



การศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในจังหวัดสงขลา

A study of Depression Among first-year Undergraduate Students at a University in Songkhla Province.

นาอามร์ หมอเต๊ะ¹ และ เกษตรชัย และหิม²

Naarm Moteh¹ and Kasetchai Laeheem²

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท, หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม,
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

¹ Graduate student, Department of the Master of Arts program in Human and Social Development,
Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University.

² รองศาสตราจารย์ ดร., สาขาวิชาสังคม วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์, คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

² Assoc. Prof Dr., Department of Society, Culture and Human Development, Faculty of Liberal Arts,
Prince of Songkla University.

* Corresponding author, E-mail: Naarmmoteh@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา เก็บข้อมูลโดยการสำรวจกับนักศึกษา จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น The Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อวิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลของการวิจัยพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 66.11 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 22.78 มีภาวะซึมเศร้าระดับมาก จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 7.22 และมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.89

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า, วัยรุ่นตอนปลาย, นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

Abstract

The purpose of this research was to study depression among first-year undergraduate students at a university in Songkhla Province. Data were collected by surveying 180 students. The research tool was the Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) of Rajanagarindra Institute for Child and Adolescent Mental Health. Data were analyzed using a computer program to analyze frequencies and percentages. The results found that 119 first-year undergraduate students had a mild level of depression, accounting for 66.11 percent; 41 had a moderate level of depression, accounting for 22.78 percent; 13 had a high level of depression, accounting for 7.22 percent; and 7 had a severe level of depression, accounting for 3.89 percent.



percent; and 7 had a severe level of depression, accounting for 3.89 percent.

Keywords: depression, late adolescence, first-year undergraduate students

บทนำ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญของประเทศไทย ปัจจุบันประชากรไทยประสบปัญหาการป่วยด้วยโรคซึมเศร้าแล้วมากกว่า 1 ล้านคน โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยและเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ เป็นความเจ็บป่วยที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านสุขภาพและเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญเกี่ยวเนื่องไปถึงการใช้ชีวิต การเข้าสังคม และอาจทวีความรุนแรงไปถึงการคิดฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2022) จากข้อมูลรายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในระหว่างปี 2009-2021 โดยกรมสุขภาพจิต ระบุว่าจำนวนผู้ป่วยคาดประมาณจากที่ได้จากการสำรวจในประเทศไทยมีจำนวนถึง 1,439,710 คน ต่อประชากรทั้งหมดของประเทศที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 48,986,657 คน (รัตนา มาชะสวัสดิ์, 2021) และแนวโน้มโรคซึมเศร้าในไทยมีความเป็นไปได้ที่จะเพิ่มมากขึ้น โดยจากการสำรวจพบว่า วัยรุ่นไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 -24 ปี มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 11.50 ของประชากรทั้งประเทศ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2017) ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนปลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในประเทศไทย อีกทั้งพบว่าวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 10-19 ปีเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้ามากกว่า 3 ล้านคน นอกจากนี้จากข้อมูลสายด่วนปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นอายุ 11-19 ปี พบว่า มีการโทรศัพท์มาขอคำปรึกษาในปี 2019 จำนวน 10,120 ครั้ง และในปีพ.ศ. 2020 มีการโทรศัพท์มาขอคำปรึกษา จำนวน 11,112 ครั้ง (อัญมณี มณีนิล, 2020)

นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เป็นวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-19 ปี ช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง จากการเรียนระดับมัธยมศึกษาไปสู่การศึกษาระดับอุดมศึกษา จึงมีภาระหน้าที่ที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วงหลายด้าน อาทิ การสร้างแบบแผนการปรับตัวและบุคลิกภาพที่ดี การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเรียนได้สำเร็จและปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ได้ (จรรยาพร กาญจนโชติ, 1993) แต่หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นและอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิต คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยในนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา (Davies, Morriss, & Glazebrook, 2014) เห็นได้จากการศึกษาของ เอกลักษณ์ สรรวมศิริ (2021) เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่านักศึกษามีภาวะซึมเศร้ากว่าร้อยละ 36.4

จากการสำรวจ มหาวิทยาลัยกลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง เป็นมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ ซึ่งมีเกณฑ์คัดเลือกเนื่องจากการเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของภาคใต้ และที่เป็นที่รู้จักระดับประเทศ ทั้งในการศึกษาและการวิจัย ติดอันดับมหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษาทั่วโลกทั้งหมด 3,000 อันดับ ในปี 2020-2021 โดย URAP ประกาศผลการจัดอันดับมหาวิทยาลัยโลกตามสมรรถนะทางวิชาการสำหรับปี ค.ศ. 2020-2021 University Ranking By Academic Performance (URAP) 2020-2021 ซึ่งมหาวิทยาลัยกลุ่มเป้าหมายมีนักศึกษาเข้าใหม่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวนกว่า 4,000 - 10,000 คน ทุกปีการศึกษา (สถิตินักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา, 2022) ซึ่งผู้วิจัยยังไม่พบรายงานทางการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา โดยผลคาดหวังของงานวิจัยเมื่อเสร็จสมบูรณ์จะสามารถทำให้ทราบถึงสถานการณ์ทาง



สุขภาพจิตของนักศึกษาในปัจจุบันและนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนและเฝ้าระวังการเกิดภาวะซึมเศร้าเพื่อป้องกันการนำไปสู่โรคซึมเศร้า รวมถึงการส่งเสริมด้านสุขภาพจิตเพื่อลดการเกิดภาวะซึมเศร้าให้กับนักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา รวมทั้งสิ้น 3,931 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา จำนวน 180 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแยกคณะออกตามสายการศึกษา ได้แก่ กลุ่มการศึกษาสายสังคมศาสตร์ กลุ่มการศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มการศึกษาสายวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี

2. เครื่องมือที่ใช้วิจัย

ได้แก่ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นพัฒนามาจาก The Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2018) เป็นแบบประเมินแบบ self-report ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ เพื่อบอกความรุนแรงของอาการของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่มีเลย มีบางวัน มี มากกว่า 7 วัน และมีแทบทุกวัน โดยมีคะแนนรวม ตั้งแต่ 0 – 27 คะแนน ซึ่งการให้คะแนนจะให้ตามระดับความถี่ของอาการที่เกิดขึ้น คะแนนประกอบด้วย ไม่มีเลย 0 คะแนน; มีบางวัน 1 คะแนน; มีมากกว่า 7 วัน 2 คะแนน และมีแทบทุกวัน 3 คะแนน โดยนับคะแนนในทุกคำถามทุกข้อรวมกัน คะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0-27 คะแนน ถ้าคะแนนสูงแสดงว่ามีภาวะซึมเศร้าสูง และยังแบ่งภาวะซึมเศร้าออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ 0-4 คะแนน ไม่มีภาวะซึมเศร้า 5-9 คะแนน มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย 10-14 คะแนน มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง 15-19 มีภาวะซึมเศร้าระดับมาก และ 20-27 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงมาก ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและบำบัดรักษา

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เข้าไปเก็บข้อมูลในพื้นที่ เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมนัดวันรับแบบสอบถามคืน โดยได้ให้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดเอาไว้เพื่อตอบคำถาม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการวิจัย หากผู้ตอบคำถามยินดีให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยจึงจะเริ่มแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นมีการตรวจสอบความเรียบร้อย



ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่างและตรวจให้คะแนนแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลค่าความถี่ และค่าร้อยละของภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา

ผลการวิจัย

1. จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 180 คน เป็นเพศชายร้อยละ 23.90 เพศหญิงร้อยละ 76.10 มีผลการเรียนเฉลี่ยในปีการศึกษาล่าสุดเท่ากับ 2.98 (SD.= .63) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 67.20 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา และบิดามารดาของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสและอาศัยอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.60 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64.40 มีรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 5,000 – 7,000 บาทต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 77.20 มีรายได้ที่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 74.40 ไม่ทำงานเสริมใดๆระหว่างเรียน และไม่มีประวัติว่ามีบุคคลในครอบครัวมีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 88.30

2. นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีผลการประเมินภาวะซึมเศร้า โดยแยกตามอาการของภาวะซึมเศร้าที่มากที่สุด ได้ดังนี้

- 2.1 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความรู้สึกซึมเศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวังเพียงบางวัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.7
- 2.2 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีอาการเบื่อ ไม่ค่อยสนใจหรือไม่เพลิดเพลิน เวลาทำสิ่งต่างๆเพียงบางวัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.4
- 2.3 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ไม่มีความคิดว่าถ้าตายไปเสียจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเอง ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเลย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.4
- 2.4 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความรู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลังเพียงบางวันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.3
- 2.5 นักศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความรู้สึกแยกกับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองล้าเหลว หรือทำให้ ตัวเองหรือครอบครัวผิดหวังเพียงบางวัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.8
- 2.6 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีอาการไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติเพียงบางวัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.4
- 2.7 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีอาการจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์เพียงบางวัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.3
- 2.8 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีอาการนอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไปเพียงบางวัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.0
- 2.9 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ไม่มีการพูดหรือทำอะไรซ้ำลงมากจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือในทางตรงกันข้าม คือ กระสับกระส่ายหรือ กระวนกระวาย จนต้องเคลื่อนไหวไปมามากกว่าปกติเลย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.3



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของจำนวนนักศึกษาแยกตามอาการของภาวะซึมเศร้า (n=180)

อาการภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา ในช่วง 2 สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. รู้สึกซึมเศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง		
ไม่มีเลย	32	17.8
มีบางวัน	129	71.7
มีมากกว่า 7 วัน	10	5.6
มีแทบทุกวัน	9	5.0
2. เบื่อ ไม่ค่อยสนใจหรือไม่เพลิดเพลิน เวลาทำสิ่งต่างๆ		
ไม่มีเลย	20	11.1
มีบางวัน	125	69.4
มีมากกว่า 7 วัน	23	12.8
มีแทบทุกวัน	12	6.7
3. นอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไป		
ไม่มีเลย	11	6.1
มีบางวัน	90	50.0
มีมากกว่า 7 วัน	46	25.6
มีแทบทุกวัน	33	18.3
4. ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติ		
ไม่มีเลย	45	25.0
มีบางวัน	98	54.4
มีมากกว่า 7 วัน	30	16.7
มีแทบทุกวัน	7	3.9
5. รู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลัง		
ไม่มีเลย	13	7.2
มีบางวัน	114	63.3
มีมากกว่า 7 วัน	39	21.7
มีแทบทุกวัน	14	7.8
6. รู้สึกแย่กับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ ตัวเองหรือครอบครัวผิดหวัง		
ไม่มีเลย	43	23.9
มีบางวัน	104	57.8
มีมากกว่า 7 วัน	19	10.6
มีแทบทุกวัน	14	7.8
7. จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์		
ไม่มีเลย	31	17.2
มีบางวัน	96	53.3
มีมากกว่า 7 วัน	38	21.1



อาการภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา ในช่วง 2 สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีแทบทุกวัน	15	8.3
8. พุดหรือทำอะไรช้าลงมากจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือในทางตรงกันข้ามคือ กระสับกระส่ายหรือกระวนกระวาย จนต้องเคลื่อนไหวไปมามากกว่าปกติ		
ไม่มีเลย	87	48.3
มีบางวัน	72	40.0
มีมากกว่า 7 วัน	15	8.3
มีแทบทุกวัน	6	3.3
9. คิดว่าถ้าตายไปเสียจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเอง ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง		
ไม่มีเลย	125	69.4
มีบางวัน	41	22.8
มีมากกว่า 7 วัน	8	4.4
มีแทบทุกวัน	6	3.3

3. นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 66.11 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 22.78 มีภาวะซึมเศร้าระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 7.22 และมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.89 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของจำนวนนักศึกษาแยกตามระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า (n=180)

ภาวะซึมเศร้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	119	66.11
มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง	41	22.78
มีภาวะซึมเศร้ามาก	13	7.22
มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง	7	3.89
รวม	180	100.00

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีอาการนอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไปบ่อยมากที่สุด โดยนักศึกษามีอาการแทบทุกวัน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ซึ่งคุณภาพการนอนหลับจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นสำคัญ โดยคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เช่น ความยากลำบากในการล้มตัวลงนอน การนอนหลับยาก และการนอนหลับไม่สม่ำเสมอ หรือการตกใจตื่นตอนกลางคืน ส่งผลให้รู้สึกอ่อนเพลีย การขาดสมาธิ น้ำหนักเพิ่มขึ้น ขาดการสร้างภาวะสมดุล และการประสานในการทำงาน และภาวะซึมเศร้า (Dai et al, 2019) สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุทธภูมิ มีประดิษฐ์, ภัคดี สุขพรสวรรค์ และฐิตินันท์ เอื้ออำนวย. (2022) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพ



การนอนกับภาวะซึมเศร้าของอาจารย์ นิสิต และพนักงานของมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า คุณภาพการนอนมีความสัมพันธ์ในทางลบกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีภาวะมีเศร้าอยู่ในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 66.11 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง ร้อยละ 22.78 ทั้งนี้อาจเกิดจากหลายปัจจัย สอดคล้องกับการศึกษาของสุนันท์ เสี่ยงเสนาะ, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, ภัทรพร เสงอุดมทรัพย์ และเวทิส ประทุมศรี. (2017) ที่ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 46.40 มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ร้อยละ 23.40 ร่วมกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ของนันทยา คงประพันธ์ (2020) พบว่า นักศึกษามีอาการซึมเศร้าในระดับปานกลางและมีอารมณ์แปรปรวนไปเล็กน้อย ร้อยละ 24.50 และร้อยละ 22.50 ตามลำดับ ผลของภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกันมากจากการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีสภาวะความเป็นอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน โดยจากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษามีภาวะซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.89 ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่จำเป็นต้องเข้าสู่กระบวนการรักษาทางการแพทย์ รวมทั้งการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา เช่น การประเมินภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาให้ทั่วถึงอยู่เสมอ และมีบริการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อเป็นที่พึ่งให้แก่นักศึกษาที่กำลังเผชิญความเครียด หรือกำลังตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา ภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยมากที่สุด รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับรุนแรง ตามลำดับ ดังนั้นองค์กรหรือสถาบันต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลนักศึกษาสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนและเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าโดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษา เพื่อลดการเกิดภาวะซึมเศร้าให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีอื่นๆ เชิงคุณภาพ สัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับจากปานกลางถึงรุนแรงมาก เพื่อให้การช่วยเหลือและติดตามประเมินผลต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2022). โรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2023 จาก

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30114>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2017). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตปีงบประมาณ 2017.

สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2023 จาก https://dmh.go.th/report/dmh/rpt_year/

จรรยาพร กาญจนโชติ. (1993). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- นันทยา คงประพนธ์. (2020). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นน กรณศึกษา:
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ,
5(11), 303-315.
- ยุทธภูมิ มีประดิษฐ์, ภัคดี สุขพรสวรรค์ และจิตินันท์ เอื้ออำนวย. (2022). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพ
การนอนกับภาวะซึมเศร้าของอาจารย์ นิสิต และพนักงานของมหาวิทยาลัยบูรพา,
วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 30(3), 129-137.
- รัตนา มาฆะสวัสดิ์. (2021). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน
จังหวัดปทุมธานี. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9, 15(38), 528-540.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, (2561). The Patient Health Questionnaire for
Adolescents (PHQ-A). สืบค้นเมื่อ 17 เมษายน 2566, จาก <https://necam.go.th/wp-content/uploads/2020/08/14.-%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2-PHQ-A.pdf>
- สุนันท์ เสียงเสนาะ, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ และเวทิส ประทุมศรี. (2017). อิทธิพลของ
ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย.
วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ, 33(3), 59-69.
- อัญมณี มณีนิล. (2020) ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.
วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 15(3), 59-73.
- เอกลักษณ์ สรวมศิริ (2021) เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม, 18(2), 148-158.
- Dai, C., Qiu, H., Huang, Q., Hu, P., Hong, X., Tu, J., Xie, Q., Li, H., Ren, W., Ni, S., & Chen, F.
(2019). The effect of night shift on sleep quality and depressive symptoms among
\Chinese nurses. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 15, 435-440.