

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย การอภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ใน 4 เรื่องต่อไปนี้ พฤติกรรมสุขภาพทั่วไป พฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัย พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติด

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยวิธีการทางสถิติก่อนนำไปใช้ เครื่องมือนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา และข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของนักศึกษา แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ จำนวน 500 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 250 คน และนักศึกษาหญิงจำนวน 250 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวด้วยตนเองครึ่งหนึ่ง ส่วนที่เหลือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลไปยังผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิค ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษา ผู้อำนวยการวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยี และผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพทางไปรษณีย์ ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ 480 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.0 แยกเป็นนักศึกษาชาย 241 ฉบับ นักศึกษาหญิง 239 ฉบับ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW (Statistical Package for the Social Sciences for window version 10.01) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

## 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัย สังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ

### 1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา

1.1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3 ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ โดยรวม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี รองลงมาอายุ 19 ปี โดยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาเป็นศาสนาคริสต์ ส่วนใหญ่มีพี่น้อง 2 คน รองลงมามีพี่น้อง 1 คน ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 รองลงมาเป็นบุตรคนที่ 2 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว รองลงมามีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน 1,001 – 2,000 บาท รองลงมามีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือนน้อยกว่า 1,001 บาท ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมาพักอาศัยอยู่กับมารดา ส่วนใหญ่สุขภาพแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัยห่างไกลจากชุมชน (เปลี่ยว) รองลงมาเป็นย่านธุรกิจค้าขาย ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากบิดามารดา รองลงมาได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์ ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อโทรทัศน์ รองลงมาได้รับจากสื่อนิตยสาร ส่วนใหญ่มีผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมาเกรดเฉลี่ย 2.51 – 3.00 รองลงมาเกรดเฉลี่ย 2.01 – 2.50 ส่วนใหญ่เดินทางมาสถานศึกษาโดยรถจักรยานยนต์ รองลงมาเป็นรถโดยสารประจำทาง ส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาวางจะดูโทรทัศน์ รองลงมาเป็นเล่นกีฬา ส่วนใหญ่นอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง รองลงมานอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รองลงมาเป็นวันละ 2 มื้อ ส่วนใหญ่ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาไม่มีปัญหาสุขภาพที่จะต้องไปพบแพทย์ รองลงมามีปัญหาสุขภาพที่จะต้องไปพบแพทย์ และส่วนใหญ่ไม่มีการลดน้ำหนัก รองลงมา มีการลดน้ำหนัก

1.1.2 พิจารณาแยกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี รองลงมาอายุ 19 ปี โดยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาเป็นศาสนาคริสต์ ส่วนใหญ่มีพี่น้อง 2 คน รองลงมามีพี่น้อง 1 คน ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 รองลงมาเป็นบุตรคนที่ 2 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว รองลงมามีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน 1,001 – 2,000 บาท รองลงมามีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือนน้อยกว่า 1,001 บาท ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมาพักอาศัยอยู่กับมารดา ส่วนใหญ่สุขภาพแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัยห่างไกลจากชุมชน (เปลี่ยว) รองลงมาเป็นย่านธุรกิจค้าขาย ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากบิดามารดา รองลงมาได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์ ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อโทรทัศน์ รองลงมาได้รับจากสื่อหนังสือพิมพ์ ส่วนใหญ่มีผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมาเกรดเฉลี่ย 2.51 – 3.00 รองลงมาเกรดเฉลี่ย

3.01 – 3.50 ส่วนใหญ่เดินทางมาสถานศึกษาโดยรถจักรยานยนต์ รองลงมาเป็นรถโดยสารประจำทาง ส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาว่างจะเล่นกีฬา รองลงมาเป็นดูโทรทัศน์ ส่วนใหญ่นอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง รองลงมานอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รองลงมาเป็นวันละ 2 มื้อ ส่วนใหญ่ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาไม่มีปัญหาสุขภาพที่จะต้องไปพบแพทย์ รองลงมามีปัญหาสุขภาพที่จะต้องไปพบแพทย์ ส่วนใหญ่ไม่มีการลดน้ำหนัก รองลงมา มีการลดน้ำหนัก

สำหรับนักเรียนหญิงพบว่าส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี รองลงมาอายุ 19 ปี โดยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาเป็นศาสนาคริสต์ ส่วนใหญ่มีพี่น้อง 2 คน รองลงมา มีพี่น้อง 3 คน ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 รองลงมาเป็นบุตรคนที่ 2 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว รองลงมา มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน 1,001 – 2,000 บาท รองลงมา มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือนน้อยกว่า 1,001 บาท ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมา พักอาศัยอยู่กับมารดา ส่วนใหญ่สุขภาพแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัยห่างไกลจากชุมชน (เปลี่ยว) รองลงมาเป็นอื่นๆ (หมู่บ้าน, ชุมชน, ชุมชนไม่แออัด) ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากบิดามารดา รองลงมาได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์ ส่วนใหญ่ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อโทรทัศน์ รองลงมาได้รับจากสื่อนิตยสาร ส่วนใหญ่มีผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมาเกรดเฉลี่ย 2.51 – 3.00 รองลงมา มีเกรดเฉลี่ย 2.01 – 2.50 ส่วนใหญ่เดินทางมาสถานศึกษาโดยรถจักรยานยนต์ รองลงมาเป็นรถโดยสารประจำทาง ส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาว่างจะดูโทรทัศน์ รองลงมาเป็นอ่านหนังสือ ส่วนใหญ่นอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง รองลงมา นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รองลงมา เป็นวันละ 2 มื้อ ส่วนใหญ่ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาไม่มีปัญหาสุขภาพที่จะต้องไปพบแพทย์ รองลงมามีปัญหาสุขภาพที่จะต้องไปพบแพทย์ และส่วนใหญ่มิมีการลดน้ำหนัก รองลงมาไม่มีการลดน้ำหนัก

## 1.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของนักศึกษา

1.2.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่บิดาไม่มีโรคประจำตัว รองลงมา มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มารดาไม่มีโรคประจำตัว รองลงมา มีโรคประจำตัว ส่วนระดับการศึกษาของบิดา พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมา เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทางด้านระดับการศึกษาของมารดา พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมา เป็นระดับการศึกษาอื่นๆ (ไม่ได้เรียน, ไม่ทราบ)

สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน รองลงมาเป็นแยกกันอยู่ และหย่าร้าง ส่วนอาชีพหลักของบิดา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รองลงมาเป็นรับจ้างทั่วไป ทางด้านอาชีพหลักของมารดา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รองลงมาเป็นรับจ้างทั่วไป ทางด้านรายได้รวมของผู้ปกครอง (รายได้สูงสุดของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง) พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 5,001 บาทต่อเดือน รองลงมามีรายได้ 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่บิดาไม่สูบบุหรี่ รองลงมาสูบบุหรี่ ทางด้านมารดา พบว่า ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ รองลงมาสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่บิดาดื่มสุรา รองลงมาไม่ดื่มสุรา ส่วนมารดา พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา รองลงมาดื่มสุรา

1.2.2 พิจารณาแยกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายส่วนใหญ่บิดาไม่มีโรคประจำตัว รองลงมามีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มารดาไม่มีโรคประจำตัว รองลงมามีโรคประจำตัว ส่วนระดับการศึกษาของบิดา พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมาเป็นระดับปริญญาตรี ทางด้านระดับการศึกษาของมารดา พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมาเป็นระดับปริญญาตรี สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน รองลงมาเป็นแยกกันอยู่ ส่วนอาชีพหลักของบิดา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รองลงมาเป็นข้าราชการ ลูกจ้างรัฐบาล/รัฐวิสาหกิจ ทางด้านอาชีพหลักของมารดา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รองลงมาเป็นรับจ้างทั่วไป ทางด้านรายได้รวมของผู้ปกครอง (รายได้สูงสุดของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง) พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 5,001 บาทต่อเดือน รองลงมามีรายได้ 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่บิดาไม่สูบบุหรี่ รองลงมาสูบบุหรี่ ทางด้านมารดา พบว่า ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ รองลงมาสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่บิดาดื่มสุรา รองลงมาไม่ดื่มสุรา ส่วนมารดา พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา รองลงมาดื่มสุรา

สำหรับนักศึกษาหญิง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่บิดาไม่มีโรคประจำตัว รองลงมามีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มารดาไม่มีโรคประจำตัว รองลงมามีโรคประจำตัว ส่วนระดับการศึกษาของบิดา พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทางด้านระดับการศึกษาของมารดา พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมาเป็นระดับการศึกษาอื่นๆ สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน รองลงมาเป็นหย่าร้าง ส่วนอาชีพหลักของบิดา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไป ทางด้านอาชีพหลักของมารดา พบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รองลงมาเป็นรับจ้างทั่วไป ทางด้านรายได้รวมของผู้ปกครอง (รายได้สูงสุดของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง) พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 5,001 บาทต่อเดือน รองลงมามีรายได้ 5,001 – 10,000 บาท

ต่อเดือน ส่วนใหญ่บิดาไม่สูบบุหรี่ รองลงมาสูบบุหรี่ ทางด้านมารดา พบว่า ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ รองลงมาสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่บิดาดื่มสุรา รองลงมาไม่ดื่มสุรา ส่วนมารดา พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา รองลงมาดื่มสุรา

## 2. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ

2.1 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพทั่วไปของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ โดยรวม

2.1.1 พฤติกรรมสุขภาพทั่วไปของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยให้เหตุผลว่า เพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อ นักศึกษาเกือบครึ่งไม่ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่นให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อ ส่วนใหญ่แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งตอนเช้าและก่อนนอน ให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันฟันผุ นักศึกษาเกือบครึ่งตรวจสุขภาพในช่องปากในปีที่ผ่านมา ให้เหตุผลว่าเพื่อสุขภาพปากและฟัน ส่วนใหญ่ในปีที่ผ่านมารับประทานยา เช่น ยาแก้ปวด ยาบำรุง (วิตามิน) ยาปฏิชีวนะ ส่วนใหญ่รับประทานตามแพทย์สั่ง ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง และในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่เคยมีปัญหาหรือเรื่องก่อกวนใจ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ จะปรึกษาเพื่อน มีนักศึกษาส่วนน้อยใช้ยานอนหลับ/ ยาคลายเครียด ในกรณีที่นอนไม่หลับหรือมีปัญหาโดยให้เหตุผลว่ารับประทานแล้วจะหลับสบาย ส่วนใหญ่บริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่าง ให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม ให้เหตุผลว่าเพื่อสุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ให้เหตุผลว่าติดใจในรสชาติ ส่วนใหญ่รับประทานผักหรือผลไม้ ให้เหตุผลว่ามีวิตามินช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรค นักศึกษากว่าครึ่ง ดื่มชา - กาแฟ ในจำนวนนี้ เกือบ 1 ใน 5 รับประทานสัปดาห์ละครั้ง โดยให้เหตุผลว่าทำให้ไม่ง่วงนอน ส่วนใหญ่มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว ในจำนวนนี้กว่า 1 ใน 3 มีปัญหาเป็นบางครั้งโดยให้เหตุผลว่าความคิดเห็นไม่ตรงกัน นักศึกษาบางส่วนกว่า 1 ใน 4 ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ให้เหตุผลว่าอ่อนเพลีย

2.1.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ส่วนน้อยเคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่ขนอนตั้งครรภ์ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เคยทำมาแล้วจำนวน 1 ครั้ง และมีนักศึกษาส่วนน้อยเคยทำแท้งหรือให้คู่ขนอนทำแท้ง ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เคยทำมาแล้วจำนวน 1 ครั้ง นักศึกษาส่วนน้อยเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เคยทำมาแล้วจำนวน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ นักศึกษาส่วนน้อยเคยเปลี่ยนคู่ขนอน ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เคยทำมาแล้วจำนวน 1-2 ครั้งต่อเดือน นักศึกษาส่วนน้อยมีการสักผิวหนัง นักศึกษาบางส่วน 1 ใน 3 เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยให้เหตุผลว่าคิดว่าเป็นเรื่องไม่เสียหาย นักศึกษาบางส่วน 1 ใน 5 เคยใช้ถุงยางอนามัย/ยาเม็ดคุมกำเนิดให้เหตุผลว่าป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นักศึกษาส่วนน้อยที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศจำนวน 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อคลายความเครียด

2.1.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัยของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ส่วนใหญ่เคยขับรถฝ่าไฟแดง ให้เหตุผลว่าเบรกไม่ทัน ส่วนใหญ่เคยขับขี่พาหนะสวนเลนทางจราจร ให้เหตุผลว่าเพื่อย่นระยะทาง นักศึกษาเกือบครึ่งเคยนำอุปกรณ์มีคมหรืออันตรายมาหยอกล้อกัน ให้เหตุผลว่าเพื่อความสนุกสนาน นักศึกษากว่าครึ่งเคยใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด ให้เหตุผลว่าเห็นว่ายังใช้ได้ ส่วนใหญ่เคยถอดปลั๊กไฟฟ้าออกหลังจากเลิกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันไฟฟ้าช็อต/ไฟไหม้ ส่วนใหญ่เคยสวมหมวกนิรภัย ให้เหตุผลว่ากลัวตำรวจจับ ส่วนใหญ่เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งตอนหน้าของรถยนต์ ให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันอันตราย นักศึกษาบางส่วนเคยมีเรื่องทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย

2.1.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า มีนักศึกษาลittleส่วนน้อยเคยใช้สิ่งเสพติดในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เคยใช้ยาบ้า นักศึกษาส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสารเสพติด นักศึกษาส่วนน้อยเคยได้รับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษา นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษาบางส่วนสูบบุหรี่ ให้เหตุผลว่าเครียด

2.2 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ จำแนกตามเพศ

2.2.1 พฤติกรรมสุขภาพทั่วไป พบว่านักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ล้างมือก่อนออกจากห้องน้ำทุกครั้ง ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อ นักศึกษาชายส่วนใหญ่ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น ส่วนใหญ่แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งตอนเช้าและก่อนนอน ให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันฟันผุ นักศึกษาชายเกินกว่าครึ่งไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปากในปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ในปีที่ผ่านมา รับประทานยา เช่น ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ส่วนใหญ่ไม่หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง และในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาเคยมีปัญหาหรือเรื่องก่อกวนใจ ในจำนวนนี้ ส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ส่วนใหญ่มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว ในจำนวนนี้มีปัญหาเป็นบางครั้งโดยให้เหตุผลว่าความคิดเห็นไม่ตรงกัน มีนักศึกษาส่วนน้อยถ้านอนไม่หลับหรือมีปัญหา จะใช้ยานอนหลับ/ยาคลายเครียด ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่ารับประทานแล้วจะหลับสบาย ส่วนใหญ่บริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่าง ให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม ให้เหตุผลว่าเพื่อสุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ให้เหตุผลว่าติดใจในรสชาติ ส่วนใหญ่รับประทานผักหรือผลไม้ ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่ามีวิตามินช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานโรค นักศึกษาชายเกินกว่าครึ่งดื่มชา - กาแฟ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่รับประทานสัปดาห์ละครั้ง โดยให้เหตุผลว่าทำให้ไม่ง่วงนอน นักศึกษาชายเกือบครึ่งดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าอ่อนเพลีย และมีนักศึกษาส่วนน้อยมีการสักผิวหนัง

ส่วนนักศึกษานหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ล้างมือก่อนออกจากห้องน้ำทุกครั้ง ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อ นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น ส่วนใหญ่แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งตอนเช้าและก่อนนอน ให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันฟันผุ นักศึกษาหญิงเกือบครึ่งไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปากในปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ในปีที่ผ่านมา รับประทานยา

เช่น ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหาร อิ่มใหม่ๆ ส่วนใหญ่ไม่หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง และในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่เคยมีปัญหาหรือเรื่องก่อกวนใจ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ส่วนใหญ่มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว ในจำนวนนี้มีปัญหาเป็นบางครั้งโดยให้เหตุผลว่าความคิดเห็นไม่ตรงกัน มีนักศึกษาส่วนน้อยถ้านอนไม่หลับหรือมีปัญหาจะใช้ยานอนหลับ/ยาคลายเครียด ให้เหตุผลว่ารับประทานแล้วจะหลับสบาย ส่วนใหญ่บริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่าง ให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม ให้เหตุผลว่าเพื่อสุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ให้เหตุผลว่าติดใจในรสชาติ ส่วนใหญ่รับประทานผักหรือผลไม้ ให้เหตุผลว่ามีวิตามินช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรค นักศึกษาหญิงเกือบครึ่งดื่มชา – กาแฟ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่รับประทานสัปดาห์ละครั้ง โดยให้เหตุผลว่าทำให้ไม่ง่วงนอน นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และมีนักศึกษาส่วนน้อยมีการสูบบุหรี่

2.2.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ พบว่า นักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ส่วนน้อยเคยทำหาคู่ขนอต้งครรรค์ โดยส่วนใหญ่เคยทำหาคู่ขนอต้งครรรค์จำนวนครั้ง 1 ครั้ง และมีนักศึกษาส่วนน้อยเคยหาคู่ขนอต้งครรรค์โดยส่วนใหญ่เคยหาคู่ขนอต้งครรรค์จำนวน 1 ครั้ง มีนักศึกษาส่วนน้อยเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน จำนวน 1- 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีนักศึกษาบางส่วนเคยเปลี่ยนคู่ขนอต้งครรรค์จำนวน 1- 2 ครั้งต่อเดือน นักศึกษาชายส่วนใหญ่เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยคิดว่าเป็นเรื่องไม่เสียหาย นักศึกษาบางส่วนเคยใช้ถุงยางอนามัย/ยาเพื่อคุมกำเนิด โดยให้เหตุผลว่าป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นักศึกษาชายส่วนน้อยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศจำนวน 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อคลายความเครียด

ส่วนนักศึกษาหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ส่วนน้อยเคยตั้งครรรค์ โดยเคยตั้งครรรค์จำนวน 1 ครั้ง และมีนักศึกษาส่วนน้อยเคยทำหาคู่ขนอต้งครรรค์ โดยทำหาคู่ขนอต้งครรรค์จำนวน 1 ครั้ง นักศึกษาส่วนน้อยเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน มีนักศึกษาส่วนน้อยเคยเปลี่ยนคู่ขนอต้งครรรค์ นักศึกษาหญิงส่วนน้อยเคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ในจำนวนนี้โดยส่วนใหญ่คิดว่าเป็นเรื่องไม่เสียหาย นักศึกษาส่วนน้อยเคยใช้ถุง



ยางอนามัย/ยาเพื่อคุมกำเนิดส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าป้องกันการตั้งครรภ์ และพบว่ามีนักศึกษาหญิงส่วนน้อยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ

2.2.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัย พบว่า นักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ส่วนใหญ่เคยขับรถฝ่าไฟแดง โดยให้เหตุผลว่ารีบร้อนให้ทันเวลา ส่วนใหญ่เคยขับขี่พาหนะสวนเลนทางจราจร โดยให้เหตุผลว่าเพื่อย่นระยะทาง นักศึกษาเกินกว่าครึ่งเคยนำอุปกรณ์มีคมหรืออันตรายมาหยอกล้อกัน ให้เหตุผลว่าเพื่อความสนุกสนาน นักศึกษาเกินกว่าครึ่งเคยใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด ให้เหตุผลว่าเห็นว่ายังใช้ได้ ส่วนใหญ่เคยถอดปลั๊กไฟฟ้าออกหลังจากใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันไฟฟ้าช็อต/ไฟไหม้ ส่วนใหญ่เคยสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ โดยให้เหตุผลว่ากลัวตำรวจจับ ส่วนใหญ่เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งตอนหน้าของรถยนต์ ให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันอันตราย นักศึกษาชายบางส่วนเคยมีเรื่องทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย

ส่วนนักศึกษาหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ส่วนใหญ่เคยขับรถฝ่าไฟแดง โดยให้เหตุผลว่า รีบร้อนให้ทันเวลา ส่วนใหญ่เคยขับขี่พาหนะสวนเลนทางจราจร โดยให้เหตุผลว่าเพื่อย่นระยะทาง นักศึกษาหญิงบางส่วนเคยนำอุปกรณ์มีคมหรืออันตรายมาหยอกล้อกัน โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความสนุกสนาน นักศึกษาเกินกว่าครึ่งเคยใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด ให้เหตุผลว่าเห็นว่ายังใช้ได้ ส่วนใหญ่เคยถอดปลั๊กไฟฟ้าออกหลังจากใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันไฟฟ้าช็อต/ไฟไหม้ ส่วนใหญ่เคยสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ โดยให้เหตุผลว่าป้องกันอันตราย ส่วนใหญ่เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งตอนหน้าของรถยนต์ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันอันตราย นักศึกษาหญิงบางส่วนเคยมีเรื่องทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย

2.2.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติด พบว่า นักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ บางส่วนเคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นยาบ้า ส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด นักศึกษาชายส่วนน้อยเคยได้รับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาส่งเสพติด นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษาชายบางส่วนสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้ให้เหตุผลว่าเครียด

ส่วนนักศึกษาหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ส่วนน้อยเคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเหล้า นักศึกษาส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด นักศึกษาส่วนน้อยเคยได้รับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษา นักศึกษาหญิงเกือบครึ่งดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษาหญิงส่วนน้อยสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้ให้เหตุผลว่าเครียด

2.3 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ จำแนกตามกองทัพอวิทยาลัยสังกัด

2.3.1 พฤติกรรมสุขภาพทั่วไป พบว่า นักศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคกองวิทยาลัยอาชีวศึกษา กองวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยี และกองวิทยาลัยการอาชีพ ส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ล้างมือก่อนออกจากห้องน้ำทุกครั้ง โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อ ส่วนใหญ่ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น ส่วนใหญ่แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งตอนเช้าและก่อนนอน โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันฟันผุ นักศึกษาเกือบครึ่งไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปากในปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ในปีที่ผ่านมารับประทานยา เช่น ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ส่วนใหญ่ไม่หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง และในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่เคยมีปัญหาหรือเรื่องก้ำกึ่งใจ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ส่วนใหญ่มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว ในจำนวนนี้มีปัญหาเป็นบางครั้งโดยให้เหตุผลว่าความคิดเห็นไม่ตรงกัน มีนักศึกษาส่วนน้อยถ้านอนไม่หลับหรือมีปัญหาจะใช้ยานอนหลับ/ยาคลายเครียดโดยให้เหตุผลว่ารับประทานแล้วจะหลับสบาย ส่วนใหญ่บริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่างโดยให้เหตุผลว่าเพื่อเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน โดยให้เหตุผลว่าเพื่อเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม โดยให้เหตุผลว่าเพื่อสุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม โดยให้เหตุผลว่าติดใจในรสชาติ ส่วนใหญ่รับประทานผักหรือผลไม้ ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่ามีวิตามินช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานโรค นักศึกษาเกินกว่าครึ่งดื่มชา – กาแฟ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่รับประทานสัปดาห์ละครั้ง โดยให้เหตุผลว่าทำให้ไม่ง่วงนอน นักศึกษาบางส่วนดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง โดยให้เหตุผลว่าอ่อนเพลีย และมีนักศึกษาส่วนน้อยมีการสักผิวหนัง

2.3.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ พบว่า นักศึกษาของวิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยี และวิทยาลัยการอาชีพ ส่วนน้อยเคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่่นอนตั้งครรภ์ โดยเคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่่นอนตั้งครรภ์จำนวน 1 ครั้ง และมีนักศึกษาส่วนน้อยเคยทำแท้งหรือให้คู่่นอนทำแท้ง โดยเคยทำแท้งหรือให้คู่่นอนทำแท้งจำนวน 1 ครั้ง นักศึกษาส่วนน้อยเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน โดยมีเพศสัมพันธ์จำนวน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ นักศึกษาส่วนน้อยเคยเปลี่ยนคู่่นอน โดยเปลี่ยนคู่นอนจำนวน 1-2 ครั้งต่อเดือน นักศึกษาเกือบครึ่งเคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยคิดว่าเป็นเรื่องไม่เสียหาย นักศึกษาบางส่วนเคยใช้ถุงยางอนามัย/ยาเพื่อคุมกำเนิด โดยให้เหตุผลว่าป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และพบว่านักศึกษาล้วนมีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศจำนวน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อหาประสบการณ์

2.3.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัย พบว่า นักศึกษาของวิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยี และวิทยาลัยการอาชีพ ส่วนใหญ่เคยขับรถฝ่าไฟแดง โดยให้เหตุผลว่ารีบร้อนให้ทันเวลา ส่วนใหญ่เคยขับขี่พาหนะสวนเส้นทางจราจร โดยให้เหตุผลว่าเพื่อынระยะทาง นักศึกษาเกินกว่าครึ่งเคยนำอุปกรณ์มีคมหรืออันตรายมาหยอกล้อกัน โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความสนุกสนาน นักศึกษาเกินกว่าครึ่งเคยใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด โดยให้เหตุผลว่าเห็นว่ายังใช้ได้ ส่วนใหญ่เคยถอดปลั๊กไฟฟ้าออกหลังจากใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันไฟฟ้าช็อต/ไฟไหม้ ส่วนใหญ่เคยสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ โดยให้เหตุผลว่ากลัวตำรวจจับ ส่วนใหญ่เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งตอนหน้าของรถยนต์ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันอันตราย นักศึกษาบางส่วนเคยมีเรื่องทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย

2.3.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติด พบว่า นักศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคส่วนน้อยเคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นบุหรี่ยี่ ส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด มีนักศึกษาล้วนเคยได้รับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษา นักศึกษาเกินกว่าครึ่งดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษาส่วนน้อยสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเครียด

นักศึกษากองวิทยาลัยอาชีวศึกษาส่วนน้อยเคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเหล้า ส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด

นักศึกษาเกินกว่าครึ่งดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษาบางส่วนสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าอื่นๆ (ดื่มเหล้า, เลิกไม่ได้, เทห์, ให้ตื่นตัวเสมอ)

นักศึกษาของวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยีบางส่วนเคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นยาบ้า ส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด นักศึกษาเกินกว่าครึ่งดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษาบางส่วนสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้ ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเครียด

ส่วนนักศึกษาของวิทยาลัยการอาชีพส่วนน้อยเคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นยาบ้า ส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด มีนักศึกษาส่วนน้อยเคยได้รับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาสิ่งเสพติด นักศึกษาเกินกว่าครึ่งดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษาบางส่วนสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้ให้เหตุผลว่าอื่นๆ (ดื่มเหล้า, เลิกไม่ได้, เทห์, ให้ตื่นตัวเสมอ)

2.4 การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ จำแนกตามเขตการศึกษา

2.4.1 พฤติกรรมสุขภาพทั่วไป พบว่า นักศึกษาเขตการศึกษา 7 และเขตการศึกษา 8 ส่วนใหญ่มักล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ส่วนใหญ่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อ นักศึกษา 1 ใน 3 ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น ส่วนใหญ่แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งตอนเช้าและก่อนนอน โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันฟันผุ นักศึกษาเกินกว่าครึ่งไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปากในปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ในปีที่ผ่านมารับประทานยา เช่น ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ส่วนใหญ่ไม่หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง และในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่เคยมีปัญหาหรือเรื่องก่อกวนใจ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ส่วนใหญ่มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว ในจำนวนนี้มีปัญหาเป็นบางครั้งโดยให้เหตุผลว่าความคิดเห็นไม่ตรงกัน มีนักศึกษาส่วนน้อยถ้านอนไม่หลับหรือมีปัญหาจะใช้ยานอนหลับ/ยาคลายเครียด โดยให้เหตุผลว่ารับประทานแล้วจะหลับสบาย ส่วนใหญ่บริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่าง โดยให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำ

มาจากนม โดยให้เหตุผลว่าเพื่อสุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าติดใจในรสชาติ ส่วนใหญ่รับประทานผักหรือผลไม้ โดยให้เหตุผลว่ามีวิตามินช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานโรค นักศึกษาเกือบครึ่งดื่มชา – กาแฟ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่รับประทานสปีดทีละครั้ง โดยให้เหตุผลว่าทำให้ไม่ง่วงนอน นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง โดยให้เหตุผลว่าอ่อนเพลีย และมีนักศึกษาส่วนน้อยมีการสักผิวหนัง

2.4.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ พบว่านักศึกษาเขตการศึกษา 7 และเขตการศึกษา 8 ส่วนน้อยเคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่่นอนตั้งครรภ์ โดยเคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่่นอนตั้งครรภ์จำนวน 1 ครั้ง และมีนักศึกษาส่วนน้อยเคยทำแท้งหรือให้คู่นอนทำแท้ง โดยเคยทำแท้งหรือให้คู่นอนทำแท้งจำนวน 1 ครั้ง นักศึกษาส่วนน้อยเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน โดยมีเพศสัมพันธ์จำนวน 1-2 ครั้งต่อสปีดที นักศึกษาส่วนน้อยเคยเปลี่ยนคู่นอน โดยเปลี่ยนคู่นอนจำนวน 1-2 ครั้งต่อเดือน นักศึกษา 1 ใน 3 เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยคิดว่าเป็นเรื่องไม่เสียหาย นักศึกษาบางส่วนเคยใช้ถุงยางอนามัย/ยาเพื่อคุมกำเนิด โดยให้เหตุผลว่าป้องกันการตั้งครรภ์ และพบว่านักศึกษาส่วนน้อยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ

2.4.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัย พบว่า นักศึกษาเขตการศึกษา 7 และเขตการศึกษา 8 ส่วนใหญ่เคยขับรถฝ่าไฟแดง โดยให้เหตุผลว่ารีบร้อนให้ทันเวลา ส่วนใหญ่เคยขับที่พาหนะสวนเลนทางจราจร โดยให้เหตุผลว่าเพื่อย่นระยะทาง นักศึกษาเกินกว่าครึ่งเคยนำอุปกรณ์มีคมหรืออันตรายมาหยอกล้อกัน โดยให้เหตุผลว่าเพื่อความสนุกสนาน นักศึกษาเกินกว่าครึ่งเคยใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเห็นว่ายังใช้ได้ ส่วนใหญ่เคยถอดปลั๊กไฟฟ้าออกหลังจากใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันไฟฟ้าช็อต/ไฟไหม้ ส่วนใหญ่เคยสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ โดยให้เหตุผลว่ากลัวตำรวจจับ ส่วนใหญ่เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งตอนหน้าของรถยนต์ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันอันตราย นักศึกษาบางส่วนเคยมีเรื่องทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย

2.4.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติด พบว่า นักศึกษาเขตการศึกษา 7 ส่วนน้อยเคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นบุหรี่ยี่ ส่วนนักศึกษาเขตการศึกษา 8 เคยใช้ยาบ้า นักศึกษาส่วนใหญ่เคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด นักศึกษาส่วนน้อยเคยได้รับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาสิ่งเสพติด นักศึกษาเกินกว่าครึ่งดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ นักศึกษา

บางส่วนสูญบุหรี ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเครียด และมีนักศึกษาส่วนหนึ่งในเขตการ  
ศึกษา 8 ให้เหตุผลอื่นด้วยว่า เพราะดื่มเหล้า ความเท่ เพื่อให้ตื่นตัวเสมอ และเลิกไม่ได้

## การอภิปรายผลการวิจัย

### 1. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป

1.1 นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ร้อยละ 60.4 โดยให้เหตุผลว่าเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ร้อยละ 54.2 อาจเนื่องจาก ในภาคเรียนที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51 – 4.00 ร้อยละ 63.0 จะเห็นว่านักศึกษามีผลการเรียนค่อนข้างดี แบงค์ (Bank ,1983) กล่าวว่าเด็กที่มีความกระตือรือร้น และสนใจการเรียนจะสามารถนำความรู้ที่เรียนมาไปใช้กับตัวเองและครอบครัวได้ (Bank ,1983: 377-379 อ้างในบุญยง เกี้ยวการค้า, 2538 : 139) การที่นักศึกษาจะมีผลการเรียนดีได้ ส่วนหนึ่งมาจากการอบรมสั่งสอนของครูผู้สอน กรมพลศึกษา (2529:91 อ้างในอุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์, 2540) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติของนักเรียนในเรื่องการรับประทานอาหาร ได้แก่ การอบรมสั่งสอนของครู โดยในปัจจุบันกระบวนการเรียนการสอนเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบกับการพัฒนาการศึกษา โดยบูรณาการหลักสูตร บูรณาการรายวิชา และบูรณาการการเรียนการสอนทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาวิชาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยผสมผสานควบคู่กันไป ไม่ว่าจะเรียนในเนื้อหาวิชาใด ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม สุณิสสา เทศเขียว (2539) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการสอนวิชาสุขศึกษาของครู พบว่า ครูผู้สอนส่วนใหญ่เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และเล็งเห็นถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จากการได้ลงมือปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สอดคล้องกับคำกล่าวของสุชาติ โลมประยูร (2539) ที่กล่าวว่าการปฏิรูปการสอนสุขศึกษาตามหลักสูตรใหม่ ควรเน้นให้เด็กรู้จักคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และสามารถนำความรู้ที่เรียนไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

1.2 นักศึกษารับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ร้อยละ 39.6 อาจเนื่องจาก

(1) บิดาและมารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 66.9 และ ร้อยละ 76.3 ตามลำดับ ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยน้อย ไม่ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง และบุคคลในครอบครัว การศึกษาของบิดามารดาที่มีความสำคัญมากต่อการบริโภคอาหารของบุคคลในครอบครัว ถ้าบิดามารดา มีการศึกษาที่ดี มีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน ก็จะทำให้บุคคลในครอบครัวได้รับประโยชน์

จากอาหารเต็มที่ และยังจะช่วยยอมรับปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีให้กับลูกต่อไปด้วย (วีณา วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541:62) อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาอาชีวศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การศึกษาของบิดามารดา สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา มะโนทัย (2539) พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภค

(2) จากสถิติรายได้และรายจ่ายโดยเฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือน ในภาคเหนือ พ.ศ. 2542 – 2543 พบว่า ประชาชนในภาคเหนือมีรายได้เท่ากับ 8,649 บาท มีรายจ่ายเท่ากับ 7,559 บาท โดยเฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือน และพบว่าภาคเหนือมีผลต่างของรายได้และรายจ่ายโดยเฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือนน้อยที่สุดของประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2544) สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่ารายได้รวมของผู้ปกครองส่วนใหญ่ร้อยละ 49.2 ต่ำกว่า 5,001 บาทต่อเดือน ในจำนวนนี้ต้องเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนักศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่ ร้อยละ 48.3 มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน 1,001 – 2,000 บาท และบิดามารดาของ นักศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 45.8 และร้อยละ 41.9 ตามลำดับ ซึ่งต้องมีค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพ เช่นปุ๋ยเคมี ยาปราบศัตรูพืช ทำให้เหลือเงินในการใช้จ่าย ด้านการบริโภคลดน้อยลง ประกอบกับนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ห่างไกลชุมชน ร้อยละ 31.3 การที่นักศึกษาอยู่อาศัยห่างไกลชุมชนมีผลต่อราคาและคุณภาพของอาหาร เพราะผู้ที่อยู่ใกล้ แหล่งผลิตอาหารจะมีโอกาสได้บริโภคอาหารที่ราคาถูกกว่า ทั้งยังมีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณภาพดี เนื่องจากอาหารยังสดใหม่ไม่สูญเสียไประหว่างการจัดเก็บหรือขนส่ง (วีณา วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541:57) ซึ่งทำให้อาหารมีราคาแพงขึ้น จึงต้องลดปริมาณอาหารบางประเภทเพื่อให้เพียงพอกับรายได้ อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา พบว่า รายได้ของ ครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และโรบินสัน และจูดิธ (Robinson and Judith, 1996) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า รายได้ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ถึงแม้รายได้น้อยก็สามารถที่จะรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้ เพราะอาหารในแต่ละหมู่มีหลายชนิด ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีราคาแพง ควรบริโภคอาหารที่มีราคาที่ถูกกว่าแต่ให้คุณค่าทางด้านสารอาหารใกล้เคียงกัน บิดามารดาควรที่จะมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม

(3) นักศึกษามีการลดน้ำหนัก ร้อยละ 42.1 และจากผลการสัมภาษณ์ นักศึกษาจำนวน 40 คน พบว่า นักศึกษากว่าครึ่ง ร้อยละ 55.0 ไม่พอใจกับสัดส่วนตัวเองในจำนวนนี้ร้อยละ 54.5 ให้เหตุผลว่าอยากผอมกว่านี้โดยจะลดน้ำหนัก ทำให้นักศึกษาเลือกที่จะบริโภคอาหาร ส่งผลให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ซึ่งนักศึกษาเป็นวัยที่มีการพัฒนาการทางด้าน



ร่างกายเพื่อเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อาหารจึงมีความสำคัญต่อร่างกายมาก การได้รับอาหารอย่างเพียงพอจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาได้เต็มศักยภาพ ถ้ามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ และพบว่านักเรียน ร้อยละ 23.8 ที่รับประทานอาหารน้อยกว่าวันละ 3 มื้อ ซึ่งเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง นักเรียนควรได้รับความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร และการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง โดยการลดน้ำหนักควรลดปริมาณอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย

1.3 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 5 มื้อ ทุกวัน ร้อยละ 58.3 และร้อยละ 63.2 ตามลำดับ อาจเนื่องจาก นักศึกษาเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ โดยนักศึกษาให้เหตุผลในการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 มื้อ ทุกวันว่าเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง

1.4 นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปากในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 53.1 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาคว่าครึ่งไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพในช่องปาก ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในช่องปากได้ เช่น ฟันผุ ปากมีกลิ่นเหม็น จะทำให้เสียบุคลิกภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (สุชาติ โสภประยูร , 2528 :106) ประกอบกับนักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 84.0 ดื่มน้ำอัดลม โดยให้เหตุผลว่า ติดใจในรสชาติ ร้อยละ 35.4 รองลงมาเป็นตามสมัยนิยม ร้อยละ 18.1 ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพปากและฟันได้ ถ้ารับประทานน้ำอัดลมแล้วไม่แปรงฟันหรือบ้วนปากจะทำให้ฟันผุได้ เพราะน้ำตาลในน้ำอัดลมเป็นแหล่งอาหารที่ดีของจุลินทรีย์ในปาก (วิสิฐ จະวะสิต และคณะ , 2538:130-133) การที่นักศึกษาไม่เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพในช่องปากอาจเนื่องจาก

(1) นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 48.3 มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน 1,001 – 2,000 บาท รองลงมาเป็น มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือนต่ำกว่า 1,001 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.4 ประกอบกับส่วนใหญ่ร้อยละ 49.2 มีรายได้รวมต่อเดือนของบิดามารดา ต่ำกว่า 5,001 บาท ซึ่งรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (อุบลรัตน์ รุ่งเรือง ศิลป์, 2540) ทำให้ต้องลดค่าใช้จ่ายบางด้านลงเพื่อให้เพียงพอกับรายรับ การตรวจสุขภาพในช่องปากไม่จำเป็นต้องเสียค่าตรวจรักษาที่มีราคาแพงตามคลินิกเอกชน โดยสามารถตรวจรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐบาล หรือสถานอนามัยซึ่งจ่ายค่าตรวจรักษาที่น้อยกว่า

(2) สถานบริการตรวจรักษาสุขภาพในช่องปากของรัฐบาล เช่น โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่าสถานบริการของเอกชน แต่เนื่องจากเปิดให้บริการเฉพาะในเวลาราชการเท่านั้น ประกอบกับนักศึกษาส่วนใหญ่ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

(ภาคปลายปีการศึกษา 2543) พบว่า นักศึกษามีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 63.0 จะเห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนค่อนข้างดี อาจทำให้นักศึกษาใส่ใจกับการเรียนมากกว่าที่จะขาดเรียนเพื่อไปตรวจรักษาสุขภาพภายในช่องปาก

#### 1.5 นักศึกษาตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์กำลัง ร้อยละ 26.9 อาจเนื่องจาก

(1) นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 62.5 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา และนักศึกษาส่วนใหญ่เกือบครึ่ง ร้อยละ 49.2 เป็นบุตรคนโต ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.6 ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว และพบว่าบิดามารดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 45.8 และร้อยละ 41.9 ตามลำดับ การช่วยเหลือบิดามารดาในการทำเกษตรกรรมจึงเป็นกิจกรรมที่บุตรคนโตจะต้องรับภาระ และการทำเกษตรกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรง ถ้าประกอบกิจกรรมเป็นเวลานานจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนล้า ซึ่งนักศึกษาคณะส่วนใหญ่ที่ตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์กำลัง ให้เหตุผลที่ตีพิมพ์ว่า “อ่อนเพลีย” ร้อยละ 12.7 ทำให้เห็นว่านักศึกษามีความเชื่อว่าเครื่องตีพิมพ์กำลังสามารถทำให้มีแรงในการประกอบกิจกรรมได้นาน และทำให้หายอ่อนเพลีย เมื่อยล้าได้

(2) จากการสัมภาษณ์นักศึกษา 40 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในช่วงหลังเลิกเรียนทำกิจกรรมเกี่ยวกับงานบ้าน ร้อยละ 16.6 เล่นกีฬา ร้อยละ 16.6 และดูแลแปลงผัก ร้อยละ 15.0 จะเห็นว่ากิจกรรมส่วนใหญ่ของนักศึกษานั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องออกแรง ไม่ว่าจะเป็นการทำงานบ้าน การเล่นกีฬา และการดูแลแปลงผัก กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้นักศึกษาเกิดความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย ประกอบกับปัจจุบันมีการโฆษณาเครื่องตีพิมพ์กำลังทางสื่อต่างๆ และเห็นแบบอย่างการบริโภคของผู้ใหญ่ จนทำให้มีความเชื่อผิดๆ ในการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์กำลังว่าสามารถทำงานได้นานกว่า หรือมากกว่าปกติ อรวินท์ ไทโรกี (2534:163-164) กล่าวว่า พลังงานเครื่องตีพิมพ์กำลังมาจากน้ำตาล ทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย มีกำลังเพียงชั่วคราว ไม่นานเมื่อร่างกายใช้น้ำตาลหมดก็หมดแรง หากอยากได้พลังงานไม่จำเป็นต้องพึ่งเครื่องตีพิมพ์กำลัง ควรรับประทานอาหารเพราะรับประทานอาหารหนึ่งชามให้พลังงานมากกว่าเครื่องตีพิมพ์กำลังหนึ่งขวด

1.6 นักศึกษากว่าครึ่งร้อยละ 57.1 บริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่าง แสดงให้เห็นว่านักศึกษาตระหนักและเห็นความสำคัญของการบริหารร่างกาย เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และยังเป็นการป้องกันโรค โดยนักศึกษาให้เหตุผลของการบริหารร่างกายตอนเช้าหรือเมื่อมีเวลาว่างว่า “เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง” ร้อยละ 40.0 แต่ก็มีนักศึกษาน้อยกว่าครึ่ง ร้อยละ 42.9 ที่ไม่ตระหนักและเห็นความสำคัญของการบริหาร

ร่างกาย อาจเนื่องจาก พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาค่อนข้างที่จะเบา ไม่เน้นให้เป็น วิชาบังคับ โดยให้เป็นวิชาเลือกเรียนในแต่ละปีการศึกษา ประกอบกับนักเรียนในวัยนี้มีความเครียดและวิตกกังวลที่จะเตรียมตัวเพื่อการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาต่อไป (สมบัติ กาญจนกิจ , 2541 :58)

1.7 นักศึกษาชาย และนักศึกษานหญิงเกินกว่าครึ่งบริหารร่างกายตอนเช้า หรือเมื่อมีเวลาว่าง ร้อยละ 58.9 และร้อยละ 55.2 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และพบว่านักศึกษานหญิงบางส่วนได้ให้เหตุผลว่าช่วยในการลดความอ้วนอีกด้วย อาจเนื่องจากนักศึกษานอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งในวัยรุ่นจะมีกล้ามเนื้อและพลังงานมากขึ้น ทำให้ชอบทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรง และกิจกรรมที่สนใจส่วนใหญ่มักจะเป็นการเล่นกีฬา วัยนี้จึงเป็นวัยที่เริ่มมีความเป็นนักกีฬา และแสดงทักษะหรือความสามารถทางกีฬาจนเป็นที่ยกย่องของเพื่อนๆ (สุชา จันทรโธม และสุรางค์ จันทรโธม , 2529:98)

1.8 นักศึกษาส่วนใหญ่ ต้มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ร้อยละ 84.0 อาจเนื่องจาก

(1) นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พักอาศัยอยู่ย่านธุรกิจค้าขาย และตลาดสด ร้อยละ 33.7 ซึ่งสถานที่ดังกล่าวเป็นแหล่งค้าขายสินค้าอุปโภค บริโภค การซื้อหาสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมจึงเป็นเรื่องง่าย ซึ่งนับว่ามีส่วนในการสนับสนุนการบริโภคน้ำอัดลมของนักศึกษา

(2) นักศึกษาส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาว่างจะดูโทรทัศน์ ร้อยละ 38.3 ทำให้นักศึกษาได้เห็นการโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำอัดลมที่สะดุดตา โดยให้วัยรุ่นหรือดาราที่วัยรุ่นชื่นชอบเป็นผู้นำเสนอ ประกอบกับกลยุทธ์ทางการตลาดที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้ดื่มเป็นคนทันสมัย ยิ่งทำให้ความนิยมในการบริโภคน้ำอัดลมมีมากขึ้น (วิสิฐ จະวะลิต และคณะ , 2538:129) เครือวัลย์ ชุตานุกัต (2533) กล่าวว่า วิถีชีวิตโดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินได้เปลี่ยนแปลงเป็นแบบคนเมืองมากขึ้น และเนื่องจากอิทธิพลการโฆษณาจากสื่อโทรทัศน์ทำให้ชาวบ้านมีค่านิยมในการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป โดยนำอาหารที่ไม่มีประโยชน์มาบริโภคมากขึ้น เมื่อมีค่านิยมก็เกิดการปฏิบัติตามมา และถ่ายทอดสู่นักเรียนซึ่งทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคที่ไม่ถูกต้องตามไปด้วย โดยนักศึกษาให้เหตุผลการดื่มน้ำอัดลมว่าติดใจในรสชาติ อาจเป็นเพราะน้ำตาลหรือสารทดแทนความหวาน ซึ่งเป็นส่วนผสมส่วนใหญ่ในเครื่องดื่มน้ำอัดลม และการดื่มน้ำอัดลมประเภทที่มีคาเฟอีน ได้แก่ น้ำอัดลมที่ใช้หัวเชื้อชนิดโคล่า เฟลเวอร์ ซึ่งมีส่วนผสมของคาเฟอีน (ชัยชาญ แสงดี และอุดม จันทารักษ์ศรี ,

2541) การดื่มน้ำอัดลมบ่อยๆ หรือดื่มเป็นประจำจะมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้ เพราะการดื่มน้ำอัดลมก่อนอาหารจะทำให้อิ่มและรับประทานอาหารได้น้อยลง ซึ่งมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารได้ อีกทั้งน้ำตาลในน้ำอัดลมยังเป็นแหล่งอาหารที่ดีของจุลินทรีย์ในปาก ซึ่งมีผลทำให้ฟันผุ (วิไลฐู จະวะละติ และคณะ 2538 ,130-133) และจากการศึกษา พบว่าใน 1 ปีที่ผ่านมา กว่าครึ่งร้อยละ 53.1 นักศึกษาไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปาก อาจทำให้นักศึกษาบางส่วนฟันผุ และเกิดปัญหาสุขภาพภายในช่องปาก ดังนั้นภายหลังจากดื่มน้ำอัดลมควรแปรงฟัน หรือบ้วนปากทุกครั้ง

(3) วิทยาลัยมีการอนุญาตให้ขายเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมภายในบริเวณวิทยาลัย ทั้งร้านค้าเอกชน และที่วิทยาลัยเป็นผู้ดำเนินการเอง เพื่อเพิ่มรายรับด้านการเงินของวิทยาลัย โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางด้านโภชนาการและโทษของเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม อาจเนื่องจากบริษัทผลิตน้ำอัดลม มีการบริจาคเงินเข้าวิทยาลัยในจำนวนที่สูง โดยมีข้อสัญญาว่าให้มีการขายเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมภายในบริเวณวิทยาลัย ซึ่งเป็นปัจจัยให้นักศึกษาดื่มน้ำอัดลม อรวินท์ ไทรกี (2543:158) กล่าวว่า ในประเทศไทยยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ และยังไม่เห็นว่าโรงเรียนรับผิดชอบเรื่องอาหารการกินของเด็กเท่าที่ควร โรงเรียนส่วนใหญ่มองเห็นความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการทางปัญญาของเด็กมากกว่า ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของผู้ปกครอง โรงเรียนจึงมักนึกถึงเรื่องการเล่าเรียนวิชาการเป็นสำคัญ ที่จริงแล้วเด็กจะมีโอกาสใช้ความรู้และสติปัญญาให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติได้ก็ต่อเมื่อมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรมีส่วนช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกายของนักเรียน โรงเรียนควรมีความรับผิดชอบในเรื่องการบริโภคอาหาร หากเป็นไปได้โรงเรียนควรจัดอาหารมื้อกลางวันซึ่งเป็นอาหารมื้อที่สำคัญ มื้อหนึ่งให้แก่นักเรียน หรือควบคุมอาหารที่มีขายในโรงเรียน

1.9 นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ 68.8 และไม่ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ 41.5 อาจเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการป้องกันโรคติดต่อ จากการใช้อุปกรณ์สัมผัสอาหารร่วมกัน โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อ ซึ่งการไม่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และการใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกันสามารถเป็นสื่อในการแพร่โรคติดต่อได้ เช่น ไข้หวัด ไวรัสตับอักเสบบี จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษามีปัญหาสุขภาพที่จะต้องไปพบแพทย์ ร้อยละ 17.9 โดยเหตุผลที่ไปพบแพทย์ส่วนใหญ่ เพราะเป็นไข้หวัด และยังพบว่าบิดาของนักศึกษา ร้อยละ 8.5 มีโรคประจำตัว ในจำนวนนี้บางคนเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งโรคไวรัสตับอักเสบบี และโรคไข้หวัด สามารถที่จะ

ติดต่อกันได้โดยการไม่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน และการใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกัน จากรายงานการเฝ้าระวังโรคตับอักเสบของกองระบาดวิทยา ปี พ.ศ. 2541 พบว่าภาคเหนือมีอัตราป่วยเป็นที่สองของประเทศ รองจากภาคกลาง โดยมีอัตราป่วย เท่ากับ 14.42 ต่อประชากรแสนคน และพบว่าภาคเหนือมีอัตราตายสูงที่สุด เท่ากับ 0.07 อีกทั้งภาคเหนือยังมีอัตราป่วยตายสูงที่สุดเท่ากับร้อยละ 0.45 (กองระบาดวิทยา, 2542:181) จากสถานการณ์ของโรคตับอักเสบบ่งชี้ว่า จะเห็นว่าประชาชนในภาคเหนือควรที่จะมีพฤติกรรมการป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบ และควรมีมาตรการในการลดจำนวนผู้ป่วยให้น้อยลง โดยการไม่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นและการไม่ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกัน จะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไวรัสตับอักเสบบ และโรคหวัดได้

ยังมีนักศึกษาบางส่วนที่ไม่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ 31.2 และการใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ 58.5 สอดคล้องกับการศึกษาของ นิลภา จิระรัตนวรรณะ (2541) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนใช้ช้อนกลางในระดับที่น้อยถึงน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.5 จากการที่นักศึกษาบางส่วนไม่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น อาจเนื่องจาก

(1) ระดับการศึกษาของบิดามารดา ส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 66.9 และร้อยละ 76.3 ตามลำดับ อาจทำให้ขาดความรู้ ความเข้าใจ และการตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคติดต่อที่สามารถปนเปื้อนจากการไม่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น จึงส่งผลให้บิดามารดามีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2527 อ้างในดร.วรรณด้านพิทักษ์, 2535 :121) กล่าวว่า ระดับการศึกษามีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีการศึกษาสูงน่าจะมีการปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพอนามัยดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาดำ และจากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ทำให้นักศึกษาเลียนแบบพฤติกรรมของบิดามารดา เฉลิมพล ต้นสกุล (2541) กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมทางบ้านเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการของพฤติกรรมของเด็ก และสิ่งแวดล้อมทางบ้านยังมีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นอยู่มาก โดยพฤติกรรมของเด็กจะแสดงมาตรฐานความประพฤติของบิดามารดา (สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม 2529 ,155)

(2) นักศึกษาส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 62.5 และส่วนใหญ่ระดับการศึกษาของบิดามารดาอยู่ในระดับประถมศึกษา ทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ทำให้นักศึกษาที่อยู่ในครอบครัวดังกล่าวลอกเลียนแบบพฤติกรรมของบิดามารดา และในระหว่างที่ศึกษาอยู่นักศึกษาจะต้องพบปะ

เจอเพื่อนนักศึกษาที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ทำให้นักศึกษาลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (โดยไม่ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น) กับเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน อาจเป็นเพราะความสนิทสนมจนขาดความตระหนักในผลเสียที่ตามมา เนื่องจากอิทธิพลของเพื่อนนั้นมีผลต่อเยาวชนมาก เพราะเยาวชนล้วนไม่ต้องการเป็นแกะดำในหมู่เพื่อนพ้อง (ทรงเกียรติ ปิยะกะ และเทวิน คันสนีย์เวทย์, 2542:190) โดยถ้าเพื่อนไม่ใช้ช้อนกลาง หรือใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น นักศึกษาก็จะปฏิบัติตามไปด้วย

1.10 นักศึกษาส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 80.8 และล้างมือหลังออกจากห้องน้ำ ร้อยละ 68.8 โดยนักศึกษาล้างมือให้เหตุผลว่าเพื่อความปลอดภัย ร้อยละ 52.9 รองลงมาเป็นการยอมรับจนเป็นนิสัย 23.3 แสดงเห็นว่านักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และการล้างมือหลังจากห้องน้ำ โดยพบว่านักศึกษาล้างมือหนึ่งก็ยังสามารถรับการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดา อาจเป็นเพราะอาชีพของบิดามารดาที่จะต้องให้ความสำคัญในการดูแลความสะอาดในเรื่อง การล้างมือ เพราะส่วนใหญ่บิดามารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 45.8 และร้อยละ 41.9 ตามลำดับ ทำให้มือจะต้องสัมผัสกับดินซึ่งมีสารเคมีตกค้างในดิน ยาฆ่าแมลง เชื้อโรคในดิน ตลอดจนเคมีภัณฑ์ต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายได้ กองระบาดวิทยาได้รับรายงาน ผู้ป่วยโรคพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช ปี พ.ศ. 2541 พบว่า ภาคเหนือมีอัตราป่วยสูงสุดของประเทศนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 เป็นต้นมา และพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 73.28 สาเหตุของการป่วยเกิดจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีการปนเปื้อนของสารกำจัดแมลงและวัชพืช การใช้มือเปล่าผสมยา (กองระบาดวิทยา, 2542:271-273)

ยังมีนักศึกษบางส่วนที่ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 19.2 และไม่ล้างมือหลังออกจากห้องน้ำ ร้อยละ 31.2 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาขาดการอบรมสั่งสอนที่ต่อเนื่องจนไม่เห็นความสำคัญและไม่เกิดความตระหนัก ตลอดจนมีพฤติกรรมการล้างมือที่เป็นสุขขินิสัย ซึ่งบุคคลที่นักศึกษาควรได้รับการสั่งสอน และได้รับความรู้ในเรื่องสุขภาพมากที่สุด ได้แก่ บิดามารดา ร้อยละ 52.3 ซึ่งบิดามารดาอาจไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และการล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำที่สามารถก่อให้เกิดโรคติดต่อได้ เช่น โรคท้องร่วง จากการรายงานการเฝ้าระวังโรคของประเทศไทย ระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน ปี 2544 พบว่า มีผู้ป่วยจากโรคท้องร่วงมากที่สุดเป็นจำนวน 184,988 คน คิดเป็นอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนเท่ากับ 299.82 และในจำนวนนี้มีผู้เสียชีวิต 31 คน (กองระบาดวิทยา, 2544:128)

1.11 จากการสัมภาษณ์ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.5 ไม่เห็นด้วยกับการรับประทานอาหารจานด่วนอเมริกัน โดยนักศึกษามีความคิดเห็นว่า “อาหารไทยๆ ดีกว่า ไม่จำเป็นต้องทานอาหารพวกนั้น” “ไม่มีประโยชน์อะไรมากมาย สุขภาพไทยไม่ได้” “คงจะมี สารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ แต่คงสู้ข้าวแกงไม่ได้” “เป็นอาหารขยะไม่ชอบ” แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่นิยมที่จะรับประทานอาหารแบบไทย โดยเฉพาะข้าวแกง มากกว่ารับประทานอาหารจานด่วนอเมริกัน เพราะอาหารไทยมีลักษณะโดดเด่นไม่เหมือนอาหารชาติอื่นๆ โดยมีส่วนประกอบที่หลากหลาย ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ และไขมันซึ่งส่วนใหญ่มีไม่มากเกินไปและมีใยอาหารจากพืชผักเป็นส่วนประกอบ รองศาสตราจารย์ ดร.แก้ว กิ่งสาดลอำไพ หัวหน้าฝ่ายพิษวิทยาอาหารและโภชนาการ กล่าวว่า อาหารจำพวกข้าวแกงและก๋วยเตี๋ยวให้คุณค่าอาหารเกือบครบทุกหมู่ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ (วนิดา อยู่ประพัฒน์ , 2539:41) จะเห็นว่านักศึกษากลุ่มนี้ตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่รับประทานซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากต่อสุขภาพ จากการศึกษาของสถาบันโภชนาการ พบว่า ในอาหารจานด่วนอเมริกันมีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส อยู่ค่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก มีส่วนประกอบของกากใยอาหารน้อย ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจทำให้ถ่ายยาก เป็นริดสีดวงทวาร โรคลำไส้ใหญ่โป่งพอง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ไขมันอิ่มตัวยังทำให้ร่างกายลดความสามารถในการกำจัดโคเลสเตอรอลต่างๆ (วนิดา อยู่ประพัฒน์ , 2539:20)

นักศึกษาบางส่วนยังมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วนอเมริกัน อาจเนื่องจาก ผลการสัมภาษณ์นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ร้อยละ 30.0 มีความเห็นด้วยกับการรับประทานอาหารจานด่วนอเมริกัน โดยนักศึกษามีความคิดเห็นว่า “รองท้องตอนเช้าได้” “รวดเร็วดี” “ง่ายต่อการกิน” การที่นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอเมริกัน อาจเนื่องมาจาก การได้รับอิทธิพลจากชาวตะวันตก เพราะวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ การรับประทานอาหารจึงยึดหลักง่าย สะดวกไม่เสียเวลา แทนที่จะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้น จึงเสี่ยงต่อการเกิด ความไม่สมดุลย์ทางโภชนาการซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพได้ (วนิดา อยู่ประพัฒน์ , 2539:27) และจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 67.1 ไม่หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง จะเป็นการเพิ่มไขมันจากการบริโภคอาหารจานด่วนอเมริกัน ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากจะทำให้เป็นโรคอ้วนและมีไขมันในเลือดสูง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็ก (วนิดา อยู่ประพัฒน์ , 2539:35)

1.12 นักศึกษารับประทานยา เช่นยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 61.5 การรับประทานยาดังกล่าวควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร และต้องรับประทานให้ถูกต้องตามหลักการใช้ยา โดยใช้ให้ถูกขนาด ถูกโรค ถูกวิธี และถูกเวลา เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาการได้รับอันตรายจากยาที่รับประทานเข้าไป ซึ่งในปี พ.ศ. 2541 กองระบาดวิทยาได้รับรายงานการป่วยจากการเป็นพิษเนื่องจากการใช้ยา รวมถึงการแพ้ยาต่างๆ และการใช้ยาเกินขนาด เช่นยาปฏิชีวนะ ยานอนหลับ ยาระงับปวด ยาคุมกำเนิด ยาแก้แพ้ โดยพบว่าภาคเหนือเป็นภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุดของทุกปีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 มีอัตราป่วยเท่ากับ 7.91 ต่อประชากรแสนคน (กองระบาดวิทยา, 2542:59)

1.13 เมื่อนักศึกษานอนไม่หลับหลับหรือมีปัญหาไม่ใช้ยานอนหลับ/ยาคลายเครียด ร้อยละ 91.9 อาจเนื่องจาก ผลการสัมภาษณ์ที่พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 16.6 เมื่อมีเวลาว่างหลังเลิกเรียนจะเล่นกีฬา รองลงมาเป็น ดูแลแปลงผัก ร้อยละ 15.0 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังทำให้นักศึกษาได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และทำให้เกิดความอ่อนล้า อ่อนเพลีย ส่งผลให้นอนหลับอย่างสบาย โดยที่ไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ

## 2 พฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัย

2.1 นักศึกษา เคยทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย ร้อยละ 18.8 ถึงแม้จะมีส่วนน้อยแต่ก็เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือความเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ จากการสัมภาษณ์นักศึกษา 40 คน พบว่า นักศึกษาทั้งหมดมีความคิดเห็นเชิงบวกเกี่ยวกับการที่วัยรุ่นใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา โดยนักศึกษามีความคิดเห็นว่า “ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง” “เป็นความคึกคะนองของวัยรุ่น มีปัญหาน่าจะคุยกัน” “เป็นทางออกที่ไม่ดี ควรใช้เหตุผลมากกว่า ส่วนมากวัยรุ่นไม่ชอบใช้เหตุผล”

การที่นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อยกับผู้อื่น อาจเนื่องจาก

(1) นักศึกษามีปัญหา/เรื่องกลุ่มใจในช่วงเวลา 3 เดือน ร้อยละ 80.8 ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความวิตกกังวล มีความทุกข์ใจ ทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น ทำให้อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย และส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาท (สำนักอนามัย, 2542:49-50) เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่รุนแรงกว่าเด็กวัยอื่นๆ เมื่อวัยรุ่นโกรธมักจะแสดงออกมาในลักษณะการใช้ถ้อยคำที่



หยาบคาย การขว้างปาสิ่งของ หรือการทำร้ายร่างกาย (สุชา จันทรโธม และสุรางค์ จันทรโธม, 2529:113-117)

(2) นักศึกษาตีมีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 62.3 ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจ โอกาสที่จะกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมจึงมีมาก จากผลการสัมภาษณ์พบว่า นักศึกษาทั้งหมดไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับการที่วัยรุ่นใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา โดยนักศึกษาบางส่วน มีความคิดเห็นว่า “ไม่ดีเป็นความคึกคะนอง อาจเพราะกินเหล้าเข้าไป” “กินเหล้าเข้าไปแล้ว ทำให้เกิดอารมณ์ฉุนเฉียว” สอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และคณะ (2543) พบว่า ผลเสียของการตีมีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท และการศึกษาของวิทยา สวัสดิ์ดุฒิพงศ์ และคณะ (2537) พบว่า ผู้ป่วย ร้อยละ 60.6 ที่ถูกทำร้ายร่างกายจะตีมีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ก่อนเกิดเหตุ

(3) เมื่อนักศึกษามีเวลาว่างจะดูโทรทัศน์ ร้อยละ 38.3 ประไพรัตน์ วีระพงศ์เศรษฐ์ (2542) กล่าวว่า สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ผู้ผลิตรายการโทรทัศน์ต้องคำนึงถึงความอยู่รอด การผลิตจึงเน้นเพื่อตอบสนองคนจำนวนมาก เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า ผู้ชมส่วนใหญ่เป็นวัยหนุ่มสาว ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการความแปลกใหม่ มักพอใจต่ออารมณ์ตื่นเต้นในบางครั้งอาจไม่คำนึงถึงกาลเทศะ การตอบสนองของคนกลุ่มนี้จึงออกมาในลักษณะของความตื่นเต้น และความรุนแรง จะเห็นว่าภาพยนตร์ หรือละครโทรทัศน์ในปัจจุบันจะมีฉากที่สื่อให้เห็นถึงการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือสังคม อาจทำให้นักศึกษาจดจำเป็นแบบอย่างและนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับที่ได้ชมในภาพยนตร์ หรือละครโทรทัศน์ สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย American Psychological Association (1996 อ้างในประไพรัตน์ วีระพงศ์เศรษฐ์, 2542:26) ได้ทำการศึกษาถึงผลที่เกิดขึ้นจากการชมรายการที่มีความรุนแรง พบว่า ทำให้เพิ่มความก้าวร้าวและความชินชาต่อความรุนแรงทำให้กระหายใคร่ดูความรุนแรงมากขึ้น ทั้งจากชีวิตจริง หรือรายการบันเทิง

2.2 นักศึกษาของวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยีเคยมีเรื่องทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย ร้อยละ 29.8 อาจเนื่องจากนักศึกษากองวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยี มีพฤติกรรมการตีมีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 71.3 ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจโอกาสที่จะทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อยจึงมีมาก

2.3 นักศึกษาเคยใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุดร้อยละ 53.8 โดยให้เหตุผลว่า ยังใช้ได้ ร้อยละ 29.2 แสดงให้เห็นว่านักศึกษามองข้ามความปลอดภัย อาจทำให้เสียชีวิตและทรัพย์สินทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นได้ การที่นักศึกษาใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด อาจเนื่องจาก

บิดามารดาของนักศึกษาที่มีรายได้รวมต่อเดือนต่ำกว่า 5,001 บาท ซึ่งเป็นรายได้ที่ต่ำ จึงทำให้นักศึกษาและครอบครัวต้องประหยัดรายจ่าย แม้จะรู้ว่ากำลังใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุดอยู่ แต่ก็ต้องใช้เพราะเห็นว่ายังใช้ได้

2.4 นักศึกษาเคยขับขี่สวนเส้นทางจราจร ร้อยละ 61.7 โดยนักศึกษาที่เคยขับขี่สวนเส้นทางจราจรส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเพื่อย่นระยะทาง และนักศึกษาลส่วนใหญ่เคยขับรถฝ่าไฟแดง ร้อยละ 60.2 โดยนักศึกษาที่เคยขับรถฝ่าไฟแดงส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่ารีบร้อนให้ทันเวลา สอดคล้องกับการศึกษาของก่าไล ตริชัยศรี (2536) พบว่า เหตุผลในการฝ่าฝืนกฎจราจรส่วนใหญ่เพราะความรีบร้อน รองลงมาคิดว่าปลอดภัยแล้ว ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นการฝ่าฝืนกฎจราจร อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ และความเสียหายทั้งกับตนเองและผู้อื่นได้ อาจเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่คึกคะนอง ชอบทำอะไรที่ท้าทายความสามารถ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง จนขาดความยังคิดถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นกับพฤติกรรมที่ทำอยู่นั้น

2.5 นักศึกษาชายเคยขับรถฝ่าไฟแดง ร้อยละ 68.0 และเคยขับรถสวนเส้นทางจราจร ร้อยละ 69.7 อาจเนื่องจาก ธรรมชาติของเพศชายที่มักจะชอบโลดโผน ขาดความระมัดระวัง ไม่คำนึงถึงอันตรายที่มักจะเกิดขึ้น (นลินี มกรเสน , 2538:135) สอดคล้องกับการศึกษาของ ประเสริฐ กระจ่างวงศ์ และคณะ (2534) พบว่า ผู้ประสบอุบัติเหตุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย และสมพร อินศรีแก้ว (2530) พบว่า ผู้ที่ป่วยและผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักศึกษาชายมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 75.9 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย กิตติ พุฒิกานน (2531) ได้ศึกษาอุบัติเหตุภัยจราจรของนักเรียนขณะเดินทางไปและกลับโรงเรียน ในจังหวัดลำปาง พบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับอุบัติเหตุมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนเกิดอุบัติเหตุ

2.6 นักศึกษาเดินทางมาวิทยาลัยโดยรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 49.4 ในจำนวนนี้พบว่านักศึกษา ไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 28.7 สอดคล้องกับการศึกษาของ จีรวรรณ อัครานูชาติ และวันทนีย์ อิศะไพจิตร (2540) พบว่า ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร มีเพียงร้อยละ 16.8 ที่มีการสวมหมวกนิรภัยและยังพบว่าการสวมหมวกนิรภัยมีความสัมพันธ์กับระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บ และการศึกษาของ เลิศ ธรรมพิทักษ์ (2536) สมโภช ทองมา (2536) สุรพงษ์ ตันธนศรีกุล (2539) เชน และคณะ (Chen et al.,1999) รีย์เดออร์ และคณะ (Reeder et al.,1996) งามนิตย์ ราชกิจ (2541)

นิลภา จิระรัตนวรรณะ (2541) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่ เป็นส่วนน้อย และจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักศึกษา ร้อยละ 32.3 ไม่คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่ง ตอนหน้าของรถยนต์ สอดคล้องกับการศึกษาของสุรพงษ์ ตันธนศรีกุล (2539) พบว่า ผู้บาดเจ็บ จากอุบัติเหตุจราจรที่ขับขี่หรือโดยสารรถยนต์ส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.2 ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย และ การศึกษาของเลิศ ธรรมพิทักษ์ (2536) สมโภช ทองมา (2536) จีระวรรณ อัครานูชาติ และ วันทนีย์ อิศะไพจิตร (2540) งามนิตย์ ราชกิจ (2541) นิลภา จิระรัตนวรรณะ (2541) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับขี่หรือโดยสารรถยนต์เป็นส่วนน้อย จาก ผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักศึกษาที่ไม่สวมหมวกนิรภัยและไม่คาดเข็มขัดนิรภัยส่วนใหญ่ให้เหตุผล ว่าอึดอัดและรู้สึกหนัก ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นเหตุนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้ ควรที่จะรณรงค์ ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความตระหนักและเห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการสวมหมวกนิรภัยและ การคาดเข็มขัดนิรภัย ส่วนเหตุผลที่นักศึกษาสวมหมวกนิรภัยส่วนใหญ่เพราะกลัวถูกตำรวจจับ รองลงมาเป็นป้องกันอันตราย ร้อยละ 31.9 จะเห็นว่านักศึกษาไม่ได้ตระหนักถึงการป้องกัน อุบัติเหตุเป็นอันดับแรก แต่สวมหมวกนิรภัยเพราะกลัวโดนตำรวจจับเสียค่าปรับ ส่วนเหตุผลที่ นักศึกษาคาดเข็มขัดนิรภัย ส่วนใหญ่เพราะป้องกันอันตราย รองลงมาเป็นกลัวถูกตำรวจจับ จะเห็นว่านักศึกษาที่คาดเข็มขัดนิรภัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการป้องกันอันตรายที่จะได้รับ จากการขับขี่หรือโดยสารยานพาหนะ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากนักศึกษา ทั้งหมด ไม่ได้ศึกษาเฉพาะกลุ่มที่ขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์หรือรถยนต์จึงทำให้พบผู้ที่ สวมหมวกนิรภัยและคาดเข็มขัดนิรภัยมีจำนวนน้อย

2.7 นักศึกษาเคยนำอุปกรณ์มีคมหรืออันตรายมาหยอกล้อกัน ร้อยละ 47.7 โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เพื่อความสนุกสนาน ทั้งนี้อาจเนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นที่ชอบ ความตื่นเต้น ทำทาย ความสนุกสนาน จึงขาดความยั้งคิด และมองข้ามความปลอดภัยและ อันตรายที่จะเกิดขึ้นตามมาเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

### 3. พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติด

3.1 นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยใช้สิ่งเสพติดร้อยละ 90.0 และจากการสัมภาษณ์พบว่า นักศึกษาทั้งหมดไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับวัยรุ่นสูบบุหรี่ โดยนักศึกษามีความคิดเห็นว่า “ทำให้ สุขภาพแย่ ตอนนี้อยู่ไม่เห็นต่อไปจะเห็น” “เป็นสิ่งไม่ดี เสียเวลา เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์” “ภาพพจน์ไม่ดี อาจเป็นปัญหาตามมา เสื่อมเสียชื่อเสียงสถาบัน” และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับวัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 62.5 โดยนักศึกษามีความคิดเห็นว่า ควรนำเงินไปใช้ทางอื่นมากกว่า” “ค่านิยมผิดๆ ไม่ได้ประโยชน์มีแต่ผลเสีย” “เป็นทางที่ไม่ดี การเข้าสังคมไม่จำเป็นต้องดื่มเหล้า” อาจเนื่องจาก

(1) นักศึกษาส่วนใหญ่ มีผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมาเกรดเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 2.51 – 4.00 ร้อยละ 63.0 จะเห็นว่านักศึกษากลุ่มนี้ใส่ใจกับการเรียน ทำให้มีผลการเรียนดี จึงไม่หมกมุ่นกับสิ่งเสพติด และนักศึกษากลุ่มนี้ (ร้อยละ 89.4) ยังติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด ทำให้นักศึกษามีการปฏิบัติที่ถูกต้อง จากการศึกษาของ อเชวีโด และคณะ (Azevedo et al., 1996) พบว่า ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้แก่ ระดับผลการศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ จีรพร สุวรรณธรรม (2539) บุศยา ณ ป้อมเพชร์ (2539) และ จิราพร สุวรรณธีรวงศ์ (2543) ที่พบว่าปัจจัยด้านผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัยรุ่นสูบบุหรี่ว่า “ไม่จำเป็นต้องสูบ “ “เป็นค่านิยมที่ผิดๆ ในการเข้าสังคม” และนักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ว่า “เป็นสิ่งไม่ดี ไม่เหมาะสม”

(2) นักศึกษาส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาว่างจะดูโทรทัศน์ ร้อยละ 38.3 ดวงทิพย์ วรพันธุ์ (2535) กล่าวว่า โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคมโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนในระดับค่อนข้างมาก เพราะการที่ดูโทรทัศน์บ่อยๆ เป็นการเรียนชนิดหนึ่ง และเป็น การเรียนที่มีอิทธิพลมาก เพราะการดูโทรทัศน์แทบทุกคนจะตั้งอกตั้งใจดู โดยให้ความสนใจมากกว่าสิ่งใด (สุชา จันทรโสม และสุรางค์ จันทรโสม , 2529:216) และในปัจจุบันสื่อโทรทัศน์ได้เข้ามามีบทบาทในการรณรงค์ต่อต้านการใช้สิ่งเสพติด โดยมีการหยิบยกประเด็นเกี่ยวกับพิษภัยของสิ่งเสพติดมาพูดกันมากขึ้น และมีการสอดแทรกการรณรงค์ป้องกันสิ่งเสพติดในรายการต่างๆ ของทางสถานี รวมถึงการใช้ดารา นักแสดงที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นมาเป็นสื่อ ในการโน้มน้าวให้เยาวชนห่างไกลจากสิ่งเสพติด จึงทำให้นักศึกษามีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

3.2 นักศึกษาชายเคยใช้สิ่งเสพติด ร้อยละ 16.6 และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 75.9 สอดคล้องกับผลการศึกษาของมอนท์เลย์ (Monthley, L., 1996) ที่พบว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องการใช้สิ่งเสพติด และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาจเนื่องจาก นักศึกษาชายขาดความตระหนักต่อพิษภัยของสิ่งเสพติด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตลอดจนมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม

3.3 นักศึกษามีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ร้อยละ 13.3 และนักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 62.3 อาจเนื่องจาก

(1) เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น อยากมีกิจกรรมและการแสดงออก แต่เนื่องจากมีประสบการณ์ที่จำกัดและขาดการยับยั้งชั่งใจแบบผู้ใหญ่ เมื่อคิดเสร็จก็มักจะตัดสินใจทำทันทีทันใด โดยไม่ไตร่ตรองคิดถึงผลเสีย ดังนั้นโอกาสที่จะแสดงออกในทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมจึงมีมากหากไม่ได้รับการแนะแนวทางที่เหมาะสมที่ควร (ปราณี รามสูตร , 2528 : 69 อ้างในดารุณี ภูษณสุวรรณศรี และโสภา เขียววิจิตร , 2543 : 48) ประกอบกับวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ และต้องการความอิสระไม่ชอบอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์หรือถูกบังคับ ชอบเที่ยวเตร่เฮฮา ชอบทดลองทำในสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย เด็กวัยนี้มักจะแอบทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ และในที่สุดก็อาจถูกชักชวนให้ลองเสพสิ่งเสพติดชนิดอื่นตามมา วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ล่อแหลมต่อการก้าวเดินไปสู่ทางเสื่อม (กองสุขศึกษา , 2542:112) จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า มีนักศึกษาที่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 17.5 โดยให้เหตุผลการสูบบุหรี่ว่า เพราะอยากลอง สอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และคณะ (2543) ที่ได้ทำการศึกษาดังสาเหตุของการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พบว่า สาเหตุของการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เพราะความอยากรู้อยากทดลอง จีรพร สร้อยสุวรรณ (2539) พบว่า สาเหตุการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชายเพราะอยากลอง และ สอดคล้องกับการศึกษาของบุศยา ณ ป้อมเพชร (2539) อนันต์ เมนะรุจิ และคณะ (2540) ปราณี วัฒนสมบูรณ์ (2542) จีราพร สุวรรณธีรวงกุล (2543) ที่พบว่า สาเหตุการสูบบุหรี่ของนักเรียนนักศึกษาเพราะความอยากรู้อยากทดลอง

(2) อิทธิพลของเพื่อน วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน โดยเพื่อนนั้นมีอิทธิพลต่อเยาวชนมาก เพราะเยาวชนล้วนไม่ต้องการที่จะเป็นแกะดำในหมู่เพื่อนฝูง (ทรงเกียรติ ปิยะกะ และเทวิน คันสนีย์เวชย์ , 2542:190) ซีเพนสัน และคณะ (Shephenson et al., 1996 อ้างในรุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และคณะ , 2542:54) กล่าวว่า เพื่อนนับเป็นอีกปัจจัย

ที่สำคัญในการสร้างทัศนคติ ความเชื่อ รวมทั้งเป็นผู้จัดหาเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาบริโภค จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า มีนักศึกษาที่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 17.5 โดยให้เหตุผลการสูบบุหรี่ว่า เพราะเพื่อนชวน สอดคล้องกับการศึกษาของยุวลักษณ์ ชันอาสา (2541) พบว่า ปัจจัยที่ ทำนายพฤติกรรมการสูบและไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล (2542) พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาชายวิทยาลัย อาชีวศึกษา ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ตามคำชักชวนของเพื่อน การคล้อยตาม กลุ่มเพื่อน และการศึกษาของวีร รุ่งสุริยะวิบูลย์ (2535) จีรพร สร้อยสุวรรณ (2539) บุศยา ณ ป้อมเพชร (2539) อนันต์ เมนะรุจิ และคณะ (2540) ยุวลักษณ์ ชันอาสา (2541) ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์ (2542) รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง (2542) รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และคณะ (2543) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์ ได้แก่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน เพื่อนนับว่ามีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นทั้งทางด้าน ดีและไม่ดี โดยขึ้นอยู่กับรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละกลุ่ม ซึ่งอาจจะแตกต่างกันออกไป หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์อาจทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตามไปด้วย

(3) อิทธิพลของบิดาและบุคคลใกล้ชิด พบว่า บิดาของนักศึกษาสูบบุหรี่ ร้อยละ 46.3 และบิดาของนักศึกษาดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 63.1 จึงเป็นปัจจัยทาง สิ่งแวดล้อมและสังคมที่สำคัญ ที่เป็นแบบอย่างให้นักศึกษาสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ จากการศึกษานันต์ เมนะรุจิ และคณะ (2540) พบว่า ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์สูงสุดต่อการสูบบุหรี่ คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เป็นบุคคล โดยเฉพาะบิดามารดา หรือ บุคคลในครอบครัวมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นตัวอย่าง รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และคณะ (2543) ได้ทำการศึกษากาบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักเรียนที่กำลังศึกษาใน สถานศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา (มัธยมศึกษาตอนปลาย) และสถานศึกษาในสังกัดกรม อาชีวศึกษา (ระดับ ปวช. และปวส.) พบว่า บุคคลที่ใกล้ชิดกับนักศึกษา เช่น ผู้ปกครอง ญาติ พี่/น้อง มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะส่งผลให้นักศึกษาดื่มด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับ การศึกษาของ จีรพร สร้อยสุวรรณ (2539) บุศยา ณ ป้อมเพชร (2539) พบว่า นักเรียน/ นักศึกษามีพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยมีสาเหตุมาจากมีบุคคลใกล้ชิดหรือสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ เป็นแบบอย่าง

(4) ปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษาส่วนใหญ่ มีปัญหาหรือเรื่องกลุ่มใจร้อยละ 80.8 อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด จึงมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้องโดย การสูบบุหรี่ หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเนื่องจากประสบการณ์ที่จำกัดและขาดการ ยับยั้งชั่งใจแบบผู้ใหญ่ ถ้าคิดจะทำสิ่งใดก็ทำทันทีทันใดโดยไม่คิดไตร่ตรองถึงผลเสีย โอกาสที่จะ

ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมจึงมีมาก (ปราณี งามสูตร, 2528 อ้างในดารุณี ภูษณสุวรรณศรี และโสภา เขียววิจิตร, 2543:48) จากการศึกษาของอนันต์ เมนะระจุ และคณะ (2540) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกร้อยละ 23.0 สูบบุหรี่ และร้อยละ 35.0 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยให้เหตุผลว่า เพราะความเครียด วรี รุ่งสริยะวิบูลย์ (2535) พบว่า เหตุจูงใจในการสูบบุหรี่ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ได้แก่ การสูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดเวลาหยุดพักหัดกลุ่มใจ ร้อยละ 66.1 และสอดคล้องกับการศึกษาของภรณ์ วัฒนสมบุรณ์ และคณะ (2542) และรุ่งวิทย์ มาศงามเมือง (2543) พบว่า นักเรียน/นักศึกษามีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีสาเหตุเพราะ คลายความเครียด

3.4 นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 86.7 ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อาจเนื่องจาก

(1) การสัมภาษณ์นักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 100 ไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับการที่วัยรุ่นสูบบุหรี่ โดยนักศึกษามีความคิดเห็นว่า “ทำให้สุขภาพแย่ ตอนนี้ไม่เห็นต่อไปจะเห็น” “เป็นสิ่งไม่ดี เสียเวลา เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์” “ภาพพจน์ไม่ดี อาจเป็นปัญหาตามมา เสื่อมเสียชื่อเสียงสถาบัน” ทำให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของการสูบบุหรี่

(2) กฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2535 ได้กำหนดให้มีข้อความคำเตือนเกี่ยวกับพิษภัยของ บุหรี่ บนซองและกล่องบรรจุของบุหรี่ เช่น “การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด” “การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจ” “การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง” “การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดสมองแตก และอุดตัน” “การสูบบุหรี่เป็นการตายผ่อนส่ง” “การสูบบุหรี่เป็นการติดสิ่งเสพติด” “ควินสูบบุหรี่ เป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิด” “การเลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคร้าย” “การเลิกสูบบุหรี่ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น” (สำนักงานควบคุมการบริโภคยาสูบ, 2536) อาจทำให้นักศึกษา ตระหนักถึงโทษหรือพิษภัยของการสูบบุหรี่

(3) กฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ได้ห้าม จำหน่ายบุหรี่แก่เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2540 ได้กำหนดพื้นที่เขตปลอดบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เช่น บนรถโดยสารประจำทาง ตู้โทรศัพท์สาธารณะ โรงมหรสพ อาคารของวิทยาลัย เป็นต้น (สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ, 2540) ซึ่งเป็นการจำกัดพื้นที่ของการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ อาจเป็นสาเหตุทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่

3.5 นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 62.3 โดยให้เหตุผลว่าเพื่อสังสรรค์ สอดคล้องกับผลการศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัย วิทยาลัยบูรพธรกูฏ (2542) ที่พบว่านักเรียนอาชีวศึกษา ร้อยละ 66.8 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีลักษณะการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อการสังสรรค์ทางสังคม

3.6 นักศึกษาเคยใช้ยาบ้า ร้อยละ 29.1 อาจเนื่องจาก นักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งโดยธรรมชาติมีความต้องการอยากรู้ อยากทดลองกระทำในสิ่งต่างๆ และต้องการความอิสระไม่ชอบอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์หรือถูกบังคับ ชอบเที่ยวเตร่เฮฮา ชอบทดลองทำในสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย และในที่สุดก็อาจถูกชักชวนให้ลองใช้สิ่งเสพติดได้ (กองสุศึกษา , 2542:112) นอกจากความอยากรู้ อยากลองแล้วก็อาจมีสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะทำให้ขาดสติ อาจทำให้นักศึกษาอยากทดลองใช้สิ่งเสพติดชนิดอื่นๆ ตามมาได้ จากการศึกษาของ ศกวรรณ บุญหล่อ (2540) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัย สังเกตกรรมอาชีวศึกษา จังหวัดพิษณุโลกมีทัศนะเกี่ยวกับมูลเหตุของการติดยาเสพติดให้โทษ โดยการมั่วสุ่มในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทำให้ขาดสติ หรือกลั้วที่จะทดลองใช้สิ่งเสพติดชนิดต่างๆ

3.7 นักศึกษาเคยใช้สิ่งเสพติด ร้อยละ 10.0 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ใช้สิ่งเสพติดมีเพียงส่วนน้อยที่ใช้สิ่งเสพติด สอดคล้องกับการสำรวจสถานการณ์ยาเสพติดในสถานศึกษา ของกรมต้นสังกัด กระทรวงศึกษาธิการ ปี พ.ศ. 2543 พบว่ากลุ่มนักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 99.18 ไม่เคยใช้ยาเสพติดมีเพียง ร้อยละ 0.82 ที่ในกลุ่มใช้สิ่งเสพติด ผลการศึกษาขัดแย้งกับสถิติเยาวชนผู้ถูกจับกุมในคดีเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ในจังหวัดเชียงรายที่พบว่าโดยเฉลี่ยเยาวชนถูกจับกุมวันละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 โดยเฉพาะคดียาบ้าที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งจำนวนผู้เสพและจำนวนของกลาง จากผลการศึกษารั้งนี้ พบว่า มีนักศึกษาเพียงส่วนน้อยที่มีพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติด อาจเนื่องจาก

(1) กระทรวงศึกษาธิการมีงบประมาณสำหรับแก้ไขปัญหาสิ่งเสพติดเป็นจำนวน 52 ล้านบาท ในการดำเนินงานแก้ไขปัญหายาเสพติด เช่น การบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยให้เงินอุดหนุนโรงเรียนละ 5,000 บาท (แนวหน้า , 2543 :15) ทำให้นักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติดบางส่วนได้เข้ารับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด โดยจำนวนสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดในระบบสมัครใจของรัฐ ในภาคเหนือ พบว่า มีจำนวน 69 แห่ง (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด , 2541:67-73) กระจายตามจังหวัดต่างๆ ในภาคเหนือ จึงทำให้พบนักศึกษาที่ใช้สิ่งเสพติดมีจำนวนน้อย ซึ่งสอดคล้อง



กับสัดส่วนของนักเรียน/นักศึกษาชายใหม่ที่เข้ารับการบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติดในภาคเหนือ ปี 2542 ที่พบว่ามีจำนวนนักเรียน/นักศึกษาชายใหม่ที่เข้ารับการบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติดประเภทยาบ้า สูงกว่าทุกภาคของประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ , ม.ป.ป.) สำนักเอบแค - เคเอสซี โดยการสนับสนุนของ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พบว่า ผู้เข้ารับการรักษายาเสพติดกว่าร้อยละ 55 เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา (ไทยโพสต์ , 2543:13)

(2) นักศึกษาส่วนใหญ่ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด ร้อยละ 89.4 ทำให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงผลเสียที่ตามมาจากการใช้สิ่งเสพติด ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติดอยู่ในระดับที่ดี ประกอบกับในปัจจุบันมีการรณรงค์ส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักถึงโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด ตลอดจนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม โดยใช้ดารานักแสดงที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นมาเป็นสื่อในการโน้มน้าวให้เยาวชนห่างไกลจากสิ่งเสพติด ซึ่งนับว่าเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อเยาวชนอย่างมาก โดยดารานักแสดงที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นส่วนหนึ่งมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งเสพติดว่า

“อยากให้เยาวชนรุ่นใหม่อย่าไปทดลองหรือข้องแวะกับสิ่งเสพติด  
เพราะรู้อยู่แล้วว่าเป็นสิ่งไม่ดี ถ้างัดได้ ละได้ เลิกได้ ก็เป็นสิ่งที่ดี

กับสุขภาพตัวเราและคนรอบข้างด้วย อย่าไปลองเลยนะครับ” รุ่ง สุริยา (นักร้อง)

“บุหรี มันเป็นทางคู่ขนานสำหรับนักกีฬา” เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง (นักฟุตบอลทีมชาติไทย)

“รู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี อย่าลองนะครับ” (ต่อ) นันทวัฒน์ อาศิรพจนกุล (นักแสดง)

“ไม่ต้องขอพระ เพียงเลิกสูบบุหรี สิ่งดีๆ ก็เกิดขึ้นในชีวิต พรข้อ 1 ร่ำรวยเพราะไม่ต้องซื้อบุหรี  
พรข้อ 2 สุขภาพดีเพราะไม่สูบบุหรี พรข้อ 3 ชีวิตรักสดใส อนาคตลูกน้อยไม่รอดวาย”

(จอย) ศิวลักษณ์ ฝ่องโชค (นักแสดง)

(สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ , 2541:31-33)

3.8 นักศึกษาของวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยีเคยใช้ยาบ้า ร้อยละ 7.4 อาจเนื่องจาก กองวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยีส่วนใหญ่ตั้งอยู่ชานเมือง และมีนักศึกษาบางส่วนพักอยู่หอพัก อาจทำให้นักศึกษาเกิดความเหงา ประกอบกับอยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก วัยรุ่นทั่วไปมักมีความภักดีต่อกลุ่มของตนถ้าไปรวมกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดีก็อาจชักนำกันไปในทางที่เสีย (สุชา จันทรเฒ, 2542:102) โดยการทดลองใช้สิ่งเสพติดได้ และจากการศึกษาในครั้งนี้นพบว่า ไม่มีนักศึกษากองวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยีได้เข้ารับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด อาจเป็นเพราะในปัจจุบันนักศึกษาที่เคยใช้

ยาบ้าได้เลิกใช้ยาบ้าแล้ว จึงไม่พบว่ามีนักศึกษาเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

3.9 นักศึกษาเขตการศึกษา 7 และเขตการศึกษา 8 ร้อยละ 8.8 และร้อยละ 11.3 ตามลำดับ เคยใช้สิ่งเสพติด ในจำนวนนี้นักศึกษาเขตการศึกษา 7 ส่วนใหญ่เคยใช้บุหรี่ยา แต่ นักศึกษาเขตการศึกษา 8 เคยใช้ยาบ้า อาจเนื่องจาก พฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีความอยากรู้อยากลองในสิ่งต่างๆ อาจถูกชักชวนให้ลองใช้สิ่งเสพติดได้ ประกอบกับการลักลอบนำเข้ายาบ้าที่ผลิตภายนอกประเทศส่วนใหญ่จะถูกลำเลียงเข้าประเทศโดยผ่านพื้นที่ในเขตการศึกษา 8 พล.ท. วัชรชัย ฉายเหมือนวงศ์ แม่ทัพภาคที่ 3 กล่าวว่า ทางกองทัพภาคที่ 3 ได้เน้นการสกัดกั้น ขบวนการขนถ่ายยาบ้าจากประเทศพม่าเข้าสู่ประเทศไทย ในเส้นทางหลัก 15 เส้นทาง ได้แก่ อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอเชียงดาว อำเภอเวียงแหง อำเภอไชยปราการ อำเภอฝาง และอำเภอแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่ อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย แต่ในปัจจุบันพบว่า ยังไม่สามารถหยุดยั้งขบวนการดังกล่าวได้ (ปริชา สะอาดสอน, 2543: 2)

#### 4. พฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์

4.1 นักศึกษาไม่เคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่่นอนตั้งครรภ์ ร้อยละ 96.0 ไม่เคยทำแท้งหรือให้คู่่นอนทำแท้ง ร้อยละ 96.0 ไม่เคยเปลี่ยนคู่นอน ร้อยละ 91.9 และจากการสัมภาษณ์ นักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับการมีแฟนในวัยเรียนว่า “เพื่อเป็นกำลังใจไว้ปรึกษาแต่ควรแบ่งเวลาให้ถูก และควรพากันไปในทางที่ดี ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง” อาจเนื่องจาก นักศึกษาส่วนใหญ่ พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 62.5 โดยสภาพความเป็นอยู่ส่วนใหญ่ยังเป็นแบบสังคมชนบท ซึ่งยังเคร่งครัดในเรื่องขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย และได้มีการสั่งสอนหรือปลูกฝังให้บุตรหลานมีการปฏิบัติที่อยู่ในกรอบประเพณีที่ดีงาม เช่นในเรื่องการรักษานวลสงวนตัว ตลอดจนการแสดงออกต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม โดยอยู่ในสายตาของบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำให้นักศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ พิทยา จารุพูนผล และคณะ (2542) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่ไม่ได้พักอาศัยอยู่กับบิดามารดามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์มากกว่านักเรียนที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา สุทธิพิทย์ แสงวัฒนกุล (2536) พบว่า ทักษะคติของมารดาที่มีต่อการปล่อยตัวทางเพศก่อนสมรส มีความสัมพันธ์กับทักษะคติต่อการปล่อยตัวทางเพศก่อนสมรส จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะเบี่ยงเบนความต้องการทางเพศโดยการเล่นกีฬา สอดคล้องกับ

การศึกษาของ พิชัย ไทยอุดม (2540) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อมีความต้องการทางเพศจะหาทางออกโดยการเล่นกีฬา

4.2 จากการสัมภาษณ์นักศึกษ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยนักศึกษามีความคิดเห็นว่า “ไม่สมควร ในฐานะผู้ชายก็อยากลอง ผู้ชายไม่เสียหายแต่ผู้หญิงเสียหาย” “ยังไม่ถึงวัย ปัญหาจะตามมา เช่นตั้งท้องหรือหนีไปด้วยกัน พ่อแม่รู้จะเสียใจ” “ไม่ดี ยังเรียนอยู่ อาจมีผลเสียทำให้ตั้งครรรภ์ ผลการเรียนเสียและพ่อแม่เสียใจ” ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ รัตน์จินต์ สุดเสงี่ยม (2536) ศยา วังศิริไพศาล (2537) กรองทิพย์ จันแยม (2538) ชัยวัฒน์ ทัศนพูนชัย และคณะ (2540) พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสว่า ไม่สมควร ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง และเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

4.3. นักศึกษามีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ ร้อยละ 3.5 อาจเนื่องจาก นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะส่งผลให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนต่อการเกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่สมควร (พูนสุข ช่วยทอง และคณะ , 2541) สอดคล้องกับการศึกษาของ อัญชลี คติอนุรักษณ์ (2535) พบว่า นักศึกษาเคยเที่ยวหญิงบริการทางเพศ ร้อยละ 47.0 โดยมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยกระตุ้นให้ไปเที่ยวหญิงบริการ และจะทำให้ควบคุมสติไม่ได้ อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ใช่งูยงอนามัย จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ มีเพียงบางส่วนที่ใช่งูยงอนามัยและยากเพื่อคุมกำเนิด ร้อยละ 6.4 (ภาคผนวก ฉ.) สอดคล้องกับการศึกษาของพิทยา จารุพูนผล และคณะ (2542) พบว่า นักเรียนมัธยมปลายที่มีเพศสัมพันธ์ (ร้อยละ 66.7) มีพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยเพียง ร้อยละ 19.0 และการศึกษาของ ศุภชัย สายคร และคณะ (2543) พบว่า นักเรียนร้อยละ 58.4 เคยมีเพศสัมพันธ์ และมีการใช้ถุงยางอนามัยกับคูรัก (รวมทั้งคู่นอนชั่วคราวทั้งเพศหญิงและชาย) โดยนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่มีเพศสัมพันธ์มีการใช้ถุงยางอนามัยกับคูรักทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้ง เพียงร้อยละ 15.6 และร้อยละ 10.5 ตามลำดับ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้

4.4 นักศึกษาเคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่นอนตั้งครรภ์ ร้อยละ 4.0 สอดคล้องกับการศึกษาของกาส์โควน์ (Gascoigne, L.,1996) พบว่า นักศึกษาระดับวิทยาลัยมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในด้านการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การที่นักศึกษามีพฤติกรรมดังกล่าวอาจเนื่องจาก

(1) นักศึกษา ร้อยละ 27.5 มีเพศสัมพันธ์ และในจำนวนนี้มีนักศึกษาที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัย/ยาเพื่อคุมกำเนิด ร้อยละ 40.9 (ภาคผนวก ฉ.) จะเห็นว่านักศึกษาเกือบครึ่งไม่ใช้ถุงยางอนามัย/ยาเพื่อคุมกำเนิด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้ ศุภชัย สายสร และคณะ (2543) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่ศึกษาในวิทยาลัยเทคนิค และโรงเรียนพานิชยการ ในจังหวัดเชียงราย พบว่า นักศึกษาร้อยละ 58.4 เคยมีเพศสัมพันธ์ และมีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้งเพียง ร้อยละ 15.6 ในเพศชาย และร้อยละ 10.5 ในเพศหญิงจากการศึกษาของเจตสันต์ แต่งสุวรรณ และคณะ (2541) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคจำนวนมากปฏิบัติตนอยู่ในเกณฑ์ถูกต้องน้อย ในเรื่อง "เคยร่วมเพศถ้าฝ่ายชายไม่ใช้ถุงยางอนามัย" และ "เคยร่วมเพศโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย" อาจเนื่องจาก นักศึกษามีความคิดเห็นว่าการใช้ถุงยางอนามัยทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง หรือการคุมกำเนิดเป็นการฝืนธรรมชาติ กอบกาญจน์ มัทธโน (2539) พบว่า นักศึกษาอาชีวศึกษาชายมีการชักชวนคู่เพศสัมพันธ์ให้ใช้ถุงยางอนามัยเพียงร้อยละ 36.5 และยังพบว่านักศึกษา ร้อยละ 49.5 ยอมรับการคุมกำเนิดในความคิดเท่านั้น โดยไม่ใช้วิธีการคุมกำเนิดในทางปฏิบัติ (สืบพงษ์ ไชยพรรค , 2530:67- 69) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาตั้งครรภ์หรือทำให้คู่นอนตั้งครรภ์

(2) นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 62.3 ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษามีเพศสัมพันธ์ จากการศึกษาของรุ่งวิทย์ มาศงามเมือง (2542) พบว่า พฤติกรรมขณะดื่มหรือหลังดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นักศึกษาร้อยละ 15.4 มีเพศสัมพันธ์ สทรูนิช และ ฮิงสัน (Strunin and Hingson , 2535 อ่างโนจุฬารัตน์ หัวหาญ 2539) ได้ทำการศึกษาการใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นอายุ 16- 19 ปี จำนวน 1,990 คน พบว่า ร้อยละ 64.0 มีการร่วมเพศภายหลังการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และร้อยละ 49.0 ชอบที่จะมีเพศสัมพันธ์ถ้าตนเองหรือคู่นอนได้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ขาดสติจนมีเพศสัมพันธ์ที่ขาดการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดจนการป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ สอดคล้องกับการศึกษาของปฐม นวลคำ และอิทธิพล มูลพอง (2543) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการโรคเอดส์ ได้แก่ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และประพิมพร อ้นพาพรหม (2543) ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเชิงลบ โดยวัยรุ่นจะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมีเพศสัมพันธ์

4.5 นักศึกษาเคยทำแท้งหรือให้คู่นอนทำแท้ง ร้อยละ 4.0 และพบว่า นักศึกษาที่เคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่นอนตั้งครรภ์ทุกรายจะทำแท้งหรือให้คู่นอนทำแท้ง โดย ครู – อาจารย์ วิทยาลัยเทคนิค มีความคิดเห็นว่าเยาวชนมีพฤติกรรมทางเพศที่น่าเป็นห่วงขาด การป้องกัน เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์และมักจะจบลงด้วยการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย (พูนสุข ช้วยทอง และคณะ, 2541) จากการสัมภาษณ์นักศึกษากำหนดจำนวน 40 คน พบว่า ร้อยละ 25.0 ถ้านักศึกษา ตั้งครรภ์หรือทำให้คู่นอนตั้งครรภ์ขณะศึกษาอยู่นักศึกษาจะทำแท้ง โดยให้เหตุผลว่า “การตั้งครรภ์ เป็นภาระและกลัวพ่อแม่จะรู้” ร้อยละ 44.4 และ “เพื่อรักษาสภาพการศึกษา” ร้อยละ 33.3 อาจเนื่องจาก ค่านิยมของคนไทยที่ไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ก่อนสมรส ประกอบกับกฎระเบียบของ สถานศึกษาที่รับเฉพาะคนโสดเข้าศึกษาเท่านั้น ถ้านักศึกษาตั้งครรภ์ขณะศึกษาจะต้องถูก พิจารณาให้ออกจากการศึกษา นักศึกษาจึงเลือกที่จะทำแท้งโดยไม่ต้องการที่จะให้ตนเองหรือ คู่นอนเสียอนาคตทางการศึกษา อีกทั้งยังเป็นการรักษาชื่อเสียง โดยเฉพาะยังอยู่ในวัยเรียน ยังมี โอกาสแก้ตัวและตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ (สุชา จันทรเฒ, 2542:86) สอดคล้องกับการศึกษาของ เรวดี คำประภา (2538) พบว่า เยาวชนไทยมีทัศนคติที่ไม่เห็นด้วยในเรื่องการที่จะให้นักเรียน/ นักศึกษาที่ตั้งครรภ์สามารถศึกษาต่อไปได้โดยไม่ขัดต่อระเบียบข้อบังคับของสถานศึกษา จากการศึกษาคั้งนี้จะเห็นว่าเมื่อนักศึกษามีปัญหาหรือเรื่องกลุ่มใจ มีเพียงร้อยละ 12.7 เท่านั้น ที่ปรึกษาพ่อแม่ บิดามารดาควรที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่นให้ นักศึกษาไว้วางใจ และควรเห็นความสำคัญของการปลูกฝังความรับผิดชอบตั้งแต่อยู่ในบ้าน เมื่อลูกมีปัญหาเรื่องใดจะได้กล้าขอคำปรึกษา

4.6 นักศึกษา เคยเปลี่ยนคู่นอน ร้อยละ 8.1 ในจำนวนนี้พบว่ามีนักศึกษา ที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัย/ยาเพื่อคุมกำเนิดถึง ร้อยละ 33.3 (ภาคผนวก ฉ.) ซึ่งเป็นพฤติกรรม เสี่ยงที่เสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้ ถึงแม้จะมีนักศึกษาเพียงส่วนน้อยแต่ก็ เป็นปัญหาสุขภาพทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ การที่นักศึกษามีพฤติกรรมในการเปลี่ยน คู่นอน อาจเนื่องจาก นักศึกษาอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง ชอบทดลองในสิ่งใหม่ๆ ประกอบกับวัฒนธรรมทางเพศต่างชาติที่หลั่งไหลเข้ามาในสังคมไทย ทำให้วัยรุ่นซึมซับวัฒนธรรม ต่างชาติที่ไม่เหมาะสม เช่น การเปลี่ยนคู่นอนเมื่อไม่ถูกใจ หรือเมื่อเข้ากันไม่ได้ เพราะวัยรุ่นเอง คิดว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้วควรมีความรักทางเพศอย่างผู้ใหญ่เขาปฏิบัติกัน โดยความรักขั้นแรก จะมีความรักแบบเผื่อเลือก อาจจะมีความรักทางเพศคราวเดียวกันหลายคน และอาจไม่ได้เลือก เป็นคู่ชีวิตสักคนก็ได้ จัดว่าเป็นจากผ่านของความรักในชีวิตวัยรุ่น (สุชา จันทรเฒ และสุรางค์ จันทรเฒ ,2529:132) ประกอบกับวัยรุ่นในปัจจุบันด้อยศีลธรรมและวัฒนธรรมมากกว่าสมัยก่อน จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันบางคนบางกลุ่มประพฤติตนผิดทำนองคลองธรรม

รวมทั้งชนบทรรมนิยม ประเพณีและศีลธรรมอันดีงามของไทย (สุชา จันท์เอม, 2542:73) สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญชนก ศิริวัฒนกาญจน์ (2541) พบว่า นักศึกษาร้อยละ 25.4 เคยมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา และคู่ร่วมเพศส่วนใหญ่มีจำนวน 1 – 2 คน โดยถือว่าเป็นพฤติกรรมล่าสอนทางเพศ และซูลีพร อินทรไพบุลย์ (2536) พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 และมีมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการที่คู่รักจับมือถือแขนกันไม่ใช่เรื่องเสียหาย และการที่ผู้หญิงแสดงออกทางด้านความรู้สึกทางเพศไม่เป็นการเสื่อมเสีย โดยให้เหตุผลว่า เป็นเรื่องธรรมชาติ ทำให้ค่านิยมในการรักษาวลสงวนตัวและการมีคนรักเพียงคนเดียวของวัยรุ่นในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งพฤติกรรมการเปลี่ยนค่านิยมของนักศึกษานับว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### 1. พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม

1.1 วิทยาลัยควรปรับปรุงหลักสูตรวิชาสุขศึกษา และวิธีการเรียนการสอน โดยเน้นให้นักศึกษาเกิดความตระหนัก และเห็นความสำคัญในเรื่องของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และควรมีการประเมินผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเพื่อให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา และกระบวนการเรียนการสอนควรเน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และได้ลงมือปฏิบัติ เพื่อเป็นการส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้น

1.2 วิทยาลัยควรขอความร่วมมือผู้ปกครองในการดำเนินกิจกรรมทางสุขภาพตามโอกาสต่างๆ เพื่อสอดส่องดูแล ป้องกัน และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญของนักศึกษา

1.3 ครูอาจารย์ควรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่างให้นักศึกษาได้เห็น และนำไปปฏิบัติตาม

1.4 รัฐบาลควรควบคุมการเผยแพร่ของสื่อมวลชน โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ โดยให้นำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เป็นแบบอย่างทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้

เยาวชนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมทางขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม

1.5 วิทยาลัยควรส่งเสริมให้นักศึกษาจัดปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรณรงค์ต่อต้านสิ่งเสพติด การป้องกันโรคเอดส์และเพศสัมพันธ์ การจัดระเบียบ วินัยจราจร และการจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในวิทยาลัย

1.6 กระทรวงสาธารณสุขควรรณรงค์เผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติ และ โภชนบัญญัติแห่งชาติทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ เพื่อให้แพร่หลาย และขอความร่วมมือไปยังกระทรวงศึกษาธิการด้วย

## 2. พฤติกรรมสุขภาพรายด้าน

### 2.1 พฤติกรรมสุขภาพทั่วไป

2.1.1 วิทยาลัยควรร่วมมือกับผู้ปกครองในการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการให้กับนักศึกษา เช่น การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ การไม่ดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มชูกำลัง และควรมุ่งเน้นในเรื่องของการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารควรเลือกที่มีราคาถูก แต่ให้คุณค่าทางสารอาหารที่เพียงพอกับร่างกาย เพื่อเป็นการประหยัดรายจ่ายของครอบครัว

2.1.2 วิทยาลัยควรมีการควบคุมคุณภาพของอาหารที่จำหน่ายภายในวิทยาลัยให้ครบ 5 หมู่ และสะอาดถูกหลักอนามัย และงดเว้นการจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักศึกษา เช่น เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม แต่ควรส่งเสริมให้ขายเครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้ และขายผลไม้สดแทนผลไม้ดองหรือลูกกวาด ลูกอมต่างๆ และมีการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

2.1.3 ครูอาจารย์ควรรณรงค์เพื่อปลูกฝังค่านิยมในเรื่องการบริโภคอาหาร ที่ถูกต้องให้กับนักศึกษา เช่น เน้นให้รับประทานอาหารเช้าของไทย ซึ่งมีคุณค่าทางสารอาหารมากกว่า เช่น ข้าวราดแกง หรือก๋วยเตี๋ยว โดยให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมและเป็นผู้ดำเนินการเอง เช่น นิทรรศการคุณค่าอาหารไทย การประกวดผู้มีสุขภาพดีจากการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการ มีการไต่ถามที่ และควรให้ความรู้โดยบูรณาการสอดแทรกในเนื้อหาวิชาต่างๆ เช่น วิทยาศาสตร์ เคมี หรือสังคม เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงผลดีผลเสียของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

2.1.4 ครูอาจารย์ควรปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องการใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การไม่ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องน้ำ โดยการให้ความรู้ในชั้นเรียน และ

การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น นิทรรศการโรคติดต่อจากการใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกัน

2.1.5 วิทยาลัยควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับทันตสุขภาพ เช่น นิทรรศการทันตสุขภาพ เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพในช่องปาก ตลอดจนประสานงานกับหน่วยงานหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เช่น ทันตแพทย์ ทันตอนามัย เพื่อขอความร่วมมือในการตรวจสุขภาพภายในช่องปากให้กับนักศึกษาทุกปี ควรณรงค์ให้นักศึกษาและครูอาจารย์แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน โดยจัดเตรียมสถานที่ไว้ให้เพียงพอ

2.1.6 ควรมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา นอกเหนือจากการเรียนวิชาพลศึกษา เช่น การออกกำลังกายตอนเช้า หรือหลังเลิกเรียน โดยมีการจัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ให้เพียงพอ โดยมีครูอาจารย์หรือนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายใน วิทยาลัยขึ้นเป็นประจำ เพื่อให้ นักศึกษาได้มีการฝึกซ้อมกีฬา การเชียร์ และการจัดดำเนินการแข่งขันร่วมกับอาจารย์เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2.1.7 วิทยาลัยควรประสานงานกับแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมให้ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการซื้อขายตามร้านขายยามารับประทานเอง

## 2.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัย

2.2.1 วิทยาลัยควรมีการรณรงค์ส่งเสริมในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัยในชีวิตประจำวันทั้งที่บ้าน วิทยาลัย และในสังคมโดยทั่วไป โดยใช้บุคลากร เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่ตำรวจ และอาสาสมัครอื่นๆ ในชุมชน เข้าไปให้ความรู้เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนัก และไม่ประมาท เช่น การถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้ การไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด การขับขี่พาหนะโดยเคารพกฎจราจร การสวมหมวกนิรภัย การคาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น โดยครูอาจารย์และผู้ปกครองควรทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัย

2.2.2 วิทยาลัยควรจัดสิ่งแวดล้อมภายในวิทยาลัยให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านความปลอดภัยที่ถูกต้องเช่น การจัดการจราจรโดยมีเครื่องหมายจราจรในการใช้พาหนะ การบังคับให้มีการสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์ การมีป้ายเตือนต่างๆ ภายในวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

2.2.3 ครูอาจารย์ควรปลูกฝังและสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องแก้ปัญหาโดยสันติวิธี และเน้นในเรื่องการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมกระทำทะเลาะวิวาท



ตบตี ชกต่อย เช่น การตีมีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ การรู้จักใช้เหตุผล และมีสติในการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในเรื่องการไม่ทะเลาะวิวาท ตบตี ชกต่อย

## 2.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้และการป้องกันสิ่งเสพติด

2.3.1 ผู้ปกครองและวิทยาลัยควรร่วมมือกันในการสอดส่องดูแลพฤติกรรมของนักศึกษา รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีในการหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งเสพติด รวมทั้ง บุหรี่ และสุรา ผู้ปกครองควรหาเวลาในการประกอบกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในครอบครัว เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลในครอบครัวและยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันด้านสิ่งเสพติดได้ทางหนึ่งด้วย

2.3.2 ผู้บริหารวิทยาลัยควรประสานงานเพื่อขอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งจากภาครัฐและเอกชน รวมทั้งขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายในวิทยาลัย เพื่อจัดตั้งคณะกรรมการดูแล ป้องกันและแก้ไขปัญหาลิขิตภายในวิทยาลัย โดยให้มีแกนนำนักศึกษาร่วมดำเนินการด้วย ให้มีการตรวจสอบสุขภาพเพื่อประเมินผลการใช้สิ่งเสพติด และจัดให้มีการให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับผู้ที่มิแน่วโน้มจะใช้สิ่งเสพติด ตลอดจนการส่งนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด และควรสอนให้นักศึกษามีทักษะชีวิตที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เช่น ทักษะการปฏิเสธการใช้สิ่งเสพติด ทักษะการตัดสินใจต่อการใช้และไม่ใช้สิ่งเสพติด รวมทั้งมีกิจกรรมที่นักศึกษาสนใจเพื่อให้ให้นักศึกษาได้ผ่อนคลายหรือได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การแข่งขันกีฬา การเล่นเกม การออกกำลังกายป้องกันสิ่งเสพติด หรือค่ายอาสาพัฒนา เป็นต้น

2.3.3 รัฐบาลควรออกกฎหมายเพื่อบังคับการซื้อขายสิ่งเสพติดที่ถูกต้องตามกฎหมายเช่น บุหรี่ และสุรา โดยห้ามขายให้กับบุคคลที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ มีการควบคุมการโฆษณาทางสื่อต่างๆ และควรมีมาตรการในการลดการผลิตและการนำเข้า อย่างเข้มงวดและต่อเนื่อง

## 2.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์

2.4.1 ผู้ปกครองและครูอาจารย์ควรดูแลให้ความรัก ความอบอุ่นแก่นักศึกษา มีความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น และควรสอดส่องดูแล ให้คำปรึกษาเพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพทางเพศที่ถูกต้อง โดยให้อยู่ในกรอบขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของไทย โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ และค่านิยมผิดๆ ในเรื่องเพศ มีการให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การตีมีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ทำให้ขาดสตินำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ซึ่งเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้ เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การมี

เพศสัมพันธ์ก่อนสมรส การตั้งครรภ์หรือทำให้คู่่นอนตั้งครรภ์ การทำแท้งหรือให้คู่่นอนทำแท้ง การเปลี่ยนคู่่นอน เป็นต้น

2.4.2 จัดให้มีการสอนหรือการบรรยายพิเศษในเรื่องเพศศึกษา โดยอาจเชิญแพทย์ หรือบุคลากรที่มีความรู้มาบรรยายให้แก่นักศึกษา โดยเน้นในเรื่องของการวางตัว และการคบเพื่อนต่างเพศ การแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศ การรักษาวงศ์สงวนตัวตามวัฒนธรรมไทย การคุมกำเนิด ไรต์ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการป้องกันการถูกละเมิดทางเพศ เป็นต้น

2.4.3 วิทยาลัยควรประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษากับนักศึกษา ในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพทางเพศ เช่น คลินิกสุขภาพ ภายในวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพทางเพศตลอดจนปัญหาการตั้งครรภ์ ได้มีแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในภาคเหนือ น่าจะทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในเยาวชนกลุ่มอื่นๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบดูความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพ
2. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นอกเหนือจากตัวแปรที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ เพื่อจะได้ครอบคลุมตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นแนวทางในการป้องกัน และแก้ไขปัญหา หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อไป
3. ควรมีการศึกษากระบวนการเรียนการสอนสุขภาพภายในวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดี ตลอดจนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่เหมาะสม