ปริมาณอาหารที่รับประทาน หรือปริมาณพลังงานที่ได้รับ มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์และการใช้คอมพิวเตอร์ โดยวัยรุ่นชายจะได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 400 กิโลแคลอรี และวัยรุ่นหญิงจะได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี จากอาหารที่บริโภคในขณะที่ไม่มีการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย (Utter, Neumark-Sztainer, Jeffery, & Story, 2003) ส่วนการศึกษาในประเทศไทย ส่วนใหญ่พบการศึกษาในประเด็นการสำรวจภาวะน้ำหนักเกินและภาวะสุขภาพของวัยรุ่น และมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงระหว่างกลุ่ม เช่น การศึกษาของฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา และพรพิไล เดิมสินสวัสดิ์ (2560) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินในระดับปานกลาง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษาชายและหญิงแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน (จินดารัตน์ สมใจนึก และจอม สุวรรณโณ, 2563) และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับการมีกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (วารินทร์ มากสวัสดิ์, 2559) แต่การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ กับภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มวัยรุ่นโดยตรงยังมีน้อย คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในประเด็น

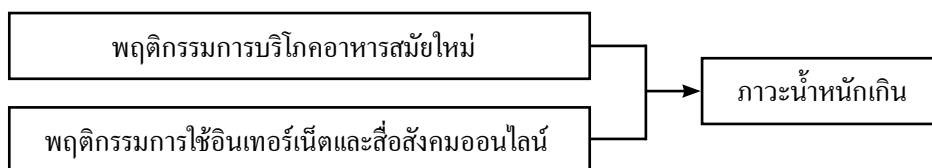
ดังกล่าว เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การสร้าง ความตระหนัก และการส่งเสริมให้นักศึกษามีภาวะโภชนาการที่ดีและเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะน้ำหนักเกิน ของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และปัจจัย พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และปัจจัยพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น โดยตัวแปรต้นได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะน้ำหนักเกิน สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional analytical research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2561 จำนวน 568 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือ ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย กำหนดขนาดตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์การถดถอยพหุโลจิสติก โดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างของ Hsieh, Bloch, and Larsen (1998) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 395 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ดังนี้ 1) สุ่มแบบชั้นภูมิ โดยคำนวณขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรแต่ละหลักสูตร ได้นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปฏิบัติการฉุกเฉินทางการแพทย์ จำนวน 68 คน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเทคนิคเภสัชกรรม จำนวน 92 คน หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน จำนวน 132 คน และหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข จำนวน 103 คน และ 2) สุ่มแบบเป็นระบบ โดยคำนวณช่วงของการสุ่ม ได้ค่าประมาณ 2 จากนั้นนำรายชื่อของนักศึกษาแต่ละหลักสูตรมาจัดเรียงตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 สุ่มเลือกหมายเลขเริ่มต้น (ได้หมายเลข 1) แล้วบวกกับค่าช่วงของการสุ่ม (เท่ากับ 2) จึงได้ลำดับที่ 3, 5, 7, 9, ... จนครบจำนวน 395 คน

เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับเพศ อายุ หลักสูตรที่ศึกษา ชั้นปี รายจ่ายที่ได้รับจากครอบครัว ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน การกู้ยืมเงินกองทุนเพื่อการศึกษา

และโรคประจำตัว จำนวนทั้งสิ้น 8 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 18 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 1-5 ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติเลย/ปฏิบัติน้อยมากใน 1 เดือน ปฏิบัติน้อย/ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติปานกลาง/ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติมาก/ปฏิบัติ 5-6 วัน/สัปดาห์ และปฏิบัติมากที่สุด/ปฏิบัติทุกวัน ส่วนเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ในระดับน้อย (1-2.33 คะแนน) ในระดับปานกลาง (2.34-3.66 คะแนน) และในระดับมาก (3.67-5 คะแนน)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ จำนวนทั้งสิ้น 6 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 1-5 ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติเลย/ปฏิบัติน้อยมากใน 1 เดือน ปฏิบัติน้อย/ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติปานกลาง/ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติมาก/ปฏิบัติ 5-6 วัน/สัปดาห์ และปฏิบัติมากที่สุด/ปฏิบัติทุกวัน ส่วนเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ในระดับน้อย (1-2.33 คะแนน) ในระดับปานกลาง (2.34-3.66 คะแนน) และในระดับมาก (3.67-5 คะแนน)

ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับน้ำหนัก และส่วนสูง จำนวนทั้งสิ้น 2 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเติมค่า โดยภาวะน้ำหนักเกินในการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์ดัชนีมวลกายขององค์การอนามัยโลก โดยใช้จุดตัดที่ดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กก./ม.² ขึ้นไป และแบ่งดัชนีมวลกายโดยใช้เกณฑ์ของประชากรเอเชียตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก ดังนี้ น้ำหนักน้อย (< 18.50 กก./ม.²)

น้ำหนักปกติ (18.50–22.99 กก./ม.²) น้ำหนักเกิน (23–24.99 กก./ม.²) อ้วนระดับ 1 (25–29.99 กก./ม.²) และอ้วนระดับ 2 (≥ 30 กก./ม.²)

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นั้น คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอาจารย์วิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินครที่มีความเชี่ยวชาญด้านสถิติ ด้านโภชนาการ และด้านพฤติกรรม หากค่าอำนาจจำแนก (discriminant) ในส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ได้ค่าอยู่ในช่วง .20–.47 และ .15–.34 ตามลำดับ ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นในส่วนพฤติกรรม กรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ด้วยวิธีการของ ครอนบาช ได้ค่าเท่ากับ .93 และ .89 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้ 1) หลังจากโครงร่างวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย วิทยาลัยการ สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น (เอกสารรับรอง เลขที่ HE 612049 วันที่ 26 ธันวาคม 2561) คณะ ผู้วิจัยจึงเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูล และ 2) คณะผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะ ได้รับ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิใน การถอนตัวจากการวิจัย รวมทั้งแจ้งว่าข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับและนำมาใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยขอ อนุญาตดำเนินการวิจัยจากผู้อำนวยการวิทยาลัย การสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบหัวหน้า ชั้นปี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่

คาดว่าจะได้รับ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้น ขอความร่วมมือให้หัวหน้าชั้นปีนัดหมายเวลากับ กลุ่มตัวอย่างเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัย พบกลุ่มตัวอย่างแต่ละหลักสูตรและแต่ละชั้นปี ตามตารางนัดหมาย แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์ สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (ข้อ 2) และให้กลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาประมาณ 25 นาที ทั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนสิงหาคม 2561

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ข้อมูลภาวะโภชนาการ ข้อมูลพฤติกรรม กรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ และข้อมูลพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ วิเคราะห์ ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ส่วนการหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ ภาวะน้ำหนักเกิน วิเคราะห์ด้วยสถิติการวิเคราะห์ การถดถอยพหุโลจิสติก ซึ่งมีขั้นตอนโดยสรุป คือ 1) ใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกอย่าง ง่ายในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น ทั้งสองกับภาวะน้ำหนักเกินที่ระบุ โดยตัวแปรภาวะ น้ำหนักเกินมีคำตอบ คือ ระดับน้ำหนักน้อยถึงปกติ (ให้รหัส 0) และระดับน้ำหนักเกินขึ้นไป (ให้รหัส 1) และ 2) ใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุโลจิสติก ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น กับตัวแปรตาม โดยวิเคราะห์ทีละหลายตัวแปร คัดเลือกตัวแปรจากผลการวิเคราะห์อย่างง่ายจาก ค่า $p < .250$

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 85.57 มีอายุต่ำสุด คือ 18 ปี และสูงสุด คือ 38 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 20.28 ปี ($SD = 1.71$) ศึกษาในหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขา

วิชาสาธารณสุขชุมชน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.44 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.75 รายจ่ายที่ได้รับจากครอบครัวเฉลี่ย 6,953.42 บาท/เดือน ($SD = 5,068.95$) มีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเฉลี่ย 5,713.54 บาท/เดือน ($SD = 2,937.50$) กู้ยืมเงินกองทุนเพื่อการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 45.57 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 92.15

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 77.21 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 22.28 และระดับมาก คิดเป็นร้อยละ .51 ตามลำดับ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ที่มี

มีความถี่ของการบริโภค 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ ดังนี้ ประเภทอาหาร นักศึกษามีการรับประทานเนื้ออย่างเกาหลี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.85 รองลงมา คือ การรับประทานไก่ทอด คิดเป็นร้อยละ 42.53 และการรับประทานบุฟเฟต์ คิดเป็นร้อยละ 33.93 ตามลำดับ ประเภทขนมหวาน นักศึกษามีการรับประทานไอศกรีม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.58 รองลงมา คือ การรับประทานช็อกโกแลต คิดเป็นร้อยละ 37.47 และการรับประทานเบเกอรี่ คิดเป็นร้อยละ 29.37 ตามลำดับ และประเภทเครื่องดื่ม นักศึกษามีการดื่มน้ำหวาน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.63 รองลงมา คือ การดื่มน้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 42.28 และการดื่มน้ำชา คิดเป็นร้อยละ 28.10 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ปฏิบัติตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ (n = 395)

ปัจจัย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ (จำนวน ร้อยละ)				
	ไม่เคย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
1. พาสต้า	314 (79.49)	51 (12.91)	25 (6.33)	3 (.76)	2 (.51)
2. พิซซ่า	290 (73.42)	74 (18.73)	25 (6.33)	5 (1.27)	1 (.25)
3. แซมเบอเกอร์	284 (71.90)	80 (20.25)	24 (6.07)	5 (1.27)	2 (.51)
4. สเต็ก	260 (65.82)	91 (23.04)	35 (8.86)	7 (1.77)	2 (.51)
5. เนื้อย่างเกาหลี	86 (21.77)	120 (30.38)	104 (26.33)	57 (14.43)	28 (7.09)
6. ไก่ทอด	79 (20.00)	148 (37.47)	101 (25.57)	54 (13.67)	13 (3.29)
7. มันฝรั่งทอด	180 (45.57)	121 (30.63)	66 (16.71)	25 (6.33)	3 (.76)
8. ชูชิ หรืออาหารญี่ปุ่น	150 (37.97)	145 (36.71)	64 (16.20)	27 (6.84)	9 (2.28)
9. บุฟเฟต์	130 (32.91)	131 (33.16)	76 (19.24)	45 (11.40)	13 (3.29)
10. ไอศกรีม	83 (21.01)	128 (32.41)	99 (25.06)	62 (15.70)	23 (5.82)
11. เค้ก	167 (42.28)	124 (31.39)	70 (17.72)	28 (7.09)	6 (1.52)
12. เบเกอรี่	150 (37.97)	129 (32.66)	80 (20.25)	30 (7.60)	6 (1.52)
13. ช็อกโกแลต	127 (32.15)	120 (30.38)	78 (19.75)	52 (13.16)	18 (4.56)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ปฏิบัติตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ จำแนกเป็น รายข้อ (n = 395) (ต่อ)

ปัจจัย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ (จำนวน ร้อยละ)				
	ไม่เคย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
14. กาแฟ	250 (63.29)	73 (18.48)	39 (9.87)	24 (6.08)	9 (2.28)
15. ชา	191 (48.36)	93 (23.54)	61 (15.44)	37 (9.37)	13 (3.29)
16. น้ำหวาน	87 (22.03)	108 (27.34)	113 (28.61)	64 (16.20)	23 (5.82)
17. น้ำอัดลม	111 (28.10)	117 (29.62)	96 (24.31)	39 (9.87)	32 (8.10)
18. เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ไวน์	249 (63.04)	82 (20.76)	43 (10.89)	14 (3.54)	7 (1.77)

3. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.53 รองลงมา คือ ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.84 และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 10.63 ตามลำดับ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ที่มีความถี่ 3 วัน

ขึ้นไป/สัปดาห์ คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม แชน) คิดเป็นร้อยละ 92.65 รองลงมา คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง/ฟังเพลง มากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 91.65 และการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อโพสטרูปภาพ แชร้งกิจกรรมต่างๆ ของตนเอง มากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 73.93 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ปฏิบัติตามพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกเป็นรายข้อ (n = 395)

ปัจจัย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ (จำนวน ร้อยละ)				
	ไม่เคย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
1. ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม แชน) มากกว่า 1 ชม./ครั้ง	14 (3.55)	15 (3.80)	48 (12.15)	61 (15.44)	257 (65.06)
2. ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการซื้อขายสินค้าออนไลน์ มากกว่า 1 ชม./ครั้ง	90 (22.79)	63 (15.95)	108 (27.34)	55 (13.92)	79 (20.00)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ปฏิบัติตามพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกเป็นรายชื่อ (n = 395) (ต่อ)

ปัจจัย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ (จำนวน ร้อยละ)				
	ไม่เคย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
3. ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ ความบันเทิง เช่น ดูหนัง/ ฟังเพลง มากกว่า 1 ชม./ ครั้ง	7 (1.77)	26 (6.58)	73 (18.48)	71 (17.98)	218 (55.19)
4. ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ เล่นเกมสั มากกว่า 1 ชม./ ครั้ง	85 (21.52)	67 (16.96)	88 (22.28)	46 (11.65)	109 (27.59)
5. ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ โพสต์รูปภาพ แชร์กิจกรรม ต่างๆ ของตนเอง มากกว่า 1 ชม./ครั้ง	33 (8.35)	70 (17.72)	109 (27.60)	73 (18.48)	110 (27.85)
6. ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ เล่นพนันออนไลน์มากกว่า 1 ชม./ครั้ง	298 (75.44)	24 (6.08)	34 (8.61)	12 (3.04)	27 (6.83)

4. น้ำหนักของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามี น้ำหนักในระดับน้ำหนักปกติ มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 54.68 รองลงมา คือ ระดับน้ำหนักน้อย คิดเป็นร้อยละ 21.27 และพบว่า นักศึกษามีน้ำหนัก ตั้งแต่ระดับน้ำหนักเกินขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.05 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับน้ำหนัก (n = 395)

ระดับน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนักน้อย (BMI < 18.50 kg/m ²)	84	21.27
น้ำหนักปกติ (BMI 18.50-22.99 kg/m ²)	216	54.68
น้ำหนักเกิน (BMI 23.00-24.99 kg/m ²)	42	10.63
อ้วนระดับ 1 (BMI 25.00-29.99 kg/m ²)	37	9.37
อ้วนระดับ 2 (BMI ≥ 30.00 kg/m ²)	16	4.05
min = 15.24, max = 38.28, M = 21.24, SD = 3.81		

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักรุนเกินของนักศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักรุนเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมสัปดาห์มากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง โดยนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ มีโอกาสเกิดภาวะน้ำหนักรุนเกิน เป็น 2.17 เท่า ของนักศึกษาที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ

แอลกอฮอล์ (AOR = 2.17, 95% CI = 1.24–4.67, $p < .01$) และพบว่า นักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมสัปดาห์มากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง มีโอกาสเกิดภาวะน้ำหนักรุนเกิน เป็น 2.25 เท่า ของนักศึกษาที่ไม่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมสัปดาห์มากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง (AOR = 2.25, 95% CI = 1.18–4.29, $p < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักรุนเกินของนักศึกษา (n = 395)

ปัจจัย	จำนวน	% ภาวะ น้ำหนักรุนเกิน	COR	AOR	95% CI	p
การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์						.005
ไม่ใช่	331	22.05	1	1		
ใช่	64	34.38	2.28	2.17	1.24–4.67	
การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ เล่นเกมสัปดาห์มากกว่า 1 ชม./ครั้ง						.014
ไม่ใช่	152	17.76	1	1		
ใช่	243	27.98	2.22	2.25	1.18–4.29	

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคอาหารสมัยใหม่ในระดับน้อย และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นและเกิดในเจนเนอเรชั่นวาย โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 20.28 ปี คนรุ่นนี้จึงมีแนวคิด ค่านิยม

และพฤติกรรมที่แตกต่างจากคนรุ่นก่อน ทั้งด้านลักษณะการดำเนินชีวิต การบริโภค และการต้องใช้เวลาให้กับกิจกรรมหรือสิ่งที่ตนเองชอบ (Meier & Crocker, 2010) ประชากรในเจนเนอเรชั่นวายสนใจการติดต่อสื่อสาร และต้องการเข้าไปอยู่ในเครือข่ายทางสังคม (Dickey & Sullivan, 2007) รวมถึงกลุ่มตัวอย่างมีความสะดวกในการใช้ชีวิตตามวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ เนื่องจากที่ตั้งของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ตั้งอยู่ใจกลางเมือง ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อยู่ใกล้วิทยาลัยหรือหอพักเอกชนที่นักศึกษาพักอยู่

ทำให้เื่อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ เช่น มีร้านหมูกระทะ ร้านกาแฟ อยู่ใกล้วิทยาลัย หรือ วิทยาลัยและหอพักเอกชนที่นักศึกษาพักอยู่มีการให้บริการอินเทอร์เน็ตฟรีแก่นักศึกษา ทำให้สะดวกในการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับการศึกษาของกูเบร์ สุมทรจักร และมนสิการ กาญจนจิตร (2557) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตก และสอดคล้องกับการศึกษาของมโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) ที่พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดหนึ่งมีการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารเช้า

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี มีน้ำหนักตั้งแต่ระดับน้ำหนักเกินขึ้นไป ร้อยละ 24.05 ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษามีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน เช่น นักศึกษามีการรับประทานอาหาร 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ ถึงร้อยละ 47.85 ซึ่งร้อยละ 47.85 เป็นอาหารที่มีไขมันสูง และน้ำจิ้มมีส่วนประกอบของน้ำตาล ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินได้ รวมถึงมีนักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมมากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง มากถึงร้อยละ 61.52 ซึ่งการเล่นเกมที่มากเกินไปจะทำให้การมีกิจกรรมทางกายลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักเกิน สอดคล้องกับการศึกษาของสฤณีพร ภาณุภาณุ (2557) ที่พบว่า ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนในกลุ่มอายุ 15-29 ปี อยู่ที่ร้อยละ 25.60 โดยพบในเพศชายร้อยละ 25.80 และในเพศหญิงร้อยละ 25.30 เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 พบว่ามีอัตราความชุกที่

เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับกลุ่มอื่นๆ (วิชัย เอกพลกร, 2557) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Vandelandotte, Sugiyama, Gardiner, and Owen (2009) ที่พบว่า คนที่ใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไปมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกิน

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมมากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง ในส่วนการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ พบว่า นักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ มีโอกาสเกิดภาวะน้ำหนักเกิน เป็น 2.17 เท่า ของนักศึกษาที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ทั้งนี้เนื่องจากเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ เป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงพอๆ กับการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ๆ ซึ่งนักศึกษาที่ดื่มมากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ จะได้รับพลังงานเท่ากับไขมัน 6.74-14.83 กิโลกรัม/ปี (Battista & Leatherdale, 2017) ซึ่งโดยปกติผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ก็มักมีการรับประทานอาหารอื่นเป็นกับแกล้มจำนวนมากอยู่แล้ว ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้อ้วนหรือน้ำหนักเกินได้ สำหรับการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมมากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง พบว่า นักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมมากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง มีโอกาสเกิดภาวะน้ำหนักเกิน เป็น 2.25 เท่า ของนักศึกษาที่ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมมากกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้รณรงค์ให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 10-30 นาที/วัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน (สสส., 2559) ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน คือ การเปลี่ยนแปลงทาง

สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารตามกระแสนิยม และวิถีชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป มีการรับประทานอาหารเช้าๆ เกือบทุกวัน จนเกินความต้องการของร่างกาย หรือรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีการออกกำลังกายน้อย ทั้งนี้ มาตรการการป้องกันและควบคุมภาวะโภชนาการเกินที่สำคัญ คือ การปรับพฤติกรรมบริโภคอาหาร พฤติกรรมการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย รวมทั้งการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับพฤติกรรม (อุรุวรรณ เข้มบริสุทธิ และนฤมล สุวรรณอ่อน, 2552) สอดคล้องกับการศึกษาของ Al-Nuaim et al. (2012) ที่พบว่า ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน หรืออ้วนลงพุง มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ Wei et al. (2012) ที่พบว่า การไม่มีกิจกรรมทางกาย และการดูทีวีเป็นเวลานาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะน้ำหนักเกินของเยาวชนญี่ปุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Thiabritthi, Laohasiriwong, and Phajan (2019) ที่พบว่า วิถีการดำเนินชีวิตแนวใหม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน โดยนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกิน เป็น 3.12 เท่า และนักศึกษาที่ใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นเกมส์จะมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกิน เป็น 2.31 เท่า

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดกิจกรรมรณรงค์ และสร้างวัฒนธรรมการลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ที่เป็นรูปธรรมให้นักศึกษา รวมทั้งจัดกิจกรรมการเพิ่มการรับรู้คุณค่า

ในตนเอง เพื่อให้ นักศึกษาลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อเล่นเกมส์

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการจัดการภาวะน้ำหนักเกินโดยใช้แนวคิดการเสริมพลัง และการมีส่วนร่วมของนักศึกษา โดยผู้วิจัยทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงด้วยตนเอง ด้วยเครื่องชั่งน้ำหนักและอุปกรณ์วัดส่วนสูงที่มีประสิทธิภาพ แทนการให้นักศึกษาตอบข้อมูลเอง เพื่อลดความคลาดเคลื่อนของค่าดัชนีมวลกาย

2.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับผลกระทบและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณี โนอินทร์. (2560). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(พิเศษ), 1-8.
- จันทิรา ไชยศรี, กมลทิพย์ ขลังธรรมเนียม, และ หทัยชนก บัวเจริญ. (2557). แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อจัดการภาวะอ้วนในเด็ก: การสังเคราะห์งานวิจัย. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(2), 360-367.
- จินดารัตน์ สมใจนึก, และจอม สุวรรณโณ. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนในกลุ่มวัยรุ่นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น: การเปรียบเทียบความชุกในห้ากลุ่มอายุและสามกลุ่มอายุ. *วารสารพยาบาลโรคหัวใจและทรวงอก*, 31(1), 142-159.

- ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อยุธยา, และพรพิไล เดิมสินสวัสดิ์. (2560). ภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากร ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. ใน *เอกสารรายงานประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9* (น. 350–360). นครปฐม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- ดวงพร กตัญญูตานนท์. (2554). ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มจร.วิชาการ*, 14(28), 67–84.
- ทิพย์ธัญญา หมั่นอภัย. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น (รายงานผลการวิจัย). วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น.
- ธัญดา สกุลภักษ์ธารักษ์. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคหมูกระทะบุฟเฟต์ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น (รายงานผลการวิจัย). วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร, และมนสิการ กาญจนะจิตรา. (2557). พฤติกรรมบริโภคนโยมนในวัยรุ่นไทย และปัจจัยที่เป็นสาเหตุ. *วารสารธรรมศาสตร์*, 33(1), 46–69.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิทยาการจัดการ*, 3(1), 109–126.
- วารินทร์ มากสวัสดิ์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับการมีกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย เอกพลากร. (2557). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 (รายงานผลการวิจัย). นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ธานีศย์ หนูนิล, และกนกวรรณ พวงประยงค์. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ในชนบทไทย. *วารสารพัฒนาสังคม*, 21(2), 176–195.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2559). 6 พฤติกรรมบั่นทอนสุขภาพ หมุ่มสาววัยทำงาน. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/30835-html>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2563). จัปดาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563. สืบค้นจาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th>
- อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์, และนฤมล สุวรรณอ่อน. (บ.ก.). (2552). *โภชนาการกับเด็ก (พิชิตอ้วน)*. กรุงเทพฯ: สารคดี.
- Al-Nuaim, A. A., Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Al-Hazzaa, H. M., Nevill, A., Collins, P., & Duncan, M. J. (2012). The prevalence of physical activity and sedentary behaviours relative to obesity among adolescents from Al-Ahsa, Saudi Arabia: Rural versus urban variations. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2012, 417589. doi:10.1155/2012/417589

- Battista, K., & Leatherdale, S. T. (2017). Estimating how extra calories from alcohol consumption are likely an overlooked contributor to youth obesity. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 37(6), 194–200. doi:10.24095/hpcdp.37.6.03
- Brown, C. L., Halvorson, E. E., Cohen, G. M., Lazorick, S., & Skelton, J. A. (2015). Addressing childhood obesity: Opportunities for prevention. *Pediatric Clinics of North America*, 62(5), 1241–1261. doi:10.1016/j.pcl.2015.05.013
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Overweight & obesity; Defining adult overweight and obesity*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html>
- Dickey, J., & Sullivan, J. (2007). Generation shift in media habits. *Media Week*, 17(7), 10.
- Gurnani, M., Birken, C., & Hamilton, J. (2015). Childhood obesity: Causes, consequences, and management. *Pediatric Clinics of North America*, 62(4), 821–840. doi:10.1016/j.pcl.2015.04.001
- Hsieh, F. Y., Bloch, D. A., & Larsen, M. D. (1998). A simple method of sample size calculation for linear and logistic regression. *Statistics in Medicine*, 17(14), 1623–1634. doi:10.1002/(sici)1097-0258(19980730)17:143.0.co;2-s
- Karnik, S., & Kanekar, A. (2012). Childhood obesity: A global public health crisis. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(1), 1–7.
- Meier, J., & Crocker, M. (2010). Generation Y in the workforce: Managerial challenges. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 6(1), 68–78. Retrieved from <http://www.hraljournal.com/Page/8%20Justin%20Meier.pdf>
- Pulgaron, E. R. (2013). Childhood obesity: A review of increased risk for physical and psychological comorbidities. *Clinical Therapeutics*, 35(1), 18–32. doi:10.1016/j.clinthera.2012.12.014
- Reilly, J. J., Methven, E., McDowell, Z. C., Hacking, B., Alexander, D., Stewart, L., & Kelnar, C. J. H. (2003). Health consequences of obesity. *Archives of Disease in Childhood*, 88(9), 748–752. Retrieved from <https://adc.bmj.com/content/archdischild/88/9/748.full.pdf>
- Thiabriti, S., Laohasiriwong, W., & Phajan, T. (2019). Modern lifestyles and overnutrition among undergraduate students in the northeast of Thailand. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(6), 637–643. doi:10.5958/0976-5506.2019.01348.2

- Utter, J., Neumark-Sztainer, D., Jeffery, R., & Story, M. (2003). Couch potatoes or french fries: Are sedentary behaviors associated with body mass index, physical activity, and dietary behaviors among adolescents?. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(10), 1298–1305. doi:10.1016/s0002-8223(03)01079-4
- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P., & Owen, N. (2009). Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 11(3), e28. doi:10.2196/jmir.1084
- Wei, C. N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K., & Ueda, A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 17(3), 222–227. doi:10.1007/s12199-011-0244-8
- World Health Organization. (2014). *Noncommunicable diseases country profiles 2014*. Retrieved from <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2014/en/>
- World Health Organization. (2016). *Obesity and overweight*. Retrieved from <http://www.int/mediacenter/factsheets/fs311/en/index.html>
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
-