

โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผ่านการจัดทำฐานข้อมูลสุขภาพระดับมหาวิทยาลัยให้เป็นปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การเสนอแนะแนวทางการขับเคลื่อนการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย การศึกษานี้ใช้แนวทางวิจัยเชิงปริมาณเป็นหลัก (Quantitative Research) ผ่านการสำรวจ (Survey study) จากแบบสอบถามออนไลน์ (Online questionnaire) “แบบประเมินสุขภาวะระดับมหาวิทยาลัย” (Uhealthy – lhappy) ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ที่ระดับ $> .87$ และค่าความเชื่อมั่น (Reliability Testing) เท่ากับ $.904$ ซึ่งมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้ต่อได้ และได้มีการเก็บรวบรวมจากนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวนทั้งสิ้น 9,050 ชุด จากมหาวิทยาลัยเครือข่ายทั่วประเทศ จำนวน 15 แห่ง จาก 5 ภูมิภาค ผ่านเว็บแอปพลิเคชัน <https://uhappy.happy-worklife.com>

ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพจากแบบประเมินสุขภาวะระดับมหาวิทยาลัย ตั้งแต่เดือนมิถุนายน - กันยายน 2565 มีจำนวนผู้ตอบกลับทั้งสิ้น 9,050 ชุด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นสถานการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพ 9 ประเด็นหลักดังนี้ 1) สุขภาพจิตและความเครียด นิสิตร้อยละ 40 มีความเครียดอย่างมาก มีสัดส่วนถึงร้อยละ 4.3 ที่ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่ามีอาการทางจิตเวช เช่น เป็นโรคซึมเศร้า รวมไปถึงโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar) กว่าร้อยละ 4 ของนิสิตนักศึกษาทั่วประเทศ มีความคิดฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลา และมีร้อยละ 12 ได้เคยลงมือทำร้ายร่างกายตนเองแล้ว โดยในจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 1.3 ที่มีพฤติกรรมทำร้ายร่างกายตนเองอยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลา ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลในสัดส่วนสูงที่สุด และพบในภาคเหนือมากกว่าภูมิภาคอื่น ๆ 2) พฤติกรรมเนือยนิ่งและการบริโภคอาหาร พบว่ามีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายลดลง แนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มสูงขึ้นมาก (ค่าเฉลี่ย 2.49, S.D. = .669) ในขณะเดียวกัน ความเหมาะสมในพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมกลับอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.86, S.D. = .525) เพราะนิสิตนักศึกษามีแนวโน้มในการรับประทานอาหารเช้าลดลง การรับประทานอาหารเช้าไม่ตรงเวลาเพิ่มสูงขึ้น เช่นเดียวกันกับการทานอาหารรสจัดและอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ผ่านกระบวนการทอด ปิ้งย่างก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสะท้อนได้จากค่าดัชนีมวลกายของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย (ค่า BMI) ที่ 1 ใน 4 เผชิญกับภาวะผอม และน้ำหนัก

เกินเกณฑ์หรืออ้วนในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน รวมไปถึงยังมีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยหรือการเป็นโรคของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มในการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับออปฟิศซินโดรมเพิ่มมากขึ้น 3) พฤติกรรมการใช้ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติด พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีการใช้ถึงร้อยละ 15 ของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย โดยในจำนวนนี้มีจำนวนถึงร้อยละ 5.5 ที่สูบบุหรี่บ่อยครั้งไปจนถึงทุกวัน และยังพบการสูบบุหรี่ภายในมหาวิทยาลัยสูงกว่าร้อยละ 40 โดยร้อยละ 20 พบได้บ่อยถึงตลอดเวลาในพื้นที่มหาวิทยาลัย ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นิสิตนักศึกษาประมาณร้อยละ 9 มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่บ่อยครั้ง ร้อยละ 7 ที่พบเห็นได้บ่อยมากในรั้วมหาวิทยาลัย ในขณะที่การใช้สารเสพติดมีสัดส่วนร้อยละ 0.4 ที่มีการใช้บ่อยครั้งจนถึงทุกวัน แต่ร้อยละ 5 สามารถพบเห็นในพื้นที่มหาวิทยาลัยบ้าง 4) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน พบว่านิสิตนักศึกษาเพียงครึ่งหนึ่งที่คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งขณะใช้รถ และมีการสวมหมวกกันน็อคบ้างบางครั้งเท่านั้น ในขณะที่การสวมเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ ขณะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายยังมีสัดส่วนน้อย 5) เพศสภาพและพฤติกรรมทางเพศ แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 17.9 เพศหญิงร้อยละ 51.0 และกลุ่ม LGBTQIA+ ร้อยละ 31.1 โดยประมาณ 1 ใน 4 เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว และมีวิธีการคุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัยเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.6) ในขณะที่ยังมีอีกประมาณร้อยละ 5.6 ที่ไม่ได้ป้องกันเวลามีเพศสัมพันธ์เลย 6) ภาระทางการเงิน ประมาณครึ่งหนึ่งมีภาระหนี้สินทางการเงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตนักศึกษาในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ โดยมีสัดส่วนการเป็นหนี้กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) สูงที่สุด โดยเป็นหนี้จำพวกค่าเล่าเรียน รองลงมาคือ หนี้ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และหนี้ค่าที่พักอาศัย ตามลำดับ 7) ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน 6 ประการหลัก ได้แก่ ความเครียด (ประมาณร้อยละ 20) รองลงมาคือ ปัญหาทางการเงิน ความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกคิดถึงบ้าน ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ และปัญหาเกี่ยวกับสมาธิ เช่น การขาดสมาธิหรือสมาธิสั้น เป็นต้น 8) ความรุนแรงและการล่วงละเมิด พบว่าส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.7) ไม่เคยโดนกระทำความรุนแรงหรือการถูกล่วงละเมิด แต่อีกกว่าร้อยละ 10 ที่เคยโดนกระทำแล้ว โดยอยู่ในรูปแบบการถูกทำร้ายจิตใจจากคนใกล้ชิด (ร้อยละ 32.2) การถูกคุกคามทางวาจา (ร้อยละ 32.0) และการถูกสัมผัสร่างกายหรือโดนลวนลาม (ร้อยละ 8.9) โดยนิสิตนักศึกษาที่เป็น LGBTQIA+ และอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสัดส่วนสูงที่สุด 9) ความพึงพอใจในชีวิต นิสิตนักศึกษามีความรู้สึกดีในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 3.31, S.D. = .922) และมองว่าการกระทำของในอดีตเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จในปัจจุบันในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 3.76, S.D. = .934) ตนเองมีความสามารถในการจัดการปัญหา เมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และการจัดสรรแบ่งเวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย

3.27 และ 3.31, S.D. = .745 และ 8.42 ตามลำดับ) และความพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบันยังอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น (คะแนนเฉลี่ย 3.31, S.D. = 996)