



STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน

เรื่อง การคัดกรองสุขภาพะนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์รูปแบบออนไลน์

โดย นางสาวอัจฉรา ทองนาค

ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

สารบัญ

	หน้า
1. วัตถุประสงค์ (Objective)	2
2. ขอบเขต (Scope)	2
3. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)	6
4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)	8
5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)	12
6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)	14
7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ (Proposed Solution and Suggestions)	15
8. ภาคผนวก (ถ้ามี) (Appendix) เช่น แบบฟอร์ม/ โปรแกรม ที่เกี่ยวข้อง (Form / Program)	17
9. ประวัติผู้จัดทำ	30

1. วัตถุประสงค์ (Objective)

1. เพื่อให้สามารถดำเนินการคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา
2. เพื่อคัดกรองสุขภาวะนักศึกษาในรูปแบบออนไลน์ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว
3. เพื่อให้สามารถทราบถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาวะนักศึกษาทั้ง 4 มิติ

2. ขอบเขต (Scope)

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงานฉบับนี้ เป็นการศึกษาวิเคราะห์ปัญหารูปแบบและขั้นตอนการคัดกรองสุขภาวะนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาด้านสุขภาวะนักศึกษา ทั้ง 4 มิติ เพื่อนำผลการคัดกรองมาวิเคราะห์ปัญหา ต้นทุนและศักยภาพสู่การออกแบบกระบวนการการออกแบบแผนการดูแลและสร้างสุขภาวะนักศึกษาระดับสำนักวิชา/วิทยาลัย ศึกษาวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการพัฒนาระบบและออกแบบระบบคัดกรองสุขภาวะทั้ง 4 มิติในรูปแบบออนไลน์และสามารถรายงานผลได้อย่างรวดเร็ว จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย และดำเนินการติดตามผลและดูแลตามความเหมาะสมต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษา ทุกสำนักวิชา ทุกชั้นปี

เครื่องมือที่ใช้ แบบสอบถามในการคัดกรองภาวะนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยมีข้อคำถามแยก 4 มิติ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านสุขภาพกาย

- น้ำหนัก/ส่วนสูง
- ชีพจร/ความดัน
- โรคประจำตัว
- ความพิการ/ผิดปกติทางร่างกาย
- ความเจ็บป่วย
- ท่านมีพฤติกรรมเสี่ยง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านภาวะสุขภาพจิต

- แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)
- แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านสังคม/เศรษฐกิจ/การเรียนรู้

- ค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระหว่างเรียน
- ปัญหาด้านความสัมพันธ์และการปรับตัว
- ปัญหาในการจัดการด้านการเรียน

ส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านปัญญา/จิตวิญญาณ

- ความพึงพอใจกับชีวิตของตนเองในขณะนี้
- การมีที่พึ่งทางจิตใจในการดำเนินชีวิต
- ความมั่นใจว่าในการแก้ไขปัญหา
- ความมั่นใจว่าท่านจะทำความเข้าใจและยอมรับปัญหาอันอาจเกิดขึ้นในอนาคต

คำนิยาม

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)

สุขภาพ (Health) หมายถึง สุขภาวะที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หรือปัญญาเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม และสุขภาพจะมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ ผลจากการดำเนินงานตามนโยบาย แผนงาน โครงการกิจกรรม ต่าง ๆ ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยกำหนดสุขภาพ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพในที่สุด

สุขภาวะ (Well-being) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ทั้งทางกาย (physical) ทางจิต (mental) ทางสังคม (Social) ทางจิตวิญญาณ (spiritual) และทางสติปัญญา (Intellectual) สุขภาวะจึงเป็นดุลยภาพ ซึ่งหมายถึงองค์ประกอบทั้ง 5 มิติ มาสัมพันธ์กันอย่างถูกต้องและลงตัวระหว่าง

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being)
2. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being)
3. สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being)
4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being)
5. สุขภาวะทางสติปัญญา (Intellectual Well-being)

สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) หมายถึง ความมีกำลังของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบการหายใจ และการสูดฉีดโลหิต กำลังและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นและสมส่วนของร่างกาย การมีภาวะโภชนาการและ น้ำหนักตัวที่เหมาะสม การไม่ใช้สิ่งเสพติดต่าง ๆ การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ คำจำกัดความข้างต้นก็อาจหมายความว่า

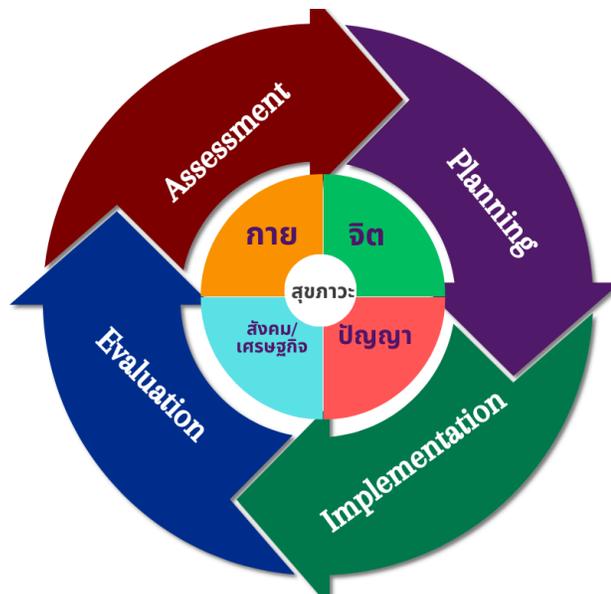
คนที่ป่วยเป็นโรค หรือคนที่มีโรคประจำตัวอยู่ก็สามารถมีความสุขภาวะได้ ตามสภาพของตนเอง

สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความบีบคั้นในเชิงบวก และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ และยอมรับอารมณ์ของบุคคลอื่น การมีทักษะในการไม่ยอมพ่ายแพ้ที่ถอยต่อความบกพร่อง หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น

สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) หมายถึง ความสามารถมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมกับบุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว อันประกอบด้วย การมีศักยภาพในการสร้าง และดำรงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น ๆ การแสดงความเคารพให้เกียรติตลอดจนความมีใจกว้าง และอดทนต่อความคิดเห็น และความเชื่อที่แตกต่างออกไปของผู้อื่น

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) หมายถึง ความสามารถค้นพบ เรียบเรียงความคิด และปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของชีวิตและความเชื่อเกี่ยวกับชีวิต อันประกอบด้วย ศีลธรรม (moral) ค่านิยม(value) และจริยธรรม (ethics)

สุขภาวะทางสติปัญญา (Intellectual Well-being) หมายถึง ความเพียรอย่างต่อเนื่องในการพัฒนาตนเอง มีความเต็มใจที่จะเรียนรู้ และใช้ข้อมูลตลอดจนองค์ความรู้ใหม่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และอาชีพการงานอย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพแสดงกรอบแนวคิดด้านสุขภาวะ

3. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา

ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษาในฐานหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการดูแลสุขภาวะของนักศึกษาได้มีการออกแบบระบบการดูแลนักศึกษาในมิติต่างๆ ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทาง ผ่านกระบวนการและกิจกรรมต่างๆ ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการดำเนินโครงการกิจกรรมแยกส่วนกันในแต่ละมิติ ในรูปแบบที่แตกต่างกันไป เช่น การจัดทำแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การจัดโครงการกิจกรรม ดำเนินการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้ในการส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาวะของนักศึกษาในมิติต่าง ๆ และดำเนินการจัดทำรายงานต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อรายงานต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัย

งานแนะแนวและทุนการศึกษา

งานแนะแนวและทุนการศึกษา มีภารกิจในการให้บริการด้านการให้คำปรึกษาและแนะแนวทางการศึกษาแก่นักศึกษาที่ต้องการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียนเป็นรายทักษะ เช่น ฟัง-พูด-อ่าน-เขียน ภาษาอังกฤษ การจดโน้ต การสรุปจับประเด็น หรือการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 ในลักษณะรุ่นพี่ช่วยติวรุ่นน้อง นอกจากนี้ ยังให้บริการด้านทุนการศึกษาแก่นักศึกษาที่มีผลการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ขอการบริการทุนการศึกษาทั่วไป และทุนการศึกษาเพื่อให้นักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์มีเงินทุนการศึกษาในรูปแบบกู้ยืมเรียน ในรูปแบบ เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษาของรัฐบาล (กยศ.) และจัดสวัสดิการด้านสุขภาพสำหรับนักศึกษา เช่น การทำประกันอุบัติเหตุให้นักศึกษา

ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย

- 1.1 งานออกแบบและพัฒนาระบบดูแลสุขภาวนักศึกษา
- 1.2 งานคัดกรองสุขภาพนักศึกษา
- 1.3 ดูแลนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพกาย (แก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยง)
- 1.4 ดูแลนักศึกษาที่มีปัญหาสังคมและเศรษฐกิจ (แก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยง)
- 1.5 ขับเคลื่อนให้สำนักวิชาใช้ระบบดูแลและเสริมสร้างศักยภาพนักศึกษาให้
เก่ง ดี มีสุข
- 1.6 งานดำเนินงาน 5ส

งานคัดกรองสุขภาพนักศึกษา

ตามที่ได้รับมอบหมายภาระงานด้านการออกแบบและพัฒนาระบบดูแลสุขภาพนักศึกษา จึงได้ดำเนินการพัฒนาแบบคัดกรองสุขภาพนักศึกษาในรูปแบบออนไลน์มีการดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมออกแบบระบบงานด้านการดูแลสุขภาพนักศึกษา พัฒนางานด้านฐานข้อมูลด้านสุขภาพนักศึกษา ซึ่งในเบื้องต้นได้ดำเนินการในส่วนงานแรกที่เป็นส่วนสำคัญคือการปรับปรุงกระบวนการคัดกรองสุขภาพนักศึกษา เพื่อให้มีความรวดเร็วทันสมัย และนักศึกษาสามารถเข้าถึงระบบได้อย่างรวดเร็วจึงได้มีการออกแบบและพัฒนาระบบคัดกรองสุขภาพศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ในรูปแบบออนไลน์ โดยมหาวิทยาลัยมุ่งเน้นใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสติปัญญา สุขภาวะทางสังคม และเศรษฐกิจ เพื่อให้สามารถทราบถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาทั้ง 4 มิติ และสามารถคัดกรองนักศึกษาแต่ละกลุ่ม เพื่อต่อยอดสู่กระบวนการดูแลนักศึกษา ในกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มปกติ กลุ่มเสียง กลุ่มมีปัญหา ของแต่ละมิติ เพื่อร่วมกับสำนักวิชาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ออกแบบโครงการกิจกรรม เพื่อดูแลนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)

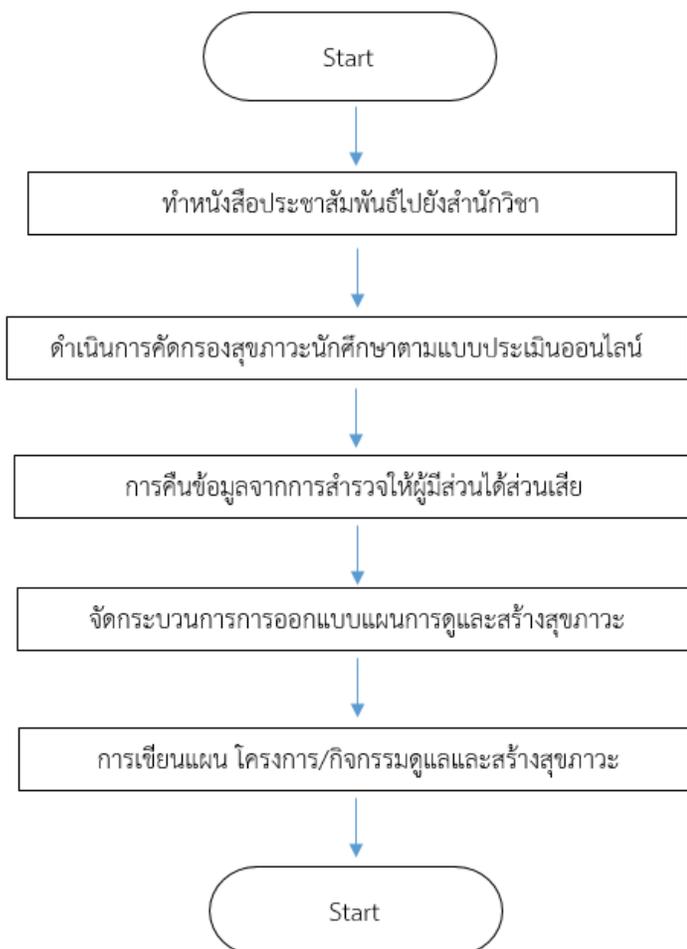
4.1 ผังงานและขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Flowchart) การคัดกรองสุขภาพศึกษารูปแบบออนไลน์ มีชื่อสัญลักษณ์ ชื่อสัญลักษณ์ และความหมายของ Flowchart (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความหมายของสัญลักษณ์ในผังการปฏิบัติงาน (Flowchart)

สัญลักษณ์	ความหมาย
	จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกระบวนการทำงาน
	การปฏิบัติงาน หรือจุดที่มีการปฏิบัติงาน แต่ไม่มีการตัดสินใจอนุมัติ
	กระบวนการทำงานที่มีการตัดสินใจ ทางเลือกหรือการอนุมัติอย่างใดอย่างหนึ่ง
	ทิศทางของขั้นตอนการดำเนินงาน ซึ่งปฏิบัติต่อเนื่องไปตามหัวลูกศร
	จุดเชื่อมต่อแทนจุดเชื่อมต่อของผังงาน ที่มีเส้นมาบรรจบกันเพื่อไปสู่การทำงานที่เหมือนกัน
	การเชื่อมต่อจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดแต่ละหน้า ตามจำนวนเลขที่แสดงในสัญลักษณ์

ผังงานและขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Flowchart) การคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา และกระบวนการดูแลตามขั้นตอนกระบวนการตามตาราง

1. ทำหนังสือประชาสัมพันธ์ไปยังสำนักวิชาเพื่อให้นักศึกษาดำเนินการเข้าระบบคัดกรองและชี้แจงขั้นตอนการเข้าระบบ
2. ดำเนินการคัดกรองสุขภาวะนักศึกษาตามแบบประเมินออนไลน์
3. การคืนข้อมูลจากการสำรวจให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
4. จัดกระบวนการการออกแบบแผนการดูแลและสร้างสุขภาวะนักศึกษาระดับสำนักวิชา/วิทยาลัย
5. การเขียนแผน โครงการ/กิจกรรมดูแลและสร้างสุขภาวะนักศึกษาระดับสำนักวิชา/วิทยาลัย



ผังงานและขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Flowchart) การคัดกรองสุขภาวะ นักศึกษาแบบออนไลน์

ขั้นตอนที่ 1 ทำหนังสือประชาสัมพันธ์ไปยังสำนักวิชาเพื่อให้นักศึกษาดำเนินการเข้าระบบคัดกรองและชี้แจงขั้นตอนการเข้าระบบ

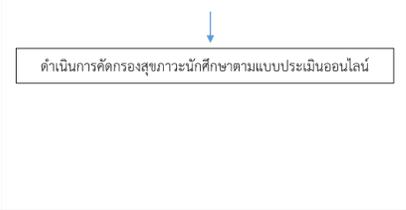
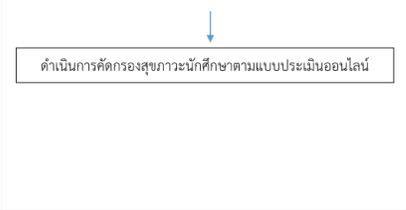
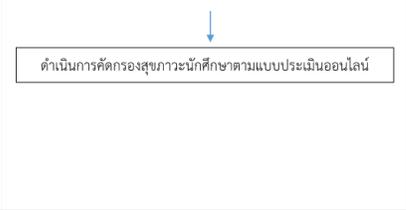
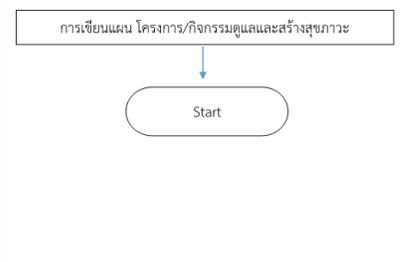
ขั้นตอนที่ 2 เปิดระบบให้นักศึกษาเข้าระบบคัดกรองสุขภาวะ
ประจำปี 2567

ขั้นตอนที่ 3 ติดตามผลการเข้าประเมินของนักศึกษาแต่ละสำนักวิชา

ขั้นตอนที่ 4 สรุปข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาวะ แยกตามสำนักวิชา

ขั้นตอนที่ 5 คืนข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาวะให้กับสำนักวิชา

ผังงานและขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Flowchart) การคัดกรองสุขภาพะนักศึกษาแบบออนไลน์

ผังกระบวนการงาน	รายละเอียด	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	แบบฟอร์ม/เอกสารที่ใช้
 <p>Start</p> <p>↓</p> <p>ทำหนังสือประชาสัมพันธ์ไปยังสำนักวิชา</p>	ขั้นตอนที่ 1 ทำหนังสือประชาสัมพันธ์ไปยังสำนักวิชาเพื่อให้นักศึกษาดำเนินการเข้าระบบคัดกรองและชี้แจงขั้นตอนการเข้าระบบ	อัจฉรา	7 วัน	หนังสือแจ้งสำนักวิชาผ่านระบบ Doms
 <p>↓</p> <p>ดำเนินการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษาตามแบบประเมินออนไลน์</p>	ขั้นตอนที่ 2 เปิดระบบให้นักศึกษาเข้าระบบคัดกรองสุขภาพะ ประจำปี 2567	อัจฉรา	30 วัน	แบนเนอร์ประชาสัมพันธ์
 <p>↓</p> <p>ดำเนินการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษาตามแบบประเมินออนไลน์</p>	ขั้นตอนที่ 3 ติดตามผลการเข้าประเมินของนักศึกษาแต่ละสำนักวิชา	อัจฉรา	10 วัน	รายงานผลการคัดกรองสุขภาพะ
 <p>↓</p> <p>ดำเนินการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษาตามแบบประเมินออนไลน์</p>	ขั้นตอนที่ 4 สรุปข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาพะ แยกตามสำนักวิชา	อัจฉรา	10 วัน	รายงานผลการคัดกรองสุขภาพะ
 <p>การเขียนแผน โครงการ/กิจกรรมดูแลและสร้างสุขภาพะ</p> <p>↓</p> <p>Start</p>	ขั้นตอนที่ 5 คืบข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาพะให้กับสำนักวิชา	อัจฉรา	10 วัน	ไฟล์รายงานผลการคัดกรองสุขภาพะแยกตามสำนักวิชา

ตัวอย่างหน้าระบบ การคัดกรองสุขภาพนักศึกษาแบบออนไลน์

คู่มือวิธีใช้งาน ฉบับย่อ
แบบคัดกรองสุขภาพ: 67

กรณีต้องการให้นักศึกษาต้องทำแบบประเมินให้ครบทั้ง 4 มิติก่อนแล้วจึงกลับมาแก้ไขและกดบันทึกใหม่ในมิตินั้น ๆ

เข้าสู่ระบบ Student Passport

เลือกทำแบบประเมินสุขภาพ: 67 กดให้ความยินยอม

ทำแบบประเมินสุขภาพ:

ทำแบบประเมินสุขภาพ:

เมื่อทำครบแล้วจะปรากฏข้อมูล

คู่มือคัดกรองสุขภาพ: 67 สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ พัฒนาโดย ส่วนส่งเสริมและพัฒนาบัณฑิตศึกษา ติดต่อโทร 096 7400243/73181 ผู้ประสานงาน

สแกนเมื่อดูคู่มือ

5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)

ดำเนินการติดตามผลการคัดกรองแยกตามมิติการคัดกรอง 4 มิติ ได้แก่
สุขภาพร่างกาย

- กลุ่มปกติ สำหรับนักศึกษาในกลุ่มปกติ ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริม
- กลุ่มเสี่ยง สำหรับนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยง ดำเนินการจัดกิจกรรมป้องกัน
- กลุ่มมีปัญหา (ป่วย)

สุขภาพทางจิต

- กลุ่มปกติ สำหรับนักศึกษาในกลุ่มปกติ ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริม
- กลุ่มเสี่ยง สำหรับนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยง ดำเนินการจัดกิจกรรมป้องกัน และวางแผนการดูแลให้การปรึกษาร่วมกับสำนักวิชา และผู้เชี่ยวชาญ

- กลุ่มมีปัญหา (ป่วย) นักศึกษากลุ่มป่วย ดำเนินการวางแผนการดูแลให้การปรึกษาจากสำนักวิชาให้นักศึกษาเข้ารับการประเมินจากจิตแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์เพิ่มเติม เพื่อวินิจฉัย ร่วมกับสำนักวิชา

สุขภาวะทางเศรษฐกิจ/สังคม

- กลุ่มปกติ สำหรับนักศึกษากลุ่มปกติ ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริม
- กลุ่มเสี่ยง สำหรับนักศึกษากลุ่มเสี่ยง ดำเนินการจัดกิจกรรมป้องกัน และวางแผนการดูแลให้การปรึกษาร่วมกับสำนักวิชา และผู้เชี่ยวชาญ
- กลุ่มมีปัญหา นักศึกษากลุ่มป่วย ดำเนินการวางแผนการดูแล ติดตาม ดูแล ประเมินร่วมกับโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ เพื่อวินิจฉัย ร่วมกับสำนักวิชา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

สุขภาวะทางปัญญา

- กลุ่มปกติ สำหรับนักศึกษากลุ่มปกติ ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริม
- กลุ่มเสี่ยง สำหรับนักศึกษากลุ่มเสี่ยง ดำเนินการจัดกิจกรรมป้องกัน วางแผน การดูแลร่วมกับสำนักวิชา
- กลุ่มมีปัญหา นักศึกษากลุ่มมีปัญหา ดำเนินการวางแผนการดูแล ติดตาม ดูแล ร่วมกับสำนักวิชา

6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)

จิราพร รักการ. (2554). เครื่องมือและการใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาทางสุขภาพจิต. (เอกสารประกอบการสอนรายวิชา

ปรัชญาการศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. (2563, ตุลาคม 23). Retrieved from file:///D:/Users/Admin/Downloads/

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 “สุขภาพคือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ, 2550)

7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ (Proposed Solution and Suggestions)

ลำดับที่	ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงาน	แนวทางการแก้ปัญหา
1	<p>นักศึกษาที่มีจำนวนหลายชั้นปี และมีจำนวนค่อนข้างมาก ทำให้การติดตามนักศึกษาให้เข้าประเมินทำได้ค่อนข้างยากและล่าช้า</p>	<p>ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศูนย์บริการการศึกษาเพื่อนำแบบคัดกรองผูกกับระบบ CES ให้นักศึกษาเข้าทำแบบคัดกรองก่อนการ login เข้าใช้ระบบ</p>
2	<p>การใช้การคัดกรองในรูปแบบออนไลน์ อาจมีข้อจำกัดในการทำแบบคัดกรอง นักศึกษาอาจไม่ได้อ่านคำชี้แจง และอาจตอบแบบคัดกรองโดยให้ข้อมูลที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง</p>	<p>ก่อนให้มีการทำการคัดกรองได้ดำเนินการอบรมแกนนำนักศึกษาของแต่ละสำนักวิชาและประชุมชี้แจงอาจารย์ประจำสำนักวิชา เพื่อช่วยประชาสัมพันธ์ให้กับนักศึกษาในแต่ละสำนักวิชาให้ทำแบบคัดกรองได้อย่างถูกต้องและทราบวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน รวมถึงประโยชน์ของแบบคัดกรอง</p>

3.	เนื่องจากข้อมูลผลการคัดกรองมีข้อมูลค่อนข้างมากทำให้การแปลผลหรือการวิเคราะห์ข้อมูลเกิดความล่าช้า	ออกแบบระบบการรายงานผลในรูปแบบ dashboard เพื่อให้เข้าใจข้อมูลได้ง่ายและต่อยอดสู่การ Export รายงานที่แยกตามสำนักวิชาและแยกข้อมูลแต่ละมิติ
----	---	---

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือนักศึกษาที่มีระบบการดูแลที่เหมาะสม เห็นควรมีการคัดกรองอย่างรวดเร็ว และวางแผนกิจกรรม ให้สอดคล้องกับผลการคัดกรองในแต่ละมิติ เพื่อให้การดูแลและช่วยเหลือนักศึกษาสามารถทำได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ มีการวางแผนงานด้านการประชาสัมพันธ์และเพิ่มช่องทางกา รสื่อสารให้ถึงผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนอย่างรวดเร็วและเข้าใจง่าย และพัฒนาระบบ ให้มีความสวยงาม ทันสมัยและเหมาะสมกับนักศึกษา Generation Z

ข้อเสนอแนะเพื่อการบรรลุเป้าหมาย ความรอบรู้ ด้านสุขภาวะเป็นสิ่ง ที่สำคัญ เนื่องจากจะส่งผลลัพธ์ ต่อด้านสุขภาพ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีความรอบรู้ ด้านสุขภาวะจะทำให้มีศักยภาพในการดูแลตนเองได้ จึงจำเป็นต้องเร่งรัด และดำเนินการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาวะ เพื่อให้นักศึกษาสามารถ เข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งการสร้างเครือข่ายสุขภาพที่เข้มแข็ง ผ่านโครงการ/กิจกรรม เสริมสร้างองค์ ความรู้และทักษะการจัดการสุขภาพแบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมทักษะความรอบรู้ ด้านสุขภาวะ และโครงการ สื่อสร้างสรรค์ รอบรู้เรื่องสุขภาวะ ซึ่งจะนำไปสู่การขับเคลื่อนเป้าหมายให้บรรลุตามที่กำหนดไว้อย่างเป็นรูปธรรม

8. ภาคผนวก (ถ้ามี) (Appendix)

ตัวอย่างแบบคัดกรองสุขภาพะนักศึกษา แบบสำรวจสุขภาพะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

คำชี้แจง

ด้วยมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์มีแผนยุทธศาสตร์พัฒนามหาวิทยาลัยสู่การเป็นมหาวิทยาลัยแห่งความสุขและสังคมสุขภาพที่ยั่งยืนโดยจัดระบบการดูแลสุขภาพนักศึกษาแบบองค์รวมเชิงรุกในรายบุคคลในนักศึกษา

ในการนี้ จึงขอให้นักศึกษากรรณกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการวางแผนจัดระบบส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ต่อไป

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านสุขภาพกาย

1. น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม.
2. โรคประจำตัว (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ) ไม่มี ไม่มั่นใจ มี
ระบุ.....

โรคหัวใจ

โรคเบาหวาน

โรคความดันโลหิตสูง

โรคหอบหืด

โรคลมบ้าหมู

โรคไต

โรคภูมิแพ้

โรคกระเพาะ

โรคตับอักเสบ

โรคธาลัสซีเมีย/โรคเลือดจาง

โรคซึมเศร้า

โรคอารมณ์สองขั้ว

โรควิตกกังวล

โรคจิตเภท

อื่นๆ ระบุ.....

3. ความพิการ/ผิดปกติทางร่างกาย ไม่มี มี ระบุ
4. ความเจ็บป่วย ในช่วง 4-6 เดือน ที่ผ่านมา นอกเหนือจากโรคประจำตัว
 ไม่มี มี ระบุ
5. ท่านมีพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้หรือไม่
 5.1 อุบัติเหตุ ในช่วง 4-6 เดือน ที่ผ่านมา ไม่มี มี ระบุ
- 5.2 การใช้สารเสพติด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
 บุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
 สุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 กระท่อม
 กัญชา
 แอมเฟตามีน (ยาบ้า)
 ยาอี
 ยาไอซ์
 ยาเค
 อื่นๆ ระบุ
- 5.3 มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน (ไม่ใช่ถุงยางอนามัย)
 5.4 ใช้ยาลดความอ้วน /ยาลดน้ำหนัก
 5.5 ความเสี่ยงอื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านภาวะสุขภาพจิต

2.1 แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) (ใน 6 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษามีอาการเหล่านี้หรือไม่)

ลำดับ	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากเกินไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

2.2 แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

ข้อ	โปรดเลือกช่องที่ตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติตนของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	เป็นบางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
1	บ่อยแค่ไหนที่ท่านทำงานครึ่งๆ กลางๆ หรือทำแล้วไม่ทำต่อจนเสร็จเมื่อได้ทำส่วนที่ท้าทายของงานเสร็จแล้ว					
2	บ่อยแค่ไหนที่ท่านทำงานไม่เป็นระเบียบ เพราะขาดการวางแผนหรือการจัดการที่ดี					
3	บ่อยแค่ไหนที่ท่านลืมนัดหรือลืมนำในสิ่งที่ต้องทำ					
4	บ่อยแค่ไหนที่ท่านหลีกเลี่ยงหรือผัดผ่อนที่จะเริ่มงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ					
5	บ่อยแค่ไหนที่ท่านหยุดหยิก หรือ ขยับแขน ขยับขา เวลาที่ต้องนั่งนาน ๆ					
6	บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกมีพลังมากเกินไป อยากทำโน่นทำนี่อย่างไม่มีรู้จักเหน็ดเหนื่อย					

ตัวอย่างระบบคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา



การคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

การคัดกรองสุขภาวะ 4 มิติ



สุขภาพกาย



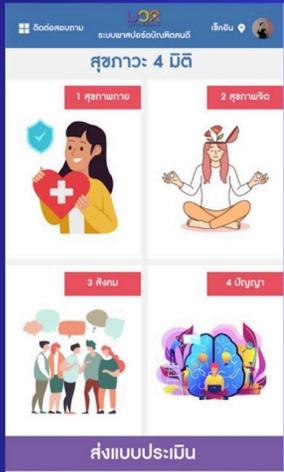
สุขภาพจิต



สังคมและเศรษฐกิจ



สติปัญญา



โดย ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ติดต่อ 096 740 0243



ขั้นตอนการคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



☑️ สุขภาวะ 4 มิติ

สุขภาพกาย
สุขภาพจิต
สังคมและเศรษฐกิจ
สติปัญญา

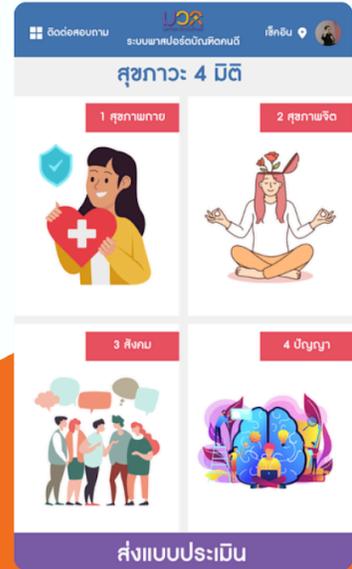
ได้คัดกรองสุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

วัตถุประสงค์

- ✓ เพื่อคัดกรองสุขภาพะนักศึกษาในรูปแบบออนไลน์ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว
- ✓ เพื่อให้สามารถทราบถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพะนักศึกษาทั้ง 4 มิติ
- ✓ เพื่อสามารถต่อยอดสู่การดูแลนักศึกษาทั้ง 4 มิติได้อย่างเป็นระบบและเหมาะสม



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา
โครงการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



คัดกรองสุขภาพะด้วยระบบ Student Passport
<https://studentpassport.wu.ac.th/>

วิธีการเข้าสู่ระบบ



1 เข้าสู่หน้าเว็บไซต์ <https://studentpassport.wu.ac.th/>

ลงชื่อเข้าใช้งานระบบ

** นักศึกษาใช้รหัสนักศึกษา Username (รหัสนักศึกษา เท่านั้น)

** บุคลากรใช้ wu pass

ผู้ใช้งานระบบ

รหัสผ่าน

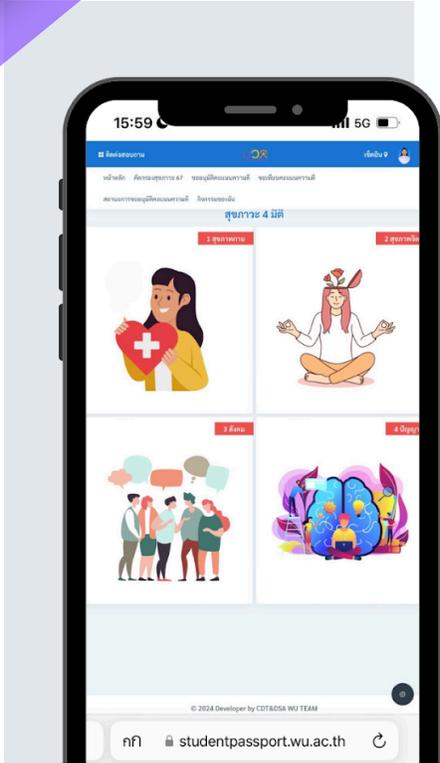
ตกลง

ยกเลิก

ชื่อผู้ใช้งาน
นักศึกษา ใช้รหัสนักศึกษา บุคลากรใช้ WU Pass

รหัสผ่าน
ใช้รหัสเดียวกับกับ WU Pass

2 เข้าสู่ระบบพาสปอร์ตบนมือถือ



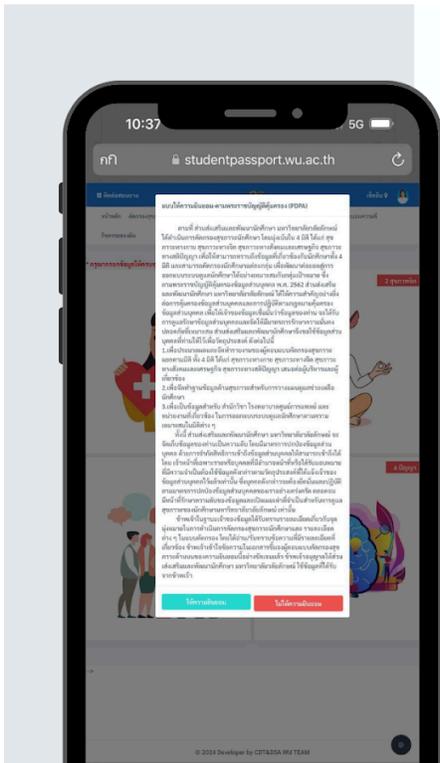
3 กดเลือก คัดกรองสุขภาพ 67 หรือ แบบประเมินสุขภาพ 67

✓ คัดกรองสุขภาพ 67

แบบประเมินสุขภาพ 67



โครงการคัดกรองสุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



4 หลังจากกดเลือก คัดกรองสุขภาพ หรือ แบบประเมินสุขภาพ 67

อ่านประกาศ การให้ความยินยอม เปิดเผยข้อมูล PDPA

✓ กดเลือก ให้ความยินยอม



โครงการคัดกรองสุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



1 สุขภาพกาย



แบบประเมินด้านที่ 1 สุขภาพกาย

ด้านที่ 1 แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 สุขภาพกาย

ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

น้ำหนัก (กก) ส่วนสูง (ซม) รอบเอว

ความดันโลหิต

ตัวบน ตัวล่าง ชีพจร

โรคประจำตัว ความพิการ

มี ไม่มี มี ไม่มี

ความเจ็บป่วยในช่วง 4 - 6 เดือน นอกจากโรคประจำตัว

มี ไม่มี

ตอนที่ 2 พฤติกรรมเสี่ยง

BMI

สุขภาพกายดี

สุขภาพร่างกาย (โรคประจำตัว, ความพิการ, ความเจ็บป่วย)

พฤติกรรมเสี่ยง

หลังทำแบบประเมินร่างกายแข็งแรงดี

สมส่วน

ปกติ

ปกติ



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา

โครงการคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



2 สุขภาพจิต



แบบประเมินด้านที่ 2 สุขภาพจิต

ด้านที่ 2 แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 สุขภาพจิต

จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุขปราศจากความเครียด

สุขภาพจิตดี

แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องสมาธิสั้น

ไม่เสี่ยง ADHD แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

9Q

สุขภาพจิตดี

ADHD

หลังทำแบบประเมินสุขภาพจิตดี

ไม่มีภาวะซึมเศร้า

ปกติ



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา

โครงการคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



3 สังคม



ค่าใช้จ่าย

ความสัมพันธ์และการปรับตัว

แบบประเมินด้านที่ 3 สังคม ด้านที่ 3 แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 สังคม

การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข
มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระหว่างเรียน

ตอนที่ 2 ปัญหาและความสัมพันธ์

มีปัญหาด้านความสัมพันธ์และการปรับตัว

มีความเสี่ยง

หลังทำแบบประเมินมีภาวะเสี่ยง

เสี่ยง

ปกติ



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา

โครงการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



4 ปัญญา



ฟังพอใจในชีวิต

มีที่ฟังในจิตใจ

แบบประเมินด้านที่ 4 ปัญญา

ตอนที่ 1 ปัญญา

การคิดดี มีสติสัมปชัญญะ การรับรู้ความดีงามของสังคมที่ถูกต้อง
มีเมตตา เปี่ยมด้วยความรู้

ท่านฟังพอใจกับการใช้ชีวิตของตนเองในตอนนี้

ฟังพอใจ ไม่ฟังพอใจ

ท่านมีที่ฟังทางจิตใจในการดำเนินชีวิต

มี ไม่มี

ท่านมั่นใจว่าเมื่อมีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น ท่านสามารถใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้

มั่นใจ ไม่มั่นใจ

ท่านมั่นใจว่าท่านจะทำความเข้าใจและยอมรับปัญหาอันอาจเกิดขึ้นในอนาคต

มั่นใจ ไม่มั่นใจ

ปัญญาดี

หลังทำแบบประเมินมีปัญหาที่ดี

ปกติ

ปกติ



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา

โครงการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

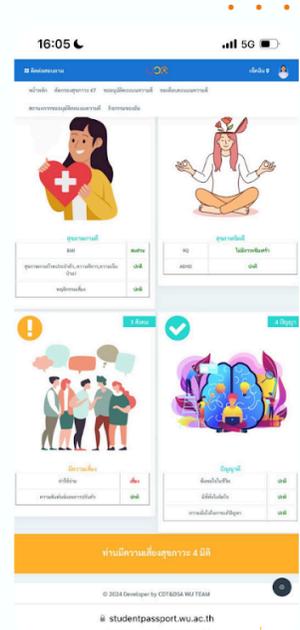


หลังจากนักศึกษาทำแบบคัดกรองครบทั้ง 4 มิติ หากแบบคัดกรอง
ข้อใดข้อหนึ่งของนักศึกษามีความเสี่ยง ระบบจะปรากฏข้อมูล

“ท่านมีความเสี่ยงสุขภาพะ 4 มิติ”

หากแบบคัดกรองของนักศึกษาไม่มีความเสี่ยงในแบบคัดกรองข้อใด
ข้อหนึ่ง ระบบจะปรากฏข้อมูล

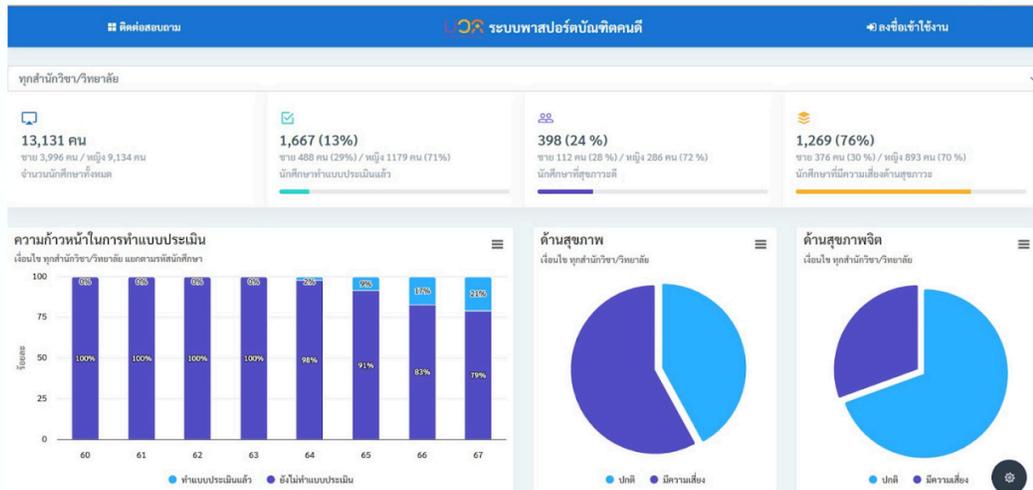
“ท่านไม่มีความเสี่ยงสุขภาพะ 4 มิติ”



โครงการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

ตัวอย่างผลการคัดกรอง

ทุกสำนักวิชา/วิทยาลัย ความก้าวหน้าในการทำแบบประเมิน



โครงการคัดกรองสุขภาพะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

ผลการคัดกรองสุขภาพกาย โดยภาพรวม



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา
โครงการคัดกรองสุขภาพแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา
โครงการคัดกรองสุขภาพแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

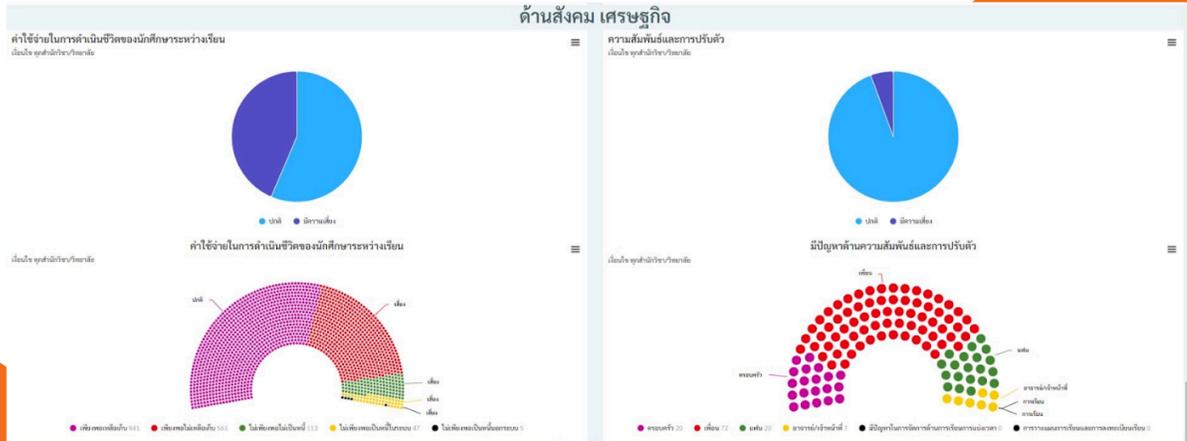
ผลการคัดกรองสุขภาพกาย





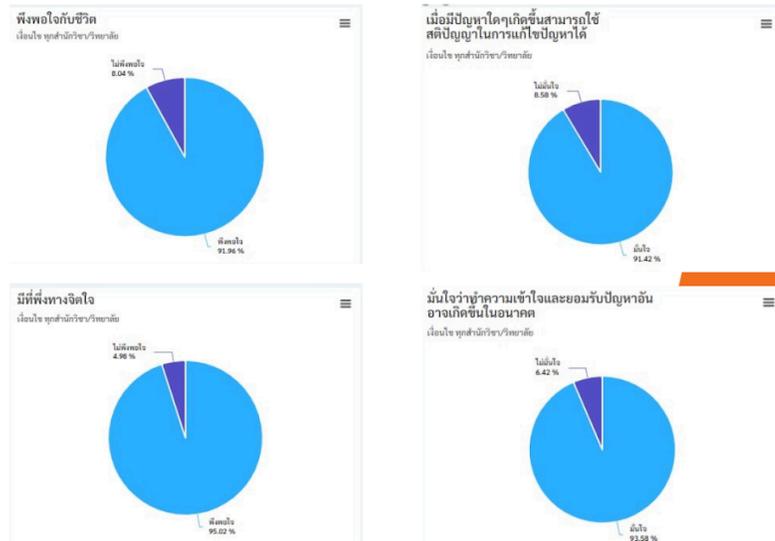
ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา
โครงการคัดกรองสุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

ผลการคัดกรองด้านสังคม



ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา
โครงการคัดกรองสุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปีการศึกษา 2567

ผลการคัดกรองด้านปัญญา



9. ประวัติผู้จัดทำ (Organizer)

ชื่อผู้เขียน (ไทย)	นางสาวอัจฉรา ทองนาค
ชื่อผู้เขียน (อังกฤษ)	31MISS Aujchara Thongnak
วัน เดือน ปี เกิด	25 ตุลาคม 2527
สถานที่ทำงาน	ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
โทรศัพท์	075 673 181
อีเมล	aujchara.to@wu.ac.th
ประวัติการศึกษา	วุฒิปริญญาตรี สาขาการจัดการสารสนเทศ สำนักวิชา สารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
ตำแหน่งปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป