

รายงานผลการสำรวจสุขภาวะจิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ประจำปีการศึกษา 2566

(ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน 2566)

รายละเอียดการประเมิน

หลักการและเหตุผล

ตามแผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พ.ศ. 2563-2567 ยุทธศาสตร์ที่ 1 โครงการลำดับที่ 11.2 พัฒนาระบบกลไกอาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการและการใช้ชีวิต และโครงการลำดับ 11.5 โครงการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพทางกาย ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และประกอบกับสำนักงานพัฒนานักศึกษา มีพันธกิจสำคัญด้านการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษา ให้นักศึกษามีความพร้อมในการศึกษาและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย มีสุขภาวะที่ดี จึงได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการดูแลและพัฒนาสุขภาวะนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีขึ้น เพื่อทำหน้าที่วางแผนส่งเสริมป้องกัน สุขภาพจิตนักศึกษา ให้มีสุขภาวะที่ดี พร้อมในการศึกษาเล่าเรียน ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและเต็มศักยภาพ จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มศักยภาพนักศึกษา ทักษะที่จำเป็น เพื่อให้นักศึกษามีต้นทุนในการจัดการกับปัญหาหรือรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตได้ วางระบบการดูแลและแก้ไขปัญหา เช่น บริการให้คำปรึกษา การส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดอบรมอาจารย์และบุคลากร ให้มีทักษะที่จำเป็นในการดูแลและพัฒนาสุขภาวะจิตนักศึกษา

ด้วยเหตุนี้ คณะกรรมการดูแลและพัฒนาสุขภาวะนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จึงได้วางแนวทางในการดำเนินงานด้านการดูแลและพัฒนาสุขภาวะนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยกำหนดให้มีการจัดทำโครงการสำรวจสุขภาวะจิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เป็นประจำทุกปี เพื่อสำรวจและคัดกรองนักศึกษาให้ทราบถึงว่านักศึกษา ซึ่งเป็นบุคคลที่เราจะต้องดูแลมีสุขภาพจิตตั้งต้นเป็นอย่างไร เพื่อที่ได้จัดกิจกรรมให้สอดคล้องและเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา (กลุ่มเสี่ยง) ป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้น เพราะนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตถ้าไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจะทำให้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาแย่ลง รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลกระทบต่อการศึกษาทำให้ต้องขาดหรือหยุดพักการเรียน เกิดปัญหาการใช้สารเสพติด การตั้งครมไม่พึงประสงค์ และการฆ่าตัวตาย

ดังนั้น สำนักงานพัฒนานักศึกษา จึงมีความประสงค์จัดทำโครงการสำรวจสุขภาวะจิตนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ประจำปีการศึกษา 2566 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสุขภาวะจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องและวางแผนดูแลช่วยเหลือนักศึกษาด้านสุขภาวะจิตต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องและวางแผนดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามสุขภาพจิตต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย นักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผู้รับผิดชอบหลัก นางสาวโชติกา พูลเพิ่ม

ระยะเวลาดำเนินการ วันที่ 31 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน 2566

เครื่องมือที่ใช้ในการจัดเก็บข้อมูล

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) แบบทดสอบตาม Link : <http://202.28.50.66/~uwellness/homepage/>

กำหนดช่วงคะแนนการแบ่งกลุ่มย่อย ดังนี้

กลุ่มสีเขียว หมายถึง ไม่มีอาการของภาวะซึมเศร้าถึงระดับเล็กน้อย

คือ คะแนน 9Q มีค่า 1-6 คะแนน

กลุ่มสีเหลือง หมายถึง นักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง

คือ คะแนน 9Q มีค่า 7-18 และ 8Q มีค่า 1-8

กลุ่มสีแดง หมายถึง นักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง

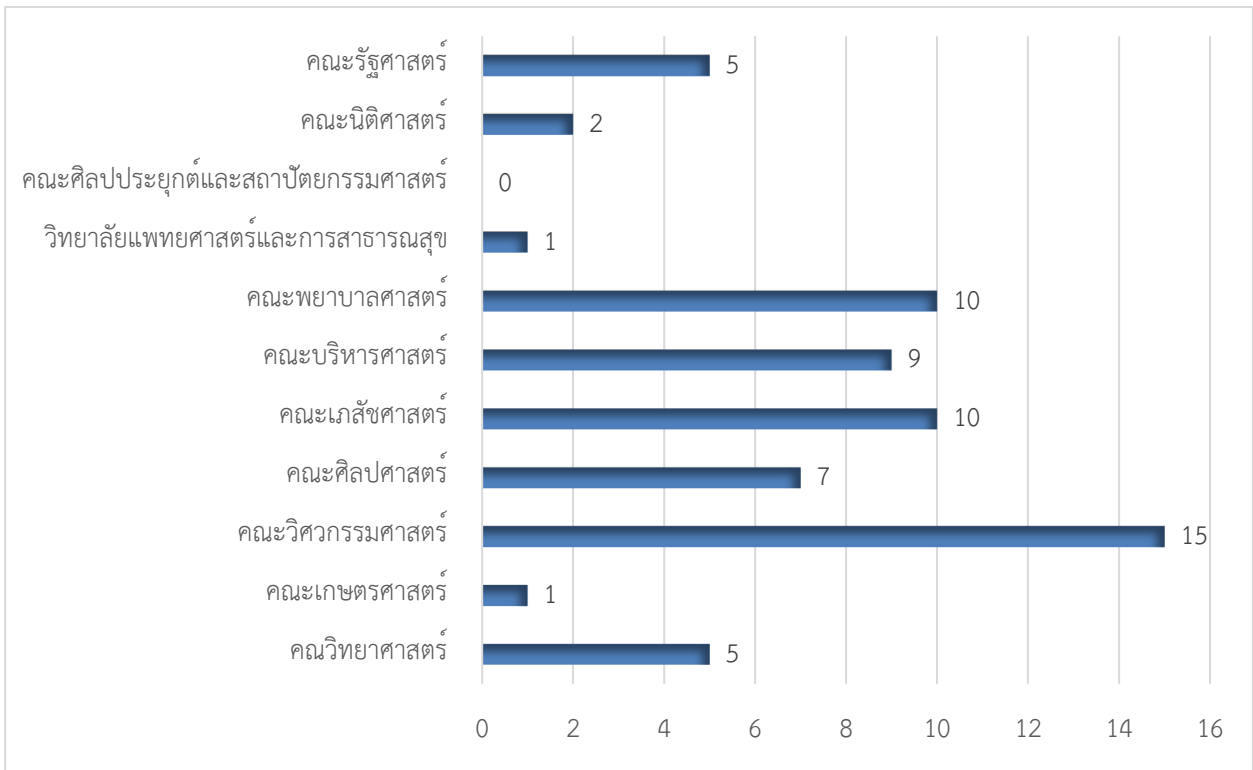
คือ คะแนน 9Q มีค่า 7-18 คะแนน และคะแนน 8Q มีค่า 9-52 คะแนน หรือคะแนน 9Q มีค่า 19-27 คะแนน และคะแนน 8Q มีค่า 1-8 คะแนน หรือคะแนน 9Q มีค่า 19-27 คะแนน และคะแนน 8Q มีค่า 9-52 คะแนน

การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล

ใช้วิธีการวิเคราะห์ โดยนำเสนอเป็นตารางแสดงความถี่และร้อยละ โดยใช้โปรแกรม IBM SPSS Statistics 25 เพื่อหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการสำรวจสุขภาวะจิตนักศึกษา

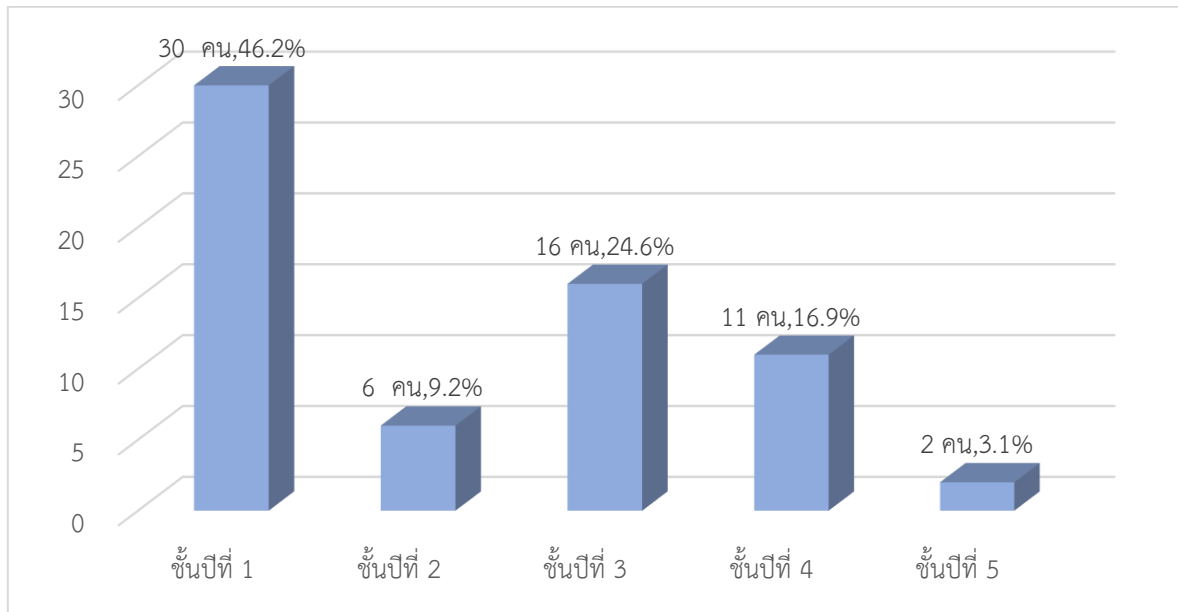
นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ตอบแบบสำรวจสุขภาวะจิต จำนวน 65 คน



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกนักศึกษาที่ตอบแบบสำรวจรายคณะ ได้ดังนี้

1. คณะวิทยาศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 5 คน
2. คณะเกษตรศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 1 คน
3. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 15 คน
4. คณะศิลปศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 7 คน
5. คณะเภสัชศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 10 คน
6. คณะบริหารศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 9 คน
7. คณะพยาบาลศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 10 คน
8. วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 1 คน
9. คณะศิลปประยุกต์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 0 คน
10. คณะนิติศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 2 คน
11. คณะรัฐศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 5 คน

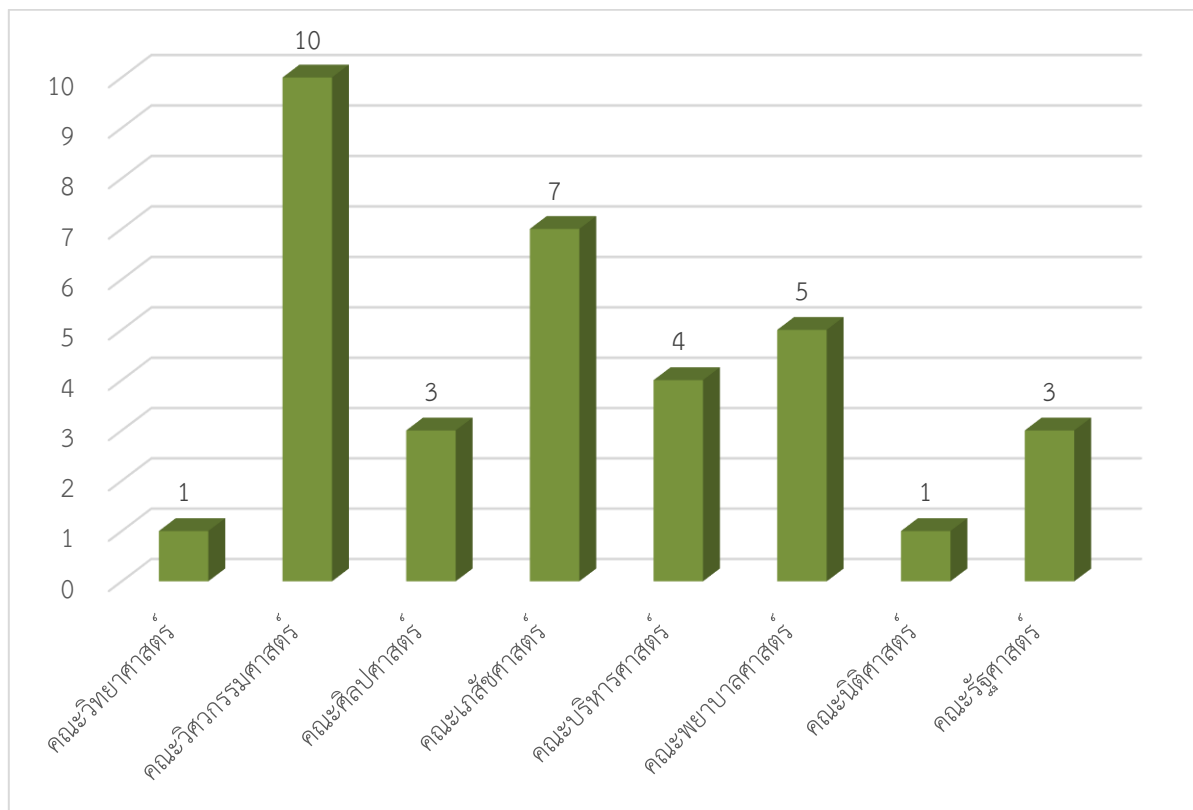
นักศึกษาที่ตอบแบบสำรวจ จำแนกตามชั้นปี ได้ดังนี้



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกจำนวนนักศึกษาที่ตอบแบบสำรวจแยกตามชั้นปี ได้ดังนี้

- ชั้นปีที่ 1 มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2
- ชั้นปีที่ 2 มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2
- ชั้นปีที่ 3 มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6
- ชั้นปีที่ 4 มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9
- ชั้นปีที่ 5 ขึ้นไป มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1

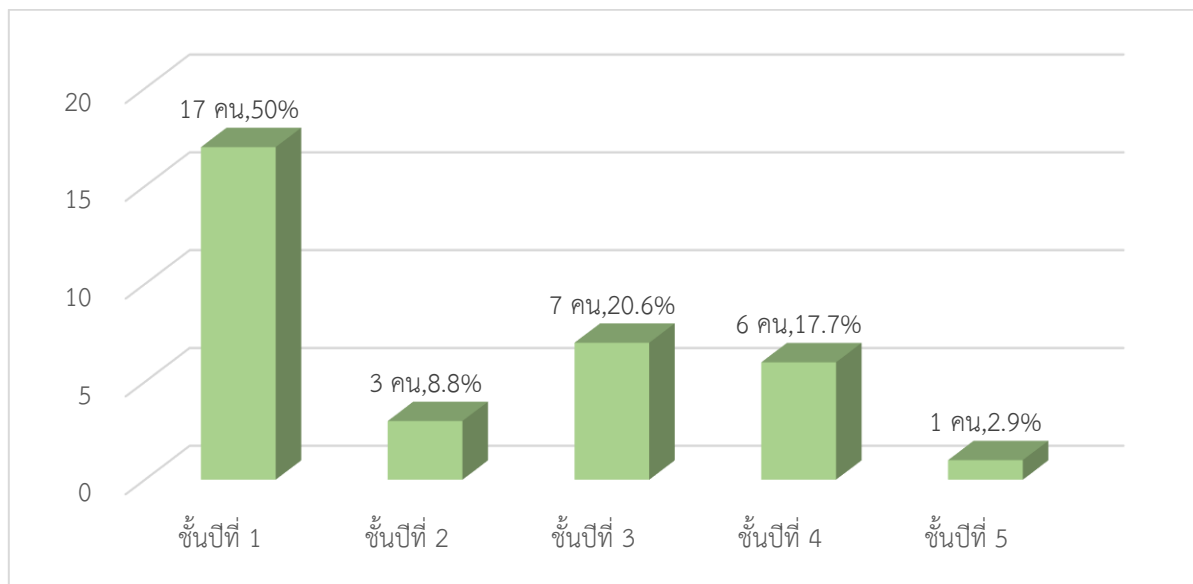
จำนวนของนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย (กลุ่มสีเขียว) จำนวน 34 คน



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย (กลุ่มสีเขียว) รายคณะ ได้ดังนี้

1. คณะวิทยาศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 1 คน
2. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 10 คน
3. คณะศิลปศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 3 คน
4. คณะเภสัชศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 7 คน
5. คณะบริหารศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 4 คน
6. คณะพยาบาลศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 5 คน
7. คณะนิติศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 1 คน
8. คณะรัฐศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 3 คน

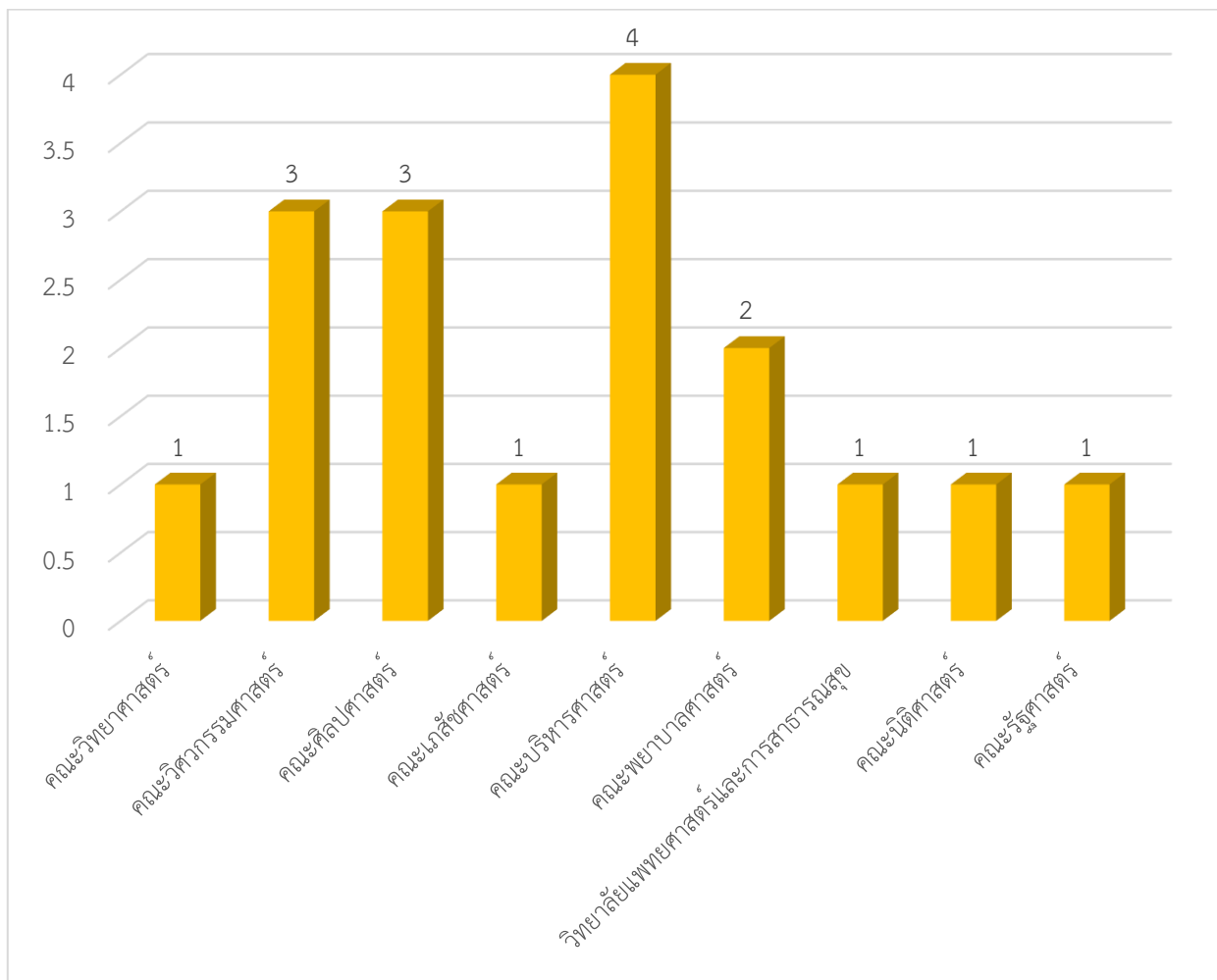
จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย (กลุ่มสีเขียว) แยกตามชั้นปี



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย (กลุ่มสีเขียว) แยกตามชั้นปี ได้ดังนี้

- ชั้นปีที่ 1 มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 50
- ชั้นปีที่ 2 มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8
- ชั้นปีที่ 3 มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6
- ชั้นปีที่ 4 มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7
- ชั้นปีที่ 5 มีนักศึกษาที่มีภาวะซีมีเศร่าเล็กน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.9

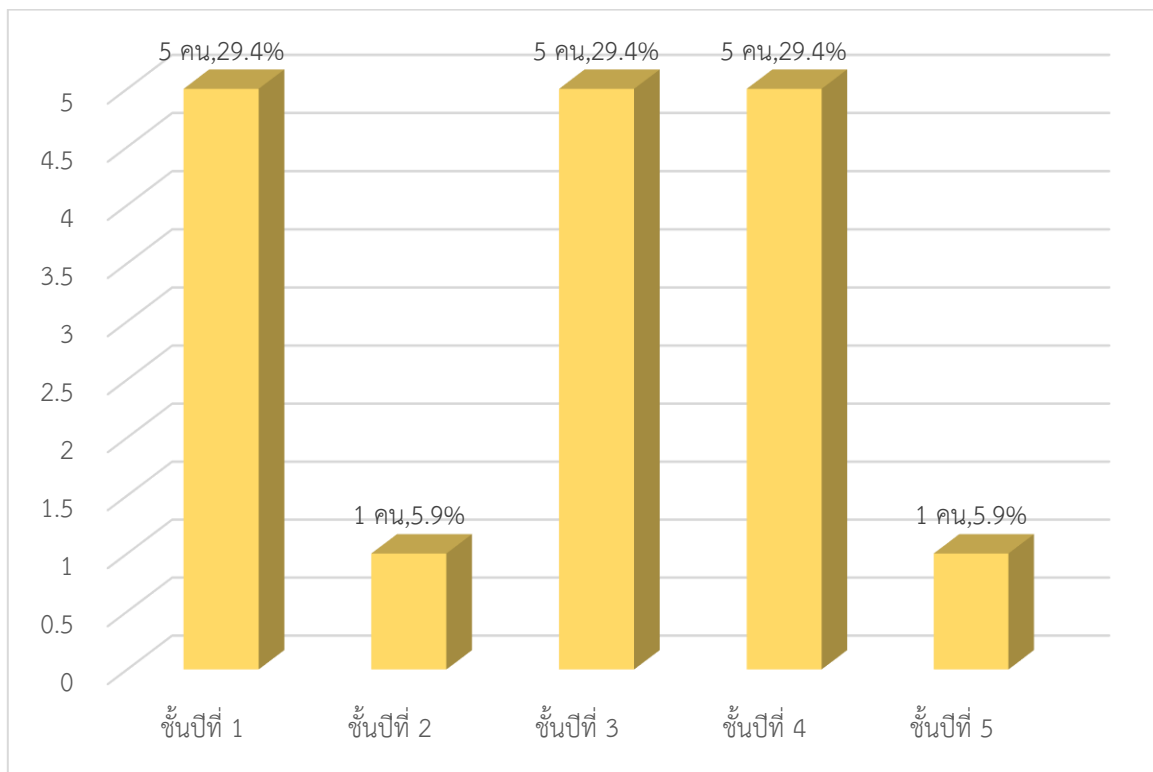
จำนวนของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง (กลุ่มสีเหลือง) จำนวน 17 คน



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง (กลุ่มสีเหลือง) รายคณะ ได้ดังนี้

1. คณะวิทยาศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 1 คน
2. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 3 คน
3. คณะศิลปศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 3 คน
4. คณะเภสัชศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 1 คน
5. คณะบริหารศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 4 คน
6. คณะพยาบาลศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 2 คน
7. วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 1 คน
8. คณะนิติศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 1 คน
9. คณะรัฐศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 1 คน

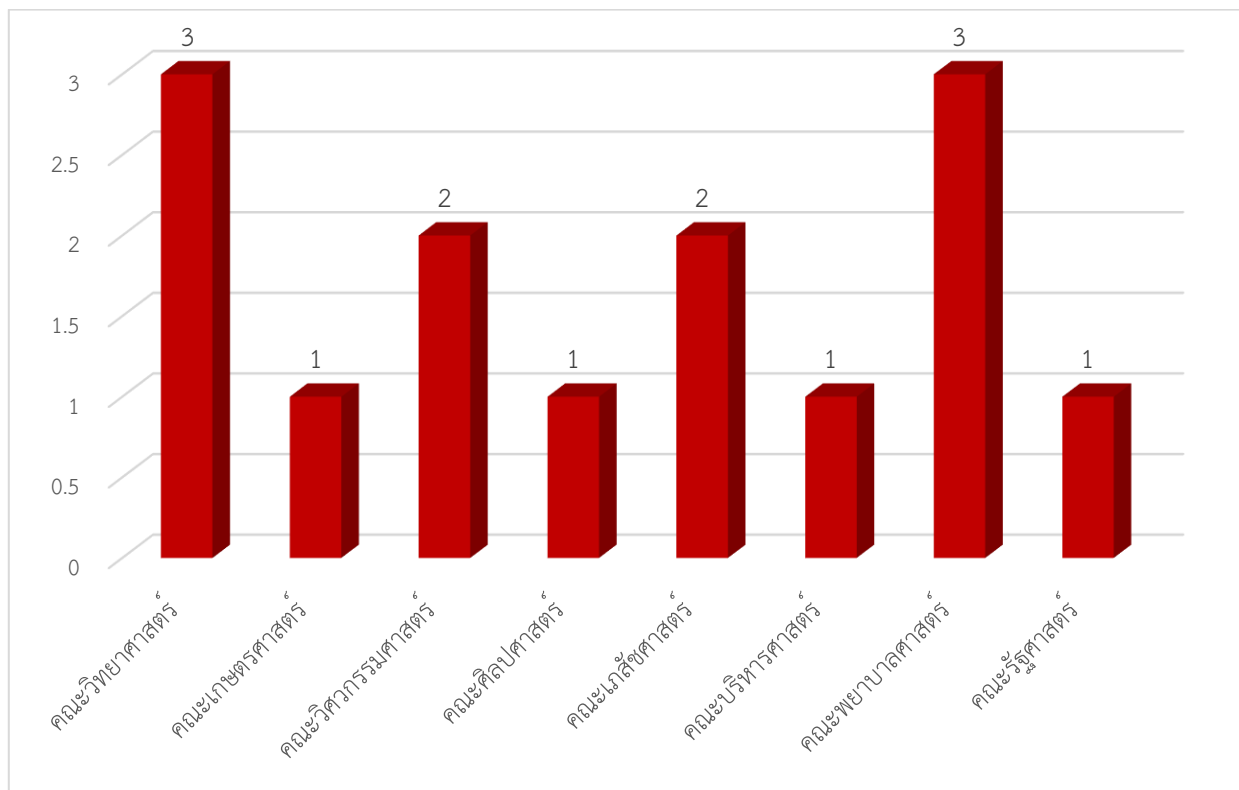
จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง (กลุ่มสีเหลือง) แยกตามชั้นปี



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง (กลุ่มสีเหลือง) แยกตามชั้นปี ได้ดังนี้

- ชั้นปีที่ 1 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4
- ชั้นปีที่ 2 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9
- ชั้นปีที่ 3 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4
- ชั้นปีที่ 4 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4
- ชั้นปีที่ 5 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9

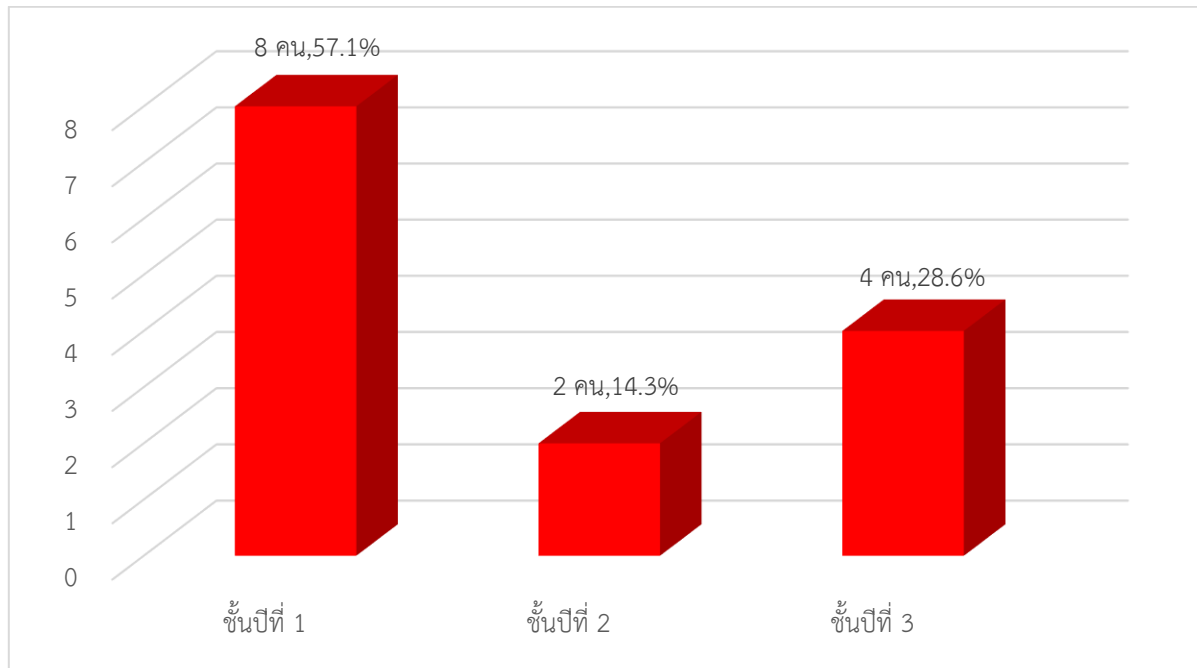
จำนวนของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (กลุ่มสีแดง) จำนวน 14 คน



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (กลุ่มสีแดง) รายคณะ ได้ดังนี้

1. คณะวิทยาศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 3 คน
2. คณะเกษตรศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 1 คน
3. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 2 คน
4. คณะศิลปศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 1 คน
5. คณะเภสัชศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 2 คน
6. คณะบริหารศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 1 คน
7. คณะพยาบาลศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 3 คน
8. คณะรัฐศาสตร์ มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 1 คน

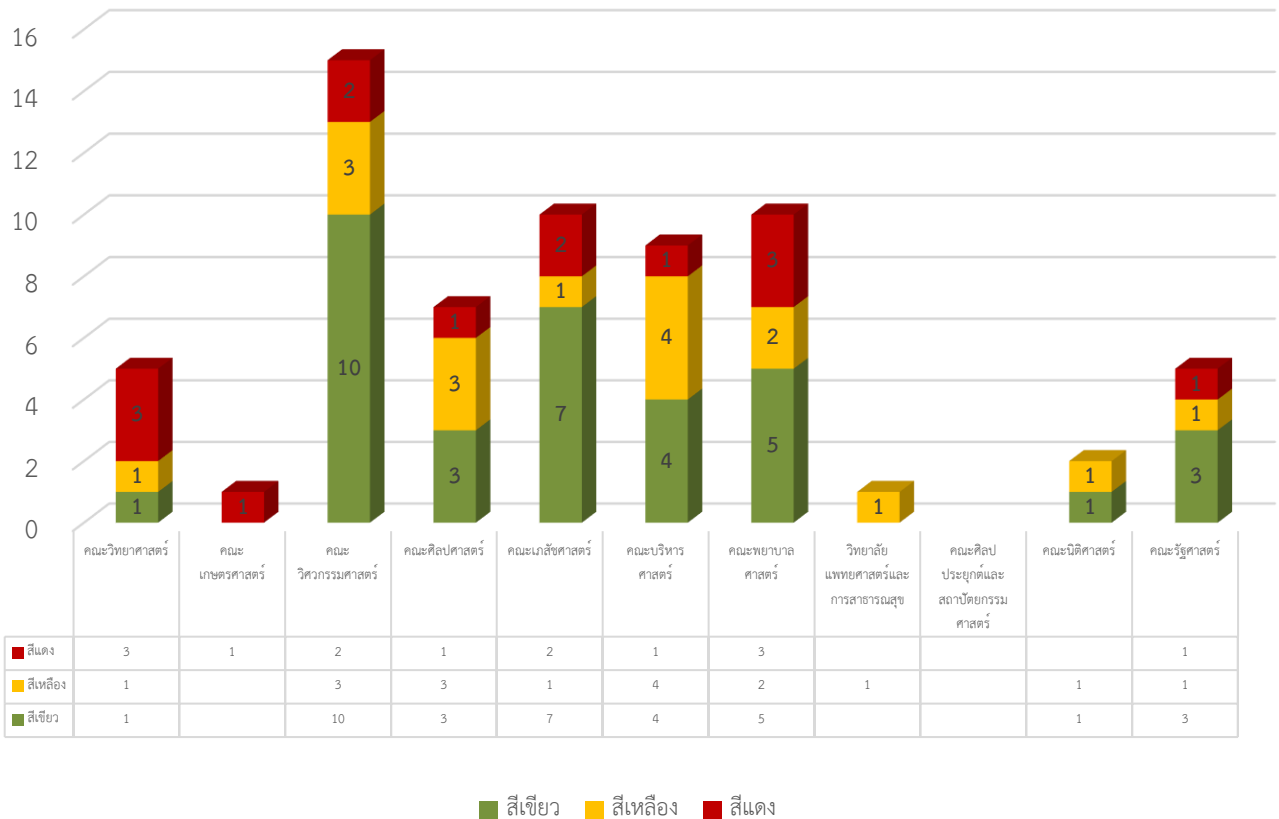
จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (กลุ่มสีแดง) แยกตามชั้นปี



จากแผนภูมิข้างต้น สามารถจำแนกนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (กลุ่มสีแดง) แยกตามชั้นปี ได้ดังนี้

- ชั้นปีที่ 1 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1
- ชั้นปีที่ 2 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3
- ชั้นปีที่ 3 มีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6

จำนวนของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย – ระดับรุนแรง จำแนกรายคณะ ได้ดังนี้



จากแผนภูมิข้างต้น นักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย – ระดับรุนแรง จากนักศึกษาที่ตอบแบบสำรวจ จำนวน 65 คน จำแนกรายคณะ ได้ดังนี้

1. คณะวิทยาศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 5 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย 1 คน, ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 1 คน และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 3 คน
2. คณะเกษตรศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 1 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 1 คน
3. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 15 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย 10 คน, ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 3 คน และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 2 คน
4. คณะศิลปศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 7 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย 3 คน, ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 3 คน และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 1 คน
5. คณะเภสัชศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 10 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย 7 คน, ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 1 คน และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 2 คน
6. คณะบริหารศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 9 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย

- 4 คน, ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 4 คน และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 1 คน
7. คณะพยาบาลศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 10 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย 5 คน, ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 2 คน และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 3 คน
8. วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 1 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 1 คน
9. คณะศิลปยุคและสถาปัตยกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 0 คน
10. คณะนิติศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 2 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย 1 คน และภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 1 คน
11. คณะรัฐศาสตร์ มีนักศึกษาตอบแบบสำรวจ จำนวน 5 คน นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย 3 คน, ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 1 คน และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง 1 คน

สรุปผลการสำรวจ

การสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องและวางแผนดูแลช่วยเหลือนักศึกษาด้านสุขภาพจิตต่อไป เครื่องมือสำรวจในครั้งนี้เป็นแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) แบบประเมินความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง 8 คำถาม (8Q)

ปัญหาอุปสรรค

นักศึกษาให้การตอบแบบสำรวจจำนวนน้อย

ข้อเสนอแนะแนวทางการดำเนินงาน

- **นักศึกษากลุ่มสีเขียว** ไม่มีอาการของภาวะซึมเศร้าถึงระดับเล็กน้อย มหาวิทยาลัยสามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ ทักษะชีวิต Self Skill การให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหา การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ความเข้มแข็งในการมองโลก ความฉลาดทางอารมณ์ และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น และลดปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า การฝึกทักษะการจัดการกับความเครียดอัตโนมัติทางลบ (Social Support)

- **นักศึกษากลุ่มสีเหลือง** มีภาวะซึมเศร้าในปานกลาง มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องวิธีการป้องกันวิธีการจัดการและการรับมือในการเผชิญปัญหา หรือกิจกรรมที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) (Prevention)

- **นักศึกษากลุ่มสีแดง** มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงและมีแนวโน้มความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง ควรพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต (นักจิตวิทยาคลินิกหรือจิตแพทย์) เพื่อรับการปรึกษาเป็นการเฉพาะ (Healing)