

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสุขภาพ สุขภาพจิต การจัดการความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือนักศึกษาหญิงที่พักอยู่ในหอพัก โดยได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 378 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิต ที่ผู้ศึกษาได้นำมาใช้ และได้สร้างจากการศึกษาแนวจากทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บางส่วน ได้นำมาปรับปรุง และพัฒนาเครื่องมือ โดยผ่านการตรวจสอบเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และได้นำแบบสอบถามมาปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ นำไปทดสอบความเชื่อมั่นกับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 เก็บข้อมูลเดือน มกราคม 2557 จากกลุ่มตัวอย่าง 378 คน มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปรผลตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

##### 5.1.1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 17 - 19 ปี ร้อยละ 64.81 และส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 61.40 และศึกษาอยู่ในกลุ่มของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 50.79

##### 5.1.2 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

###### 5.1.2.1 พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ โดยมื้อกลางวันจะบริโภคมากที่สุด ชอบทานอาหารรสเผ็ด และซื้ออาหาร

จากโรงอาหารภายในของมหาวิทยาลัย โดยช่วงการประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% เท่ากับ 64.64 - 73.98, 61.62 - 71.19, 56.99 - 66.82 และ 77.83 - 85.66 ตามลำดับ และมีการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี (มีคะแนนเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเท่ากับ 2.57)

#### 5.1.2.2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี (มีคะแนนเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเท่ากับ 2.98) คือ มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เล่น และรูปแบบการออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์ และความถี่ในการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์

#### 5.1.2.3 พฤติกรรมด้านการพักผ่อน

พฤติกรรมการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีวิธีการพักผ่อน คือ นอนหลับ/งีบหลับ มากที่สุดคือ ร้อยละ 28.57 รองลงมาคือ หากิจกรรมอื่นๆทำ ร้อยละ 23.02 สำหรับเวลาที่ใช้ในการพักผ่อนอยู่ที่ 2-3 ชั่วโมง มากที่สุดคือ ร้อยละ 38.62

### 5.1.3 ข้อมูลสุขภาพจิต

#### 5.1.3.1 ประเมินสุขภาพจิต

จากการประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ปี 2550 ฉบับสั้น จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปถึงร้อยละ 60.60 รองลงมาคือ สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ตามลำดับ

#### 5.1.3.2 ประเมินความเครียด

ส่วนการประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมินความเครียด จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับเครียดน้อย มากที่สุด คือ ร้อยละ 45.24 รองลงมาคือ เครียดปานกลาง เครียดมาก และเครียดมากที่สุด ตามลำดับ และ กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติด้านพฤติกรรมการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ การอ่านหนังสือ นิยาย ซีรีส์ วารสาร การ์ตูน รองลงมา คือ การนอนหลับ งีบหลับ เล่นเกม มือถือ อินเทอร์เน็ต คิดบวก ไม่คิดมาก ปล่อยวาง หากิจกรรมทำ เช่น ซ้อมปิ้ง ออกกำลังกาย เล่นดนตรี วาดรูป นั่งสมาธิ เป็นต้น

## 5.2 อภิปรายผล

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึง พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพจิต และความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งได้นำผลการศึกษามาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

### 5.2.1 พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และสุขภาพจิตโดยรวมมีการพักผ่อนและมีการบริหารจัดการความเครียดของตนเองได้ ซึ่งอยู่ในระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนปกติทั่วไป และมีความเครียดน้อย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### 5.2.1.1 พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ซึ่งเพียงพอกับความต้องการพลังงาน สารอาหาร เมื่อบริโภคอาหารครบ 3 มื้อในหนึ่งวัน มีปริมาณที่เหมาะสม และหลากหลายกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะวัยรุ่น และมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดคือมื้อเช้า แต่ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารจะเน้นหนักในมื้อเย็น รองลงมาคือ มื้อกลางวัน และมื้อเช้า ซึ่งจากการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีจากการบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้แนะนำให้บริโภคอาหารให้ครบ 3 มื้อในปริมาณที่เพียงพอกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน หากงดมื้อใดมื้อหนึ่งจะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายได้ มื้อเช้ากับมื้อกลางวันเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดเนื่องจากร่างกายสามารถนำพลังงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ดี และสมศรี คามาภิ (2549) ได้ทำการศึกษาได้ผลใกล้เคียงกันว่าการบริโภคครบ 3 มื้อในหนึ่งวันจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับปริมาณความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้นำไปใช้ได้เต็มที่ ช่วยให้การย่อย การดูดซึมอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมื้อเช้า และมื้อกลางวันเป็นมื้อที่สำคัญเนื่องจากร่างกายสามารถนำพลังงานที่ได้รับจากอาหารมาใช้ให้เกิดประโยชน์และเพียงพอต่อกิจกรรมต่างๆได้ในหนึ่งวัน และรังสรรค์ ตั้งตรงจิตร (2550) ก็ได้กล่าวไว้ว่า การบริโภคอาหารเช้า สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อชนิดเรื้อรังได้ โดยเฉพาะ โรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนในสังคมเสียชีวิตในระดับต้นๆ ถ้าหากเราไม่ได้บริโภคอาหารเช้าเป็นประจำ ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ก็จะลดน้อยลง ขาดสมาธิในการเรียนรู้

ส่วนรสชาติอาหารที่บริโภคจะออกรสเผ็ด รองลงมาคือ รสหวาน ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีรสจัดโดยส่วนใหญ่จะมาจากการปรุงรสชาติให้มีรสอร่อยตามความนิยม ทั้งรสหวาน เค็ม เผ็ด ซึ่งล้วนแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆตามมามากมาย ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยอุไรพร วสันต์จจร (2550) บอกไว้ว่าควรบริโภคอาหารที่มีรสชาติปานกลาง ไม่จัดจนเกินไป เพราะอาจส่งผลต่อการทำงานของระบบการทำงานในร่างกายได้ และผลการศึกษายังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหาร 1 มื้อต่อวัน (ร้อยละ

1.30) ซึ่งเป็นกลุ่มที่บริโภคอาหารช่วงมือสายกับมือค้ำ ขอบรสเผ็ด หวาน และเค็ม อาจเป็นเพราะการบริโภคอาหารระหว่างมือ ซึ่งทำให้บริโภคอาหารข้ามมือหลักไปได้ ทำให้ได้รับพลังงาน สารอาหาร ไม่เพียงพอต่อความต้องการก็เป็นไปได้ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อได้ง่าย

สำหรับแหล่งที่มาของอาหาร ส่วนใหญ่จะเป็นโรงอาหารภายในของมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นแหล่งที่ใกล้ และหากินง่าย มีอาหารขายหลากหลายมีให้เรียก สะดวกและประหยัดเวลา ราคา ถูก และสะอาด ได้มาตรฐานตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด

ส่วนกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตามชนิดและความถี่ในการรับประทานผลโดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามี 3 กลุ่มที่แสดงให้เห็นว่าการบริโภคอยู่ในระดับดี คือ กลุ่มไขมัน กลุ่มเครื่องดื่ม และกลุ่มอาหาร การปรุงอาหาร อื่นๆ ซึ่งมีคะแนนการปฏิบัติที่ค่อนข้างสูง เมื่อแตกดูรายละเอียดกลุ่มอาหารก็พบว่ามีความถี่ในการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่สูงเช่นกัน (ดังรายละเอียดภาคผนวก จ) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างยังเข้าใจในการปฏิบัติเลือกที่จะบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี งดเว้นสิ่งที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย แต่ยังมีสัดส่วนอาหารบางตัวที่ต้องเพิ่มปริมาณการบริโภคเพื่อได้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และสัดส่วนอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

#### 5.2.1.2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติจำแนกตามกระบวนการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 2.98) และเมื่อดูในรายละเอียดการจำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เล่น และรูปแบบการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนความถี่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ คือ มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เล่น และรูปแบบการออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์ และความถี่ในการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ เมื่อดูกระบวนการรายข้อ พบว่าระดับการปฏิบัติระดับดีมาก คือ นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาค้นเดียว และออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกันมากกว่า 30 นาที โดยหลักการการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไปจำนวนครั้งที่ออกกำลังกายควรออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ และต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละประเภทโดยทั่วไปจะอยู่ระหว่าง 20-60 นาที ซึ่งจะแบ่งตามระยะเวลาการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ระยะเวลาออกกำลังกาย 20-30 นาที ระยะเวลาผ่อนคลาย เพื่อลดการบาดเจ็บ 5-10 นาที หรือสะสมตามรูปแบบการออกกำลังกายทั้งวันก็ทำให้เกิดการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องทั้งวันได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ มงคล แผงสาเคน (2548) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่านักศึกษามีความรู้ของเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเกินร้อยละ 50 ทั้งนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชาย รวมทั้งมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับเกิน ร้อยละ 50 ทั้งนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชาย เมื่อมาดูพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พบว่านักศึกษามีการออกกำลังกายเป็นประจำ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 นาทีขึ้นไป และ 21-30 นาที และนักศึกษามีกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่หอพัก เช่น ทำความสะอาดห้อง จัดห้อง เดินขึ้นลงบันได มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับที่พอใช้ (ดังรายละเอียดภาคผนวก ฉ) และการศึกษาของ Erin K. O'Neill (2007) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพระหว่างนักศึกษาที่พักอยู่ในหอพัก และนักศึกษาที่พักอยู่ที่บ้าน พบว่า นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักมีพฤติกรรมออกกำลังกายเสี่ยงต่อสุขภาพสูงกว่านักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน และจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยและระดับการปฏิบัติความถี่ของการออกกำลังกายในระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 2.02) คือมีการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง 3-4 วัน/สัปดาห์ ซึ่งจากองค์ประกอบการออกกำลังกายตามหลักของฟิทท์ (Frequency of Exercise Time Type : FITT) หลักของความถี่ในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

### 5.2.1.3 พฤติกรรมด้านการพักผ่อน

พฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติด้านพฤติกรรมเมื่อพบปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างจะมีวิธีการพักผ่อนคือ การนอนหลับ/งีบหลับ (ร้อยละ 28.57) รองลงมาคือ หากิจกรรมอื่นๆทำ ฟังเพลง ดูหนัง ดูละครทีวี ซีรีส์ ตลก การ์ตูน บ้างก็เล่นเกม เล่นมือถือ อินเทอร์เน็ต หรือไม่ก็อ่านนิยาย อ่านซีรีส์ วารสาร การ์ตูน และพูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัว โดยการพักผ่อนเป็นการกระตุ้นให้เกิดสร้างพลังงานใหม่ รู้สึกกระปรี้กระเปร่า เพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งเป็นการรักษาอาการที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ สุรเดช สำราญจิตต์และจิตติมา โสภารัตน์ (2554) ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่า การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักในช่วงระหว่างการทำกิจกรรม การทำงาน หรือการทำภารกิจในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยลง การพักผ่อนไม่จำเป็นต้องอยู่นิ่งเฉยๆ แต่อาจจะพักผ่อนโดยการทำกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถ การนอนหลับก็ถือเป็นการพักผ่อนด้วยทั้งสิ้น และกิจกรรมนั้นไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ รวมทั้งส่งผลคลายความเหนื่อยล้าทั้งทางกายและใจได้อย่างดี เวลาที่ใช้ในการพักผ่อนเมื่อเกิดความเครียด ส่วนใหญ่จะใช้เวลา 2-3 ชั่วโมง (ร้อยละ 38.62) และน้อยกว่า 1 ชั่วโมง (ร้อยละ 27.25) ซึ่งวนิดา ดวงสงค์ (2550) ได้บอกไว้ว่า การปฏิบัติตนเพื่อการพักผ่อน เพื่อเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ หรือกิจวัตรประจำวันได้อย่างเต็มที่ที่มีอยู่หลายวิธี เช่น การจัดเวลาให้ตัวเองพัก และผ่อนคลายในแต่ละวัน คือหยุดพัก 15 นาที ทุกๆ 2 ชั่วโมง หรือหยุดพักอย่างน้อย 1 วันในทุกๆสัปดาห์ และการจัดเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน เช่นการดูหนัง ปลูกต้นไม้ และออกกำลังกาย หรือการหยุดเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆบ้าง เช่นการนั่งพักเฉยๆในท่าสบาย การหับตาพักแล้วปล่อยจิตใจให้สบาย การบิดตัวไปมาบ้างระหว่างเรียน อาจมีการนอนพักสัก 20-30

นาที่หลังรับประทานอาหารกลางวันก็ทำได้ เมื่อตื่นขึ้นมาจะได้กระปรีกระเปร่า เรียนหรือทำกิจกรรมอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

## 5.2.2 ข้อมูลสุขภาพจิต

### 5.2.2.1 ประเมินสุขภาพจิต

จากการประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ปี 2550 ฉบับสั้น จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปถึง (ร้อยละ 60.60) รองลงมาคือ สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 24.30) และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 15.10) ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามที่สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2553) ได้ร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ได้จัดทำการศึกษาสุขภาพจิตคนไทย โดยเก็บข้อมูลครัวเรือนตัวอย่างทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทั้งในเขตและนอกเทศบาล จากการสำรวจพบว่า ในปี 2553 คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมีคะแนนสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้คือ สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และในจำนวนนี้มีผู้ที่มีสุขภาพต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ 11.2 และสูงกว่าคนทั่วไปร้อยละ 37.2 เมื่อพิจารณาสุขภาพจิตของคนไทยตามเพศ และอายุพบว่า เพศชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิง สำหรับระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า จะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่า โดยผู้ที่มีการศึกษาในระดับอุดมศึกษามีสุขภาพจิตดีที่สุด และผู้ที่ไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาค่ำกว่า ประถมมีสุขภาพจิตต่ำสุด และเมื่อมาดูแลสุขภาพจิตกับค่าใช้จ่าย พบว่า ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีค่าใช้จ่ายสูงกว่าจะมีสุขภาพจิตดีกว่า แต่อย่างไรก็ตามพบว่า ทุกกลุ่มค่าใช้จ่ายมีคะแนนสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานขึ้นไป แต่ผู้ที่มีค่าใช้จ่ายสูงอาจจะไม่ได้มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีค่าใช้จ่ายต่ำเสมอไป เนื่องจากเป็นไปที่ปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง และสุขภาพจิต ยังเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ ช่วยให้ปรับตัวในชีวิต ให้เป็นประโยชน์ ทั้งการเรียน การทำงาน สังคม ความคิดและอารมณ์เป็นปกติ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และโรคทางจิตเวช ซึ่งสุขภาพจิตจะสัมพันธ์กับความเครียด โดยต้องมีการปรับตัวให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิต กับการเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ต่างๆ คนที่สุขภาพจิตดี คือคนที่มีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หรือความเครียดต่างๆ ได้ดี และเมื่อมาดูแลสุขภาพจิตจะพบว่าผลการประเมินรองลงมา คือ สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่ยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ในบางกลุ่ม ซึ่งอาจต้องได้รับการพัฒนา หรือปรึกษา พูดคุยกับเหตุการณ์ อาการที่เกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งติดต่อพฤติกรรมอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง

### 5.2.2.2 ประเมินความเครียด

ส่วนการประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมินความเครียด จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับเครียดน้อย (ร้อยละ 45.24) รองลงมาคือ เครียดปานกลาง เครียดมาก เครียดมากที่สุด ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ ต้องการความเป็นอิสระ แสวงหาเอกลักษณ์ของตัวเอง และต้องการการยอมรับจากสังคม ในปัจจุบันการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นซึ่งการแข่งขัน ความคาดหวังมีสูง อาจเป็นผลทำให้วัยรุ่นมีความเครียดที่เครียดเพิ่มขึ้นได้ และจากการประเมินความเครียดของนักศึกษาไม่มีปัญหาในการนอนหลับ หรือนอนไม่หลับแต่อย่างใด เกี่ยวกับด้านอารมณ์ ความรู้สึก เบื่อเกิดขึ้นน้อย โดยรวมแล้วไม่มีปัญหาด้านความเครียด เพราะเมื่อเกิดความเครียดนักศึกษาจะมีวิธีการจัดการความเครียด เพื่อไม่ให้ตัวเองตกอยู่ในอารมณ์ที่แย่ และสภาพจิตใจไม่ดี ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ เกิดความกดดันวิตกกังวลกับอนาคต โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต การเรียน หรือการทำงาน แต่เมื่อถูกถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น ทำการบ้านส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา รู้สึกเหนื่อยง่าย เงินไม่พอใช้ มีผลจากกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัยที่มีบ่อยครั้ง ทำให้เกิดความอ่อนล้าในร่างกายได้ง่าย และจากการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา คือ อ่านหนังสือ อ่านนิยาย ซีรีส์ นอนหลับ หรืองีบหลับ เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต หากิจกรรมอื่นๆทำ ซึ่งเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกส่งผลดีทั้งร่างกายและจิตใจ ใจไม่คิดในสิ่งที่จะก่อให้เกิดความเครียด แต่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายจนทำให้ลืมความเครียดได้ในที่สุด หรือบางครั้งอาจจะไม่พยายามแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง แต่จะใช้วิธีการถอยห่างออกมา มองโลกในแง่ดี หรืออีกมุมมองในการจัดการความเครียด เช่น วาดภาพ นั่งสมาธิ และทำบุญ ซึ่งถือว่าเป็นการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และยังมีนักศึกษบางกลุ่มยังปฏิบัติอยู่ แต่อยู่ในปริมาณที่น้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทวีทรัพย์ ผาได้ ณัฐวุฒิ แดงประสิทธิ์ และเกษวดี ชมชายผล (2557) ได้ศึกษาความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ โดยพบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 62.5 และนักศึกษาส่วนใหญ่วิธีการจัดการความเครียดมากที่สุดคือ การดูโทรทัศน์เพื่อคลายเครียด โดยปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.9 และผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดที่อยู่ในส่วนที่เครียดมากและเครียดมากที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มช่วงอายุ 17-19 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 อาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการจัดการกับอารมณ์ สถานการณ์ สภาพแวดล้อม สังคมที่อยู่รอบข้างทั้งเพื่อน กิจกรรม การเรียน ครอบครัว เป็นต้น

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้วิจัยครั้งนี้

5.3.1.1 จากการศึกษาที่พบว่ามียุทธศาสตร์ด้านหนึ่ง (ร้อยละ 1.30) มีการบริโภคอาหาร 1 มื้อต่อวันและส่วนหนึ่ง (ร้อยละ 39.90 และ 36.20) จะบริโภคมื้อค่ำและมื้อสาย มื้อใดมื้อหนึ่งต่อวัน รสชาติอาหารจะชอบออกรสเผ็ด หวานและเค็ม ร้อยละ 61.90, 60.60 และ 52.40 ตามลำดับ ซึ่งในช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่มีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน กิจกรรม การเรียนต่างๆจำเป็นต้องได้รับอาหาร สารอาหาร พลังงานอย่างเพียงพอ และเหมาะสมกับวัย ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยจึงควรคัดเลือก ตรวจสอบ จัดหาร้านค้าที่หลากหลาย และผลิตอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย เพื่อสุขภาพ ให้แก่นักศึกษา เพราะส่วนใหญ่ของนักศึกษาจะรับประทานอาหารในโรงอาหารของมหาวิทยาลัย

5.3.1.2 จากผลการศึกษาที่พบว่ามียุทธศาสตร์ด้านหนึ่งที่มีความถี่ในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ย เพียง 3-4 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งอยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น ดังนั้นสำนักงานหอพักมหาวิทยาลัยควรกระตุ้น การออกกำลังกายของนักศึกษา จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ครอบคลุมทุกหอพัก เพื่อให้สร้าง แรงผลักดันให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายมากขึ้น

5.3.1.3 จากการประเมินด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตและการประเมินความเครียดยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 24.30 และร้อยละ 11.38 และ 5.82 ความเครียดอยู่ใน ระดับมากถึงมากที่สุด ดังนั้นสำนักงานหอพักมหาวิทยาลัยควรร่วมมือกับทางมหาวิทยาลัย และศูนย์ สุขภาพจิตของจังหวัดเพื่อคัดกรอง ดูแลและให้ความรู้ในการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ และจิตใจ ของนักศึกษา เพื่อให้เข้าใจ สามารถปรับ รับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางสังคมได้

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาพฤติกรรมร่วมกันทั้งเพศชาย เพศหญิง เพื่อจะได้นำมาเปรียบเทียบกันได้ เพื่อจะได้แนวมาพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาต่อไป พร้อมได้นำแนวคิดนี้ไปใช้กับหอพักใน มหาวิทยาลัยอื่น เพื่อนำมาเปรียบเทียบพฤติกรรม และนำไปพัฒนาต่อไป

2. ควรมีวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย สุขภาพจิต เจาะลึกใน พฤติกรรมนั้นๆ เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลง แนวโน้ม หรือทิศทางของพฤติกรรมของแต่ละ สภาพแวดล้อมต่อไป