พฤติกรรมเสี่ยงและสุขภาพจิต: ผลกระทบทางสุขภาพของนักศึกษาในภูมิภาคอาเซียน

พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระยะยาว โดยเฉพาะนักศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพในอนาคต การวิเคราะห์รูปแบบพฤติกรรมเสี่ยงและสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาจะทำให้เข้าใจภาพรวมเชิงระบบและนำไปสู่การออกแบบมาตรการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ



กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 15,366 คน จาก 7 ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่เป็นสมาชิกเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (AUN–HPN)

กระบวนการวิจัย

การศึกษาแบบภาคตัดขวาง โดยใช้ข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์ ประกอบด้วยแบบสอบถามระดับกิจกรรมทางกาย GPAQ แบบสอบถามสุขภาพจิต WEMWBS แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ (การบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์) โดยทำการสำรวจในช่วงปี พ.ศ.2563-2564

ผลการวิจัยสำคัญ

นักศึกษาส่วนใหญ่ยังขาดการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีครบถ้วนทุกด้าน ***พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของนักศึกษาไม่ได้เกิดขึ้นแยกจากกัน แต่มีแนวโน้มรวมเป็นกลุ่มรูปแบบพฤติกรรม***



การวิเคราะห์สามารถจำแนกนักศึกษาออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีพฤติกรรมสุขภาพดี กลุ่มที่มีการบริโภคเครื่องดื่มน้ำตาลสูง กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต กลุ่มผู้สูบบุหรี่ และกลุ่มผู้ดื่มแอลกอฮอล์ โดยพบว่าการบริโภคเครื่องดื่มน้ำตาลสูงเป็นพฤติกรรมที่มีสัดส่วนมากที่สุดและเชื่อมโยงกับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ



ลักษณะทางประชากรศาสตร์มีความสัมพันธ์กับการอยู่ในแต่ละกลุ่มพฤติกรรม เช่น เพศหญิงมีแนวโน้มอยู่ในกลุ่มบริโภคเครื่องดื่มน้ำตาลสูงและกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมชมรมกีฬามีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต

ประโยชน์ของงานวิจัย



พฤติกรรมเสี่ยงของนักศึกษาเกิดเป็นกลุ่มและมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต จึงสามารถนำไปใช้ในการออกแบบมาตรการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการที่จัดการหลายพฤติกรรมพร้อมกัน เช่น การลดการบริโภคน้ำหวานควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพจิตและกิจกรรมทางกาย รวมถึงใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายมหาวิทยาลัยสุขภาพในระดับประเทศและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

งานวิจัย: The clusters of health-risk behaviours and mental wellbeing and their sociodemographic correlates: a study of 15,366 ASEAN university
โดย ศาสตราจารย์ ดร. นพ.อภิชัย วรรธนะพิศิษฐ์ และคณะ
หัวหน้าโครงการวิจัย: รองศาสตราจารย์ ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
areekulk@gmail.com

บทความวิจัยที่เกี่ยวข้อง

CYPAS Facebook