

บทที่ 1

บทนำ

การศึกษา เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูล ดังนี้

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมมีการเปลี่ยนแปลง ปรับเปลี่ยนเพื่อให้ทันกับสถานการณ์ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันเกิดการเร่งรีบ ขาดการดูแลตัวเอง และครอบครัวมากขึ้น ซึ่งสามารถกระทบต่อพฤติกรรมต่างๆของคนในสังคมปัจจุบันได้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอีกพฤติกรรมหนึ่งที่ได้รับผลกระทบกับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน เช่น จากเดิมที่ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน เปลี่ยนไปรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ตามหอพักมักนิยมบริโภคอาหารจานเดียว รวมไปถึงอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคไม่เป็นเวลา หรือบางครั้งอาจจะบริโภคมากเกินไป ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น และกลุ่มวัยรุ่นจัดเป็นวัยที่ต้องการความอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการให้ตัวเองมีความแตกต่างจากกลุ่มเพื่อน ทั้งเรื่องรูปร่าง และเรื่องพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่มียุทธิต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่นทั้งสิ้น (อินทรา แก้วมาตร, 2553)

นักศึกษา จัดอยู่ในกลุ่มของวัยรุ่นตอนปลาย อย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นช่วงระยะเวลาการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เป็นวัยที่มีการปรับตัวสู่ความรับผิดชอบ และการพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ นักศึกษาอาจมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆของสถาบันอุดมศึกษา และมีจำนวนไม่น้อยที่ย้ายถิ่นฐานจากบ้านเข้ามาอาศัยอยู่ตามหอพักทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งต้องมีการปรับตัว เรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองทั้งในเรื่องการเรียน การดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหาร แต่เนื่องจากสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งความเร่งรีบ และการแข่งขันที่สูง ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป พฤติกรรมสุขภาพทางด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายรวมทั้ง

สุขภาพจิต ก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ในขณะที่เดียวกันความต้องการเป็นที่ยอมรับของคนในสังคมทั่วไป โดยเฉพาะสังคมเพื่อน มีการเลียนแบบทั้งในด้านดี และด้านไม่ดี โดยเฉพาะด้านการบริโภคอาหาร มีการเลียนแบบทั้งจากเพื่อน ดารา นักแสดง หรือบุคคลที่ตนชื่นชอบ รวมทั้งการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายก็มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ความต้องการสารอาหารเพื่อไปเสริมสร้างร่างกายก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย (หทัยกาญจน์ โสตรดี และ อัมพร ฉิมพลี, 2550)วัยรุ่นช่วงนี้มีอาการเจริญเติบโตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีความสมบูรณ์มากขึ้น เป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่มีความพร้อมทางด้านเจริญพันธุ์มีความมั่นใจและพอใจในลักษณะรูปลักษณ์ของตนเอง ยอมรับฟังข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะต่างๆจากพ่อแม่ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของพ่อแม่มากขึ้นวัยรุ่นเป็นวัยช่วงต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ลักษณะที่บ่งบอกถึงความเป็นหนุ่มสาวขณะเดียวกันพัฒนาการทางด้านอารมณ์สังคมและจิตใจก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยแต่เป็นไปในลักษณะที่ไม่ค่อยสอดคล้องหรือเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความสับสน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความยับยั้งชั่งใจขาดประสบการณ์ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจกระทำหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยไม่ได้คำนึงถึงผลเสียที่เกิดขึ้นตามมาจากการกระทำของตนและช่วงวัยรุ่นถือว่าเป็นช่วงระยะเวลาที่มีปัญหาทางด้านจิตสังคมอารมณ์และพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีระยะของการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมไปพร้อมๆ กันซึ่งพัฒนาการบางอย่างได้ดำเนินการมาก่อนบ้างแล้วในช่วงระยะก่อนวัยรุ่นและกระบวนการพัฒนาการในด้านต่างๆ ยังมีการดำเนินการต่อไปถึงแม้จะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเต็มที่แล้ว ขบวนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการต่างๆ โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่นและส่งผลต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลเช่นพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีการอดอาหารเป็นบางมื้อเป็นห้วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร เกิดนิสัยการบริโภคไม่ดีเนื่องจากกิจกรรมต่างๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าที่ตามบิดามารดา มีความเบื่ออาหาร ซึ่งเป็นปัญหาที่พบมากในวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจ หรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่างๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหาร หรือไม่อยากอาหารได้ เป็นต้นชอบบริโภคอาหารจุกจิกคือ บริโภคอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ และมีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหารวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่างๆ เช่น ลดความอ้วนได้อาหารมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นได้รับอาหารครบ 5 หมู่ และสารอาหารที่

เหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดี ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์

ดังนั้นสิ่งที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ คือ การกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการและกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้การงดอาหารในมื้อใดมื้อหนึ่งเช่น มื้อเช้า หรือมื้อกลางวันทำให้กินอาหารในมื้อต่อไปเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกหิว จึงมักไม่ได้ผลในการลดน้ำหนักในการควบคุมอาหารที่ดี ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการความต้องการสารอาหารต่างๆ ในวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการเรียน การเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วันหนึ่งวัยรุ่นควรได้รับพลังงานต่อวันประมาณ 2,200-3,000 แคลอรี การบริโภคอาหารของวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นความรู้ทางโภชนาการและความเชื่อ เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังขาดการได้รับข่าวสารทางโภชนาการที่ถูกต้องส่วนใหญ่รับประทานอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขบะ ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และพลังงานสูง แต่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมากเช่นกัน(โรงเรียนเบจมราชูทิศ ราชบุรี, 2556)

ปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ทันประกอบกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันขาดการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน ขาดการออกกำลังกาย และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิต จากการประเมินสุขภาพจิตใน พ.ศ. 2551 และ 2552 พบสถานการณ์ที่ดีขึ้น คนไทยส่วนใหญ่ มีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีค่าคะแนนเฉลี่ยชี้วัดระดับของสุขภาพจิตและความสุขของการดำรงชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้น สัดส่วนของคนไทยที่เสี่ยงต่อการมีปัญหา สุขภาพจิตลดน้อยลงซึ่งสอดคล้องกับตัวเลขอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จที่ลดลงอย่างต่อเนื่องในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา จากอัตรา 8.6 ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. 2542 เป็น 5.7 ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. 2552 ซึ่งเกี่ยวกับ “คุณภาพของจิตใจ” ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสุขภาพทางปัญญาในบางส่วน โดยแสดงออกในลักษณะของพฤติกรรมการขอโทษเมื่อกระทำผิด การให้อภัยแก่ผู้อื่นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เดือดร้อน ก็พบว่า เป็นไปในทางที่ดีขึ้น แม้จะมีข้อบ่งชี้บางอย่างถึงความเคร่งครัดและการปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาของคนไทยที่มีแนวโน้มลดลง ส่วนพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นในหลายด้าน จำนวนผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์นั้นอยู่ในระดับอันตราย ส่วนผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายไม่เพียงพอ มีสัดส่วนที่ลดลง และในด้าน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ยังพบพฤติกรรมที่ “ขาด” และ “เกิน” ในการเลือกกินอาหารบางประเภท นั่นคือ มีการกินผักผลไม้ลดน้อยลง แต่ยังมีนิยมนกินอาหารจานด่วน ไขมันสูง และพวกขนมหวาน น้ำอัดลม โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเด็ก จากการสำรวจสุขภาพคนไทยโดยการตรวจร่างกายใน พ.ศ. 2551 – 2552 พบคนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงสูงถึงร้อยละ 34.7 และ 32.1 ตามลำดับ สถานการณ์ การบริโภครีเอตต์ แอลกอฮอล์ บุหรี่และยาสูบ ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการสูญเสียสุขภาพที่สำคัญของคนไทย เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น ของคนไทย เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น สัดส่วนประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป ที่ดื่มแอลกอฮอล์ ในระดับอันตรายในรอบปีที่ผ่านมา และสูบบุหรี่ มีสัดส่วนที่ต่ำและมี แนวโน้มลดลง ร้อยละ 7.3 และร้อยละ 23.7 ตามลำดับ จากการสำรวจใน พ.ศ. 2551–2552 สิ่งที่น่ากังวล คือ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ รวมถึงปริมาณการสูบต่อวันของผู้หญิงไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอไปในทิศทางที่ดีขึ้น แม้การเลือกไม่กินอาหารที่ไม่ดี ต่อสุขภาพจะดีขึ้น แต่แนวโน้ม การบริโภคผักผลไม้ อย่างเพียงพอกลับลดลง ซึ่งอาจจะเป็นผลเชื่อมโยงไปยังปัญหาสืบเนื่อง เกี่ยวกับสถานการณ์โรคอ้วนที่มีทิศทางแย่ลง โดยพบสัดส่วนของคนไทยที่มีภาวะอ้วนและภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มมากขึ้น (เช่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2554)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ผลิตบัณฑิตเกือบทุกวิชาชีพ ซึ่งผู้ที่สำเร็จการศึกษาออกไปประกอบอาชีพตามหน่วยงาน องค์กร หรือดำเนินธุรกิจจะต้องสัมผัสใกล้ชิดกับประชาชน ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีพร้อมที่จะปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า และเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านของสุขภาพ ตามพื้นฐานความรู้ ความเชื่อ ทักษะคติ สถานภาพของผู้ที่มาศึกษา สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ตลอดจนผลสะท้อนที่นักศึกษาจะได้รับจากการปฏิบัติตนด้านสุขภาพจากเพื่อนนักศึกษา อาจารย์ และระเบียบต่างๆของมหาวิทยาลัย ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม และสุขภาพของนักศึกษาทั้งสิ้น สิ่งแวดล้อม โดยรวมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ล้วนเป็นสิ่งที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและรวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆของนักศึกษา ทั้งพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมทางด้านสุขภาพจิต กลุ่มนักศึกษาก็มีส่วนช่วยในพฤติกรรมของนักศึกษาที่ศึกษาอยู่มีพฤติกรรมที่ดี และมีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัย

หอพักในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีทั้งหอภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และหอพักในสังกัดสำนักงานหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ฝั่งสวนสัก)โดยสำนักงานหอพักนักศึกษา มีหอพักนักศึกษากายในจำนวน 17 อาคาร ได้แก่ หอพักนักศึกษาชาย อาคาร 1,3 - 7 หอพักนักศึกษาหญิง อาคาร 1-8 และหอในสังกัด คือ หอพักสีชมพู และหอพัก 40 ปีซึ่งเป็นหอพักที่อยู่ฝั่งสวนสักทั้งหมด มีนโยบายมุ่งเน้นให้หอพักนักศึกษาเป็นศูนย์ศึกษา อาศัยและเอื้ออาทรต่อกัน (Learning, Living and Caring Center) กล่าวคือ เป็นทั้งที่พักอาศัย และเป็นทั้งสถานที่ศึกษา และเป็นสถานที่พัฒนานักศึกษามีการจัดกิจกรรมต่างๆ เสริมให้แก่ทั้งนักศึกษาทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้

กระทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีการจัดสภาพแวดล้อมของหอพักนักศึกษาให้มีความสะอาด สวยงาม ร่มรื่น เย็นสบาย และปลอดภัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสถานที่พักอาศัยที่มีคุณภาพ มีบริการสวัสดิการและบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เอื้อและส่งเสริมการศึกษาทางวิชาการเป็นกลไกในการ พัฒนานักศึกษา ให้ได้ประสบการณ์การเรียนรู้ตลอดชีวิต มีทักษะชีวิต (Life Skill) และทักษะทาง สังคม (Social Skill) มีจิตสำนึกในการแบ่งปัน ดูแลและเอื้ออาทรซึ่งกันและกันสามารถใช้ชีวิตร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุขเพื่อให้นักศึกษาต่างคณะ ซึ่งมีพื้นฐานทางความรู้และความสนใจ ที่แตกต่างกันได้ มีโอกาสใช้ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ซึ่งกันและกัน อันจะเป็นแนวทาง นำมาซึ่งความเข้าใจและเกิดความสัมพันธ์อันดีมิตรส่วนด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กรรณา เกตุเมธาวิทย์ (2556) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ฟาสต์ฟู้ด พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ร้านอาหารเฉลี่ย 3-5 ครั้งต่อเดือน ช่วงเวลาที่นิยม จะอยู่ในช่วง 17.00-20.00 น. แสดงให้เห็นว่าเป็นช่วงหลังเลิกเรียน และช่วงเวลาพักของนักศึกษา โดย ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายกันเฉลี่ย 101-200 บาท ซึ่งส่วนใหญ่ได้รู้จักหรือทราบจากเพื่อนหรือคนรู้จัก และ ยังมีการศึกษาของปาลนชนก โพธิสุนทร (2549) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กรณีเปรียบเทียบระหว่างนมกับกาแฟ พบว่า นักศึกษาเลือก บริโภคนมมากกว่ากาแฟ ช่วงเวลาส่วนใหญ่จะเป็นช่วงหลังเลิกเรียน หลังการทำกิจกรรม และจะไป บริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยทัศนคติที่มีต่อการบริโภคนมและกาแฟ ซึ่งทัศนคติที่เห็นด้วยส่วน ใหญ่มากที่สุด คือ นมเป็นสินค้าที่มีประโยชน์มากกว่ากาแฟ และที่เห็นด้วยน้อยที่สุดคือ นม และกาแฟเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย จากการศึกษาดังกล่าวทำให้ทราบว่านักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษานักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยศึกษาถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการจัดการความเครียด รวมถึง สุขภาพจิตที่ส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพดี ข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางให้สำนักงานหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา และเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาเป็น ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีต่อไปในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต การจัดการความเครียด ของนักศึกษานักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1.3 ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการศึกษาค้างนี้ คือ นักศึกษาหญิงที่พักอยู่ในหอพักภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (อาคาร 1 เอือนพวงแสด อาคาร 2 เอือนลีลาวดี อาคาร3 เอือนทองกวาว อาคาร 4 เอือนฝ้ายคำ อาคาร5 เอือนพวงคราม อาคาร6 เอือนเอื้องผึ้ง อาคาร7 เอือนบัวระวงค์ อาคาร8 เอือนดอกแก้ว) และหอพักในสังกัดสำนักงานหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (เอือนพวงชมพู และเอือนกาสะลอง) ฝั้งที่ดั่งของคณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิจิตรศิลป์ คณะบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะสื่อสารมวลชน คณะนิติศาสตร์ วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี และบัณฑิตวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

ขอบเขตด้านเนื้อหาเนื้อหาในการศึกษาค้างนี้ครอบคลุม เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (จำนวนมื้ออาหาร ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร ชนิดของอาหาร ความถี่และปริมาณที่บริโภค ซึ่งรวมถึงเครื่องดื่มที่บริโภค รสชาติอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร) การออกกำลังกาย (รูปแบบการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และชนิดของกีฬาที่เล่น) พฤติกรรมการพักผ่อนและการจัดการความเครียด และสุขภาพจิต เป็นการประเมินความเครียด (STS)และการประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ปี 2550 ฉบับสั้น โดยใช้แบบประเมินความเครียด (STS) และแบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ปี 2550 จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ที่เกี่ยวกับจำนวนมื้ออาหาร ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร ชนิดของอาหาร ความถี่และปริมาณที่บริโภค ซึ่งรวมถึงเครื่องดื่มที่บริโภค รสชาติอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย ที่เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และชนิดของกีฬาที่เล่น พฤติกรรมการพักผ่อนและการจัดการความเครียด และสุขภาพจิต

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง เข้มแข็งเป็นปกติ สามารถปรับตัว และใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้ดี และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

การจัดการความเครียด หมายถึง การปฏิบัติตนให้รู้สึกผ่อนคลายจากกิจกรรมของร่างกายทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และจิตใจ

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1.5.1 ได้ข้อมูลที่เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการจัดการความเครียด และสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิงที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1.5.2 ได้ข้อมูลแนวทางให้หน่วยงานสำนักงานหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการให้คำแนะนำ และการวางแผนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการจัดการความเครียด และสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิงที่พักอยู่ในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved