

วิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

ปิยธิดา อุประ¹, กฤษกันทร สุวรรณพันธุ์², สุทธิพงษ์ อุพลเกียรติ³, วีระชาติ ยุทธชาวิทย์⁴

(วันที่รับบทความ: 31 กรกฎาคม 2562; วันที่แก้ไข: 20 พฤศจิกายน 2562; วันที่ตอบรับ 30 พฤศจิกายน 2562)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 395 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน 2 ครั้ง ตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และทดสอบค่าความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาช เท่ากับ 0.92 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป แจกแจงข้อมูลด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับน้ำหนักเกินร้อยละ 10.63 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 85.57 อายุเฉลี่ย 20.28 ปี (S.D.=1.71) ส่วนใหญ่สังกัดหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน ร้อยละ 35.44 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,000-20,000 บาท ต่อเดือน (ร้อยละ 56.71) กลุ่มตัวอย่างกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ร้อยละ 45.57 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มี โรคประจำตัว ร้อยละ 92.15 พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมัยที่มีความถี่ของการบริโภคตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์ มากที่สุด ประเภทอาหาร คือ การรับประทานเนื้ออย่างเกาหลี ร้อยละ 47.85 ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติ 3-7 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุด คือ ใช้สื่อสังคมออนไลน์(ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม,แชท) ร้อยละ 92.65 ด้านข้อมูลกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการมีความถี่ของการปฏิบัติตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุดคือ คือ ชัก ริด เสื้อผ้า ร้อยละ 82.02 และข้อมูลการพักผ่อน และนันทนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ของการปฏิบัติตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุด คือ ดูหนังฟังเพลงผ่านอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 76

ข้อเสนอแนะ ควรมีการส่งเสริมพฤติกรรมวิถีชีวิตสมัยใหม่ที่ถูกต้องให้กับนักศึกษา เช่น การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด การลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง เป็นต้น

คำสำคัญ : วิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่, ภาวะโภชนาการ, นักศึกษา

¹ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: 590842022@scphkk.ac.th

² วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: kritkantorn@gmail.com

³ นักเทคโนโลยีสารสนเทศ, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: suddipong.su@gmail.com

⁴ ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: ywerachat@hotmail.com

* Corresponding author: กฤษกันทร สุวรรณพันธุ์, E-mail: kritkantorn@gmail.com

Modern Lifestyle among Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen

Piyatida Upara¹, Kritkantorn Suwannaphant², Suttipong Upontean³, Werachat Yudthachawit⁴

(Receive 31th July 2019 ; Revised: 20th November 2019; Accepted 30th November 2019)

Abstract

This descriptive research aimed to study modern lifestyle among students in Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen province. The total of 395 students was two multistage randomly selected to response to a structured questionnaire that was validated by 3 experts and had a high reliability (Cronbach's alpha coefficient = 0.92). The data was analyzed by analysis programs to acquire percentage, mean and standard deviation.

The finding revealed that the samples have over nutrition was 10.63 and most of the samples were female (85.57%). The average age was 20.28 years (S.D. 1.71). The family income was 10,000-20,000 baht per month. Half of them loans for education 45.57%. Most of them don't have congenital disease (92.15%). Modern dietary behaviors that have the frequency of consuming more than 3 days in a week was Korean BBQ (47.85%). Usage of the internet and social media was 3-7 days/week and using social media (Line Facebook, Instagram, Chat) (92.65%). Regarding physical activity and exercise, it was found that most of the participants had the frequency of practice from 3 days or more in one week was laundry (82.02%). Leisure information and recreation found that most of the participants had the frequency of practice from 3 days or more in a week was watching movies and listening to music on the internet (76.71%).

It was recommended that there should be promoting modern lifestyle behaviors for students, such as not drinking alcohol to relieve stress, reducing the use of social media and entertainment, etc.

Keywords: Modern lifestyle, over nutrition, Student

¹ Bachelor of public health Sirindhorn of public health Khon Kaen, E-mail: 590842022@scphkk.ac.th

² Instructor, senior professional level, Sirindhorn of public health Khon Kaen, E-mail: kritkantorn@gmail.com

³ Information technologist, Sirindhorn of public health Khon Kaen, E-mail: suttipong.su@gmail.com

⁴ Dentist, senior professional level, Sirindhorn of public health Khon Kaen, E-mail: ywerachat@hotmail.com

* Corresponding author: Kritkantorn Suwannaphant, E-mail: kritkantorn@gmail.com

บทนำ

วัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากในอดีต เช่น การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ มากกว่าการออกไปเล่นในที่กลางแจ้ง และการใช้ลิฟท์แทนการเดินขึ้นลงบันได เป็นต้น¹ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจสังคม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของประเทศตะวันตก รวมทั้งความไม่สมดุลระหว่างปริมาณแคลอรีที่ได้รับและปริมาณแคลอรีที่ใช้ไปสำหรับการเจริญเติบโต กระบวนการเผาผลาญอาหารที่เกิดขึ้นในร่างกายและการเคลื่อนไหวออกแรง ทำให้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจึงส่งผลให้เกิดโรควิถีชีวิต ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน²

ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) เป็นสภาวะของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการเกิดการสะสมพลังงานหรือการบริโภคที่ไม่สมดุล ปลอดภัย ขาดการออกกำลังกายและมีภาวะเครียดสะสมจนส่งผลต่อสุขภาพ นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น³ จากการรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 (พ.ศ.2557) พบว่าความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m²) ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 37.5 (ชายร้อยละ 32.9 และหญิงร้อยละ 41.8) ความชุกของภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอว ≥ 90 ซม. ในชาย และ ≥ 80 ซม. ในหญิง) มีร้อยละ 26.0 ในผู้ชาย และร้อยละ 51.3 ในผู้หญิง เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจฯ ครั้งที่ 4⁴ เมื่อปี 2552 ความชุกของ

ภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก./ตร.เมตร) มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิงความชุกเพิ่มจากร้อยละ 40.7 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 41.8 ในปี 2557 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 28.4 เป็นร้อยละ 32.9 ในการสำรวจปัจจุบันภาวะอ้วนลงพุงมีความชุกเพิ่มขึ้นเช่นกัน ในผู้หญิงร้อยละ 45 และผู้ชายร้อยละ 18.6 ในปี 2552 เพิ่มเป็นร้อยละ 51.3 และ 26.0 ในปี 2557 ตามลำดับ⁵

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นสถาบันการศึกษาที่มีนักศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งมีภาวะโภชนาการเกินเหมือนกับสถาบันการศึกษาอื่น เช่น พฤติกรรมการดำเนินชีวิตและการบริโภคของกินเอง กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา⁶ พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบต่อด้านลบต่อตนเองและสังคม⁷ รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายของกลุ่มผู้บริโภคที่เคยใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร⁸ ซึ่งวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นไม่ได้มีความแตกต่างไปจากสถาบันการศึกษาอื่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ เพื่อนำข้อมูลวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือนักศึกษาที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2561 จำนวน 568 คน การสุ่มแบบหลายขั้นตอน 2 ครั้ง (Two multi-stage random sampling) โดยสุ่มตัวอย่างจากในแต่ละหลักสูตร (Stratified random sampling) คำนวณตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรในแต่ละหลักสูตรจนครบ 395 คน

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์มาประมวลและวิเคราะห์ทางสถิติ นำเสนอด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสูงสุด (Maximum) ค่าต่ำสุด (Minimum)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้รับการรับรองการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เลขที่ HE 612007

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 85.57 มีอายุเฉลี่ย 20.28 ปี อายุสูงสุด 38 ปี ต่ำสุด 18 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ร้อยละ 35.44 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 39.75 มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,000-20,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 56.71 (Median=20,000, IQR=20,000) ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายจากครอบครัวมากกว่าหรือเท่ากับ 5,999 บาท ร้อยละ 48.86 (Median =6,000, IQR=4,000) รายจ่ายในชีวิตประจำวันต่อเดือน มากกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 55.44 (Median=5,000, IQR=3,000) และพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 92.15 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 395)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	57	14.43
หญิง	338	85.57
อายุ (ปี)		
≤19	119	30.00
20	141	35.00
21	83	21.00
≥22	52	14.00
Mean =20.28, SD = 1.71 Median = 20 Min = 18, Max =38		

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สังกัดหลักสูตร		
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน	140	35.44
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาทันตสาธารณสุข	135	34.18
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเทคนิคเภสัชกรรม	64	16.20
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาขาปฏิบัติการฉุกเฉินทางการแพทย์	56	14.18
ชั้นปี		
1	147	37.22
2	157	39.74
3	85	21.52
4	6	1.52
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน(บาท)		
<10,000	44	11.14
10,000-19,999	224	56.71
20,000-30,000	47	11.90
≥ 30,001	80	20.25
Mean=25,463.88,SD=22,670.35Median=20,000,Min=3000,Max=200,000 (IQR=20,000)		
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากครอบครัว(บาทเดือน)		
≤5,999	193	48.86
6,000-10,000	170	43.04
≥10,001	32	8.10
Mean =6,953.42 SD=5,068.95 Median =6,000 Min=1,000, Max =50,000		
โรคประจำตัว		
ไม่มี	364	2.53
มี	31	6.08

ข้อมูลวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ของ
นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัดขอนแก่น
ข้อมูลด้านนิสัยการบริโภคอาหาร
สมัยใหม่

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนิสัยการบริโภค
อาหารสมัยใหม่ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า การ
บริโภคอาหารสมัยใหม่ที่มีความถี่ของการบริโภค
ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์ มากที่สุด
ประเภทอาหาร คือ การรับประทานเนื้ออย่าง

เกาหลี ร้อยละ 47.85 รองลงมาเป็นการรับประทานไก่ทอด ร้อยละ 42.53 และการรับประทานบุฟเฟต์ ร้อยละ 33.92 ประเภทขนมหวาน คือ การรับประทานไอศกรีม ร้อยละ 46.58 การรับประทานช็อกโกแลต ร้อยละ 37.47 และการรับประทานเบเกอรี่ ร้อยละ 29.36 ประเภทเครื่องดื่ม ได้แก่ การดื่มน้ำหวาน ร้อยละ 50.63 รองลงมาเป็นการดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 42.27 และเป็นการดื่มน้ำชา ร้อยละ 28.10 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติของนิสัยการบริโภคอาหารสมัยใหม่ (n=395)

ข้อที่	กิจกรรม/การปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติในหนึ่งสัปดาห์(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 (0.76)	2 (0.51)
2	พิซซ่า	290 (73.42)	74 (18.73)	25 (6.33)	5 (1.27)	1 (0.25)
3	แฮมเบอร์เกอร์	284 (71.90)	80 (20.25)	24 (6.08)	5 (1.27)	2 (0.51)
4	สเต็ก	260 (65.82)	91 (23.04)	35 (8.86)	7 (1.77)	2 (0.51)
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 (0.76)
8	ซูชิ หรือ อาหารญี่ปุ่น	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 (11.39)	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 (7.59)	6 (1.52)
13	ช็อกโกแลต	127 (32.15)	120 (30.38)	78 (19.75)	52 (13.16)	18 (4.56)

ข้อที่	กิจกรรม/การปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติในหนึ่งสัปดาห์(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 (48.35)	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 (24.30)	39 (9.87)	32 (8.10)
18	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	249 (63.04)	82 (20.76)	43 (10.89)	14 (3.54)	7 (1.77)
19	เครื่องดื่มชูกำลัง	333 (84.30)	42 (10.63)	17 (4.30)	3 (0.76)	0 (0.00)
20	อาหารเสริม เช่น ชุปไก่ สกัด	274 (69.37)	70 (17.72)	29 (7.34)	12 (3.04)	10 (2.53)

ข้อมูลด้านการใช้อินเตอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์รายข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการใช้อินเตอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติ 3-7 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุด คือ ใช้สื่อสังคมออนไลน์

(ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตราแกรม,แชท) ร้อยละ 92.65 รองลงมาเป็น ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง/ฟังเพลง มากกว่าหนึ่งชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 91.64 และใช้อินเตอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลวิชาการ ร้อยละ 87.09 (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ (n=395)

ข้อที่	กิจกรรม/การปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติในหนึ่งสัปดาห์(ร้อยละ)				
		ไม่เคย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
1	ใช้ในการสืบค้นข้อมูลวิชาการ	11 (2.78)	40 (10.13)	98 (24.81)	107 (27.09)	139 (35.19)
2	ใช้ในการเรียนหลักสูตรออนไลน์	53 (13.42)	67 (16.96)	116 (29.37)	71 (17.97)	88 (22.28)
3	ใช้สื่อสังคมออนไลน์(ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม, แชน)	14 (3.54)	15 (3.80)	48 (12.15)	61 (15.44)	257 (65.06)
4	ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการซื้อขายสินค้าออนไลน์	90 (22.78)	63 (15.95)	108 (27.34)	55 (13.92)	79 (20.00)
5	ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง/ฟังเพลงมากกว่าหนึ่งชั่วโมงต่อครั้ง	7 (1.77)	26 (6.58)	73 (18.48)	71 (17.97)	218 (55.19)
6	ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมส์มากกว่าหนึ่งชั่วโมงต่อครั้ง	85 (21.52)	67 (16.96)	88 (22.28)	46 (11.65)	109 (27.59)
7	ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเอกสารในรูปแบบไฟล์ต่างๆ	19 (4.81)	46 (11.65)	114 (28.86)	97 (24.56)	119 (30.13)
8	ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อโพสต์รูปภาพ แชร์กิจกรรมต่างๆของตนเอง	33 (8.35)	70 (17.72)	109 (27.59)	73 (18.48)	110 (27.85)
9	ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นพนันออนไลน์	298 (75.44)	24 (6.08)	34 (8.61)	12 (3.04)	27 (6.84)
10	คุยโทรศัพท์มากกว่าครึ่งชั่วโมงต่อครั้ง	157 (39.75)	99 (25.06)	73 (18.48)	22 (5.57)	44 (11.14)

ข้อมูลกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการมีความถี่ของการปฏิบัติตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุดคือ คือ ชัก รีด

เสื้อผ้า ร้อยละ 82.02 รองลงมาเป็นทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องนอน ร้อยละ 81.02 และเดินทางไปเรียนหรือที่ต่างๆ ด้วยรถยนต์หรือไซด์ ร้อยละ 75.95 (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายรายข้อ (n=395)

ข้อที่	กิจกรรม/การปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติในหนึ่งสัปดาห์ (ร้อยละ)				
		ไม่เคย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
1	ออกกำลังกายในโรงยิม	238 (60.25)	88 (22.28)	40 (10.13)	18 (4.56)	1 (2.78)
2	วิ่งจ็อกกิ้ง	161 (40.76)	101 (25.57)	89 (22.53)	28 (7.09)	16 (4.05)
3	เล่นกีฬากลางแจ้ง	195 (49.37)	98 (24.81)	62 (15.70)	28 (7.09)	12 (3.04)
4	ออกกำลังกาย โดยการปั่นจักรยาน หรือปั่นจักรยานไปยังที่ต่างๆ	229 (57.97)	92 (23.39)	53 (13.42)	11 (2.78)	10 (2.53)
5	เดินทางไปเรียนหรือที่ต่างๆ ด้วยรถยนต์	58 (14.28)	37 (9.37)	44 (11.14)	29 (7.34)	227 (57.47)
6	เดินทางไปเรียนหรือสถานที่ต่างๆด้วยรถประจำทางหรือรถสาธารณะ	220 (55.70)	87 (22.03)	55 (13.92)	16 (4.05)	17 (4.30)
7	เดินทางไปเรียนหรือสถานที่ต่างๆด้วยรถยนต์ส่วนตัว	253 (64.05)	57 (14.43)	45 (11.39)	9 (2.28)	31 (7.85)
8	เดินไปยังที่ต่างๆที่ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 10 นาที	96 (24.30)	121 (30.63)	101 (25.57)	47 (11.90)	30 (7.59)
9	ทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องนอน	28 (7.09)	47 (11.90)	120 (30.38)	84 (21.27)	116 (29.37)
10	ซัก รีดเสื้อผ้า	32 (8.10)	39 (9.87)	86 (21.77)	85 (21.52)	153 (38.73)

ข้อมูลการพักผ่อน และนันทนาการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพักผ่อนและนันทนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ของการปฏิบัติตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุด คือ ดูหนังฟังเพลงผ่าน

อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 76.71 รองลงมาเป็นต้นนอนก่อน 07.00 น. (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติด้านการพักผ่อนและนันทนาการ รายข้อ (n=395)

ข้อที่	กิจกรรม/การปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติในหนึ่งสัปดาห์(ร้อยละ)				
		ไม่เคย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
1	เข้านอนก่อน 22.00 น.	169 (42.78)	118 (29.87)	69 (17.47)	22 (5.57)	17 (4.30)
2	ตื่นนอนก่อน 07.00 น.	73 (18.48)	78 (19.75)	91 (23.04)	67 (16.96)	86 (21.77)
3	นอน 7-8 ชั่วโมงต่อคืน	91 (23.04)	110 (27.85)	114 (28.86)	47 (11.90)	33 (8.35)
4	ดูหนังในโรงภาพยนตร์	156 (39.49)	99 (25.06)	89 (22.53)	25 (6.33)	26 (6.58)
5	ดูหนัง ฟังเพลงผ่าน อินเทอร์เน็ต	16 (4.05)	25 (4.05)	76 (6.33)	80 (20.25)	198 (50.13)
6	ดูคอนเสิร์ต/การแสดง ดนตรี	162 (41.01)	83 (21.01)	76 (19.24)	33 (8.35)	41 (10.38)
7	เดินซื้อของตาม ห้างสรรพสินค้า	72 (18.23)	118 (29.87)	112 (28.35)	56 (14.18)	37 (9.37)
8	เที่ยวสถานบันเทิง	248 (62.78)	61 (15.44)	53 (13.42)	20 (5.06)	13 (3.29)
9	เที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยว ธรรมชาติ	116 (29.37)	114 (28.86)	104 (26.33)	37 (9.37)	24 (6.08)
10	อ่านหนังสือ	56 (14.18)	131 (33.16)	140 (35.44)	45 (11.39)	23 (5.82)

การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบว่า ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารสมัยใหม่ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารสมัยใหม่อยู่ในระดับน้อย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารสมัยใหม่ ที่มีความถี่ของการบริโภคอาหารตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์มากที่สุดคือ การรับประทานเนื้อย่างเกาหลี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิรวรรณ และธวัชชัย 2557⁹ ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้บริการร้านหมูกระทะบุฟเฟต์ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เป็นกลุ่มนักเรียนนักศึกษา และมีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี รองลงมาเป็นการรับประทานไก่ทอด และการรับประทานบุฟเฟต์ ประเภทขนมหวาน คือ การรับประทานไอศกรีม การรับประทานช็อกโกแลต และการรับประทานเบเกอรี่ ประเภทเครื่องดื่ม ได้แก่ การดื่มน้ำหวาน รองลงมาเป็นการดื่มน้ำอัดลม และเป็นการดื่มน้ำชา และยังพบว่ามึ้นักศึกษาที่ยังบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์, ไวน์ ทั้งนี้เป็นเพราะเป็นอาหารประเภทที่สามารถรับประทานได้ง่าย สะดวกสบายต่อผู้บริโภค และจากการสำรวจพบว่าในอำเภอเมืองขอนแก่นมีร้านชาบู เนื้อย่างเกาหลี ประมาณเกือบถึง 30 ร้าน รวมทั้งด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านทำเลที่ตั้ง ด้านบริการ ด้านการส่งเสริมการตลาดต่าง ๆ จึงส่งผลให้ผู้บริโภคมี

ความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหารสมัยใหม่บ่อยมากขึ้น

ข้อมูลด้านการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีการปฏิบัติ 3-7 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุด ได้แก่ การใช้สื่อสังคมออนไลน์(ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม, แชนท) การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง/ฟังเพลง มากกว่าหนึ่งชั่วโมงต่อครั้ง และการใช้อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลวิชาการ เพราะในยุคปัจจุบันเป็นยุคของเทคโนโลยีไม่ว่าจะทำอะไรคนส่วนใหญ่ก็มักจะพึ่งพาการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการสื่อสาร เพื่อความบันเทิง เพื่อการศึกษา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรุณรัตน์ ศรีชูศิลป์ 2554¹⁰ พบว่า พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีการใช้งานด้านการสื่อสารมากที่สุด และพบว่ามีผู้ใช้ประโยชน์ในแอปพลิเคชันต่างๆบนเครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก

ข้อมูลด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย โดยพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีระดับกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัชกร คงชีวกุล และคณะ(2557)¹¹ จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการมีความถี่ของการปฏิบัติตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุดคือ คือ การซัก รีดเสื้อผ้า รองลงมาเป็นการทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดห้องน้ำ

ห้องนอน และการเดินทางไปเรียนหรือที่ต่างๆ ด้วยรถยนต์ เพราะการซักผ้า การรีดเสื้อผ้า การทำความสะอาดบ้านหรือสถานที่พัก เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย สะดวก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัชกร คงชีวกุล และคณะ²⁵⁵⁷¹¹ จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อมูลระดับการปฏิบัติในการพักผ่อนและนันทนาการ โดยพบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีระดับการพักผ่อน และนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ของการปฏิบัติตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์สูงสุด คือ การดูหนัง ฟังเพลงผ่านอินเทอร์เน็ต รองลงมาเป็นการตื่นนอนก่อน 07.00 น. และการอ่านหนังสือ ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของชเนตติ สยนาพันธ์²⁵⁵⁵¹² ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมและปัญหาการใช้ อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา พบว่านักศึกษาปริญญาตรี ในด้านความบันเทิง มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยรวมในระดับมาก เพราะสามารถค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นฟังเพลง ดูหนัง ดูคลิปวิดีโอ หรือข้อมูลเกี่ยวกับความบันเทิงได้มากมาย ในการพักผ่อนหย่อนใจ

ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้

1. ควรมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ในกลุ่มนักศึกษาที่ยังมีความรู้ไม่ถูกต้องในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ความเชื่อที่ผิดเรื่องแอลกอฮอล์ช่วยลดความเครียด และสร้างความมั่นใจ เป็นต้น

2. ควรจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อแก้ไขปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเล่นเกมสในนักศึกษา เช่น กิจกรรมชุมนุมต่าง ๆ เป็นต้น

3. ควรส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมให้นักศึกษามีพฤติกรรมทางกายและออกกำลังกายมากขึ้น เช่น กิจกรรมสนับสนุนการเดินวิ่ง การเล่นกีฬา การปั่นจักรยาน เป็นต้น

4. ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีการพักผ่อนและนันทนาการไปในทางที่ถูกต้อง เพื่อสุขภาพที่ดี เช่น กิจกรรมการอ่านหนังสือ การให้ความรู้การพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตสมัยใหม่ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

2. ควรมีการศึกษาวถีชีวิตสมัยใหม่ของนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพอื่น ๆ เช่น พยาบาล เภสัชกร ทันตแพทย์ แพทย์ เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบลักษณะของวิถีชีวิตสมัยใหม่

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความช่วยเหลือของอาจารย์ ดร.กฤษกันทร สุวรรณพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย และนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. กัลยาณี โนอินทร์. ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย [อินเทอร์เน็ต]. วารสารพยาบาลทหารบก; 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก

- <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/101572>
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. 6 พฤติกรรมบั่นทอนสุขภาพ หม่อมสาววัยทำงาน 2559 [อินเทอร์เน็ต]; 2559 [เข้าถึง เมื่อ 4 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/30835-html>
 3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. ภาวะโภชนาการเกิน [อินเทอร์เน็ต]; 2557 [เข้าถึง เมื่อ 9 ต.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/26723-html>.
 4. สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. การสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2554.
 5. วิชัย เอกพลากร,บรรณาธิการ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2559.
 6. ศิวีไล ชยางกูร. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8 ; วันที่ 20 มีนาคม 2561; ณ ห้องประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร; 2561.
 7. พิชญ์ เพชรคำและพรทิพย์ เย็นจะบก. พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบด้านลบต่อตนเอง และสังคม [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม; 2557 [เข้าถึงเมื่อ 5 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก <https://www.spu.ac.th/commart/files/2014/06/13.%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1.pdf>
 8. วรท แสงสว่างวัฒนะ. รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายของกลุ่มผู้บริโภคที่เคยใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: หลักสูตรบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ; 2558 [เข้าถึงเมื่อ 7 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก <http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/2119/1/warot.seag.pdf>
 9. จิรวรรณ บุญมีและธวัชชัย บุญมี. พฤติกรรมการใช้บริการร้านหมูกระทะบุฟเฟต์ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ [อินเทอร์เน็ต]. เชียงใหม่: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่; 2557 [เข้าถึงเมื่อ 7 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก <http://www.management.cmru.ac.th/e-book/file/1-2557.pdf>
 10. อรุณรัตน์ ศรีชูศิลป์. พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ในมหาวิทยาลัยของรัฐ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา. มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2554 [เข้าถึงเมื่อ 7 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก

http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000006536

11. ฌัซกร คงชีวสกุล และคณะ. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา [อินเทอร์เน็ต]. สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ; 2557 [เข้าถึงเมื่อ 6 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก https://so01.tci-thaijo.org/index.php/NUR_YIU/article/view/29746/25614.
12. ชเนตตี สยนานนท์. พฤติกรรมและปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2555 [เข้าถึงเมื่อ 10 ก.ย. 2561]. เข้าถึงได้จาก http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Hi_Ed/Chanettee_S.pdf.