



# STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน

เรื่อง

การบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์

โดย

นายชัชพล ยิ่งดำรง

ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

## คำนำ

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงานฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นมาตรฐานการปฏิบัติงานการบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์ และสามารถนำไปอ้างอิงในการปฏิบัติงานกรณีปฏิบัติงานแทนกันได้ ซึ่งคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงานฉบับนี้ได้รวบรวมขั้นตอน วิธีการ ที่เกิดจากการปฏิบัติงานจริงจากประสบการณ์ของผู้จัดทำคู่มือโดยตรง

ผู้จัดทำคู่มือหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติงานในการให้บริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ทั้งนี้เพื่อการช่วยเหลือนักศึกษาที่เผชิญปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับมาก จากปัญหาด้านต่างๆ เช่น การเรียน การปรับตัว ความสัมพันธ์ นักศึกษาจะมีช่องทางการเข้าถึงและเลือกการประเมินภาวะสุขภาพจิตของตนเอง ผ่านทางเว็บไซต์: [https:// smilemart.wu.ac.th](https://smilemart.wu.ac.th) ได้อย่างสะดวก มีความรวดเร็ว ตามความต้องการของนักศึกษา และสามารถทราบผลการประเมินด้วยตนเองพร้อมคำแนะนำและข้อมูลแหล่งช่วยเหลือได้ในทันที หรือถ้าหากนักศึกษาติดต่อมาที่ศูนย์ Smile & Smart Center ชั้น 1 อาคารไทยบุรี จะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐาน เหมาะสม ปลอดภัย และได้รับการดูแลที่ต่อเนื่อง สามารถเรียนและใช้ชีวิตได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ทั้งนี้ หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้จัดทำคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน ขออภัยมา ณ ที่นี้

นายชัชพล ยิ่งดำรง  
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป  
ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา  
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

# สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 .....	1
บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญ/ความจำเป็น .....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	1
1.3 ประโยชน์ของการศึกษา.....	1
1.4 ขอบเขตของการศึกษา.....	2
1.5 คำนิยาม/คำจำกัดความ.....	2
บทที่ 2 .....	4
หน้าที่ความรับผิดชอบและโครงสร้างการบริหารจัดการ.....	4
2.1 หน้าที่ความรับผิดชอบ .....	4
2.2 โครงสร้างการบริหารจัดการ .....	4
บทที่ 3 .....	8
หลักเกณฑ์ วิธีการปฏิบัติงาน และเงื่อนไข .....	8
3.1 ผังงานและขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Flowchart) .....	8
3.2 ขั้นตอนการบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์.....	9
บทที่ 4 .....	13
การติดตามประเมินผล.....	13
4.1 การประเมินผลการให้บริการ .....	13
4.2 ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง .....	15
บทที่ 5 .....	16
ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ปัญหา ข้อเสนอแนะ .....	16
ภาคผนวก .....	17
ประวัติผู้เขียน.....	26

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญ/ความจำเป็น

ในสถานการณ์ในสังคมปัจจุบันนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์และบุคคลทั่วไป กำลังเผชิญปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับมากจากปัญหาการเรียนและเรื่องส่วนตัว แต่ขาดข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจสอบอาการของตนเอง ช่องทางการดูแลช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงกับปัญหา ขาดความมั่นใจด้านความปลอดภัยในการเข้าสู่ระบบบริการปรึกษา ด้านความต้องการ ผู้ให้ข้อมูลต้องการบริการที่เป็นความลับตลอดไป บริการมีคุณภาพ ค้นพบทางออกที่เฉพาะเจาะจงสำหรับตนเอง เข้าถึงง่ายไม่ถูกตีตรา ด้านแนวทางการดำเนินงานควรมีบริการทางเลือกหลากหลายช่องทาง ปิดช่องว่างเรื่องเวลาราชการ ตอบโจทย์ได้เฉพาะเจาะจงและทันเวลา ผู้ให้บริการมีคุณภาพ จำนวนเพียงพอ ทรนงค์ลดการตีตราในเชิงสังคมผ่านช่องทางการสื่อสารที่ทันสมัย ทำงานทั้งในลักษณะตั้งรับและรุกอย่างเข้าใจ พัฒนาต่อเนื่อง จนปัญหาของนักศึกษาทั้งระบบเกิดการคลี่คลาย เพื่อช่วยให้นักศึกษาข้ามผ่านอุปสรรคของชีวิต สามารถเรียนจบเป็นบัณฑิตที่มีสุขภาพจิตดีและมีคุณภาพได้

ดังนั้นศูนย์ Smile & Smart Center จึงได้พัฒนาระบบการบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์ขึ้น เพื่อลดข้อจำกัดเรื่องเวลาและเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการเข้าถึงนักศึกษาได้ง่ายขึ้นทำให้นักศึกษาได้เข้าใจสถานะที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมมีคำแนะนำหรือแนวทางการช่วยเหลือในเบื้องต้นจากการแปลผลได้และหน่วยงานต่างในมหาวิทยาลัยที่จะสนับสนุนในการช่วยเหลือนักศึกษาได้ต่อไป

### 1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถมีช่องทางการเข้าถึงและเลือกการประเมินภาวะสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างสะดวก มีความรวดเร็วและทราบผลการประเมินด้วยตนเอง

### 1.3 ประโยชน์ของการศึกษา

1. นักศึกษาสามารถมีแนวทางปฏิบัติตาม ขั้นตอน วิธีการ การบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ที่เผชิญปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐาน เหมาะสม ปลอดภัย และได้รับการดูแลที่ต่อเนื่อง สามารถเรียนและใช้ชีวิตได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

## 1.4 ขอบเขตของการศึกษา

### ขอบเขตด้านการให้บริการ

ให้บริการนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์และบุคคลทั่วไป และที่เข้ามาใช้บริการ เว็บไซต์ <https://smilemart.wu.ac.th> ของ ศูนย์ Smile & Smart Center ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา

### ขอบเขตด้านเครือข่าย

1. เครือข่ายภายในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้แก่ ศูนย์ Smile & Smart Center ทุกสำนักวิชา อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน Smile Clinic สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ และ คลินิกรักษใจโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

### ขอบเขตด้านการดำเนินงาน

เน้นในส่วนของ ขั้นตอนการบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์ และทราบผลการทดสอบได้ทันที พร้อมคำแนะนำ ช่องทางเลือกต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือ การให้การปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวช และการส่งต่อ

### ขอบเขตด้านเครื่องมือที่ใช้

ใช้แบบสอบถามวัดภาวะสุขภาพจิต – Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), แบบประเมินอาการของโรควิคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) และ แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ฉบับที่ 1.1 (ASRS-V1.1)

## 1.5 คำนิยาม/คำจำกัดความ

**การดูแลช่วยเหลือนักศึกษา** หมายถึง การช่วยแก้ไขปัญหาให้นักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ให้สามารถเผชิญปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในขณะที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ สามารถปรับตัวได้ สามารถดำเนินชีวิตได้มีความสุข สามารถเรียน หรือตัดสินใจเลือกใช้ชีวิตมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีทักษะในการดำรงชีวิตและรอดพ้นจากวิกฤติต่าง ๆ ภูมิคุ้มกันต่อปัจจัยกระตุ้นที่จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย หรือการทำให้จิตใจเข้มแข็ง

**ปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช** หมายถึง การเผชิญปัญหาของนักศึกษาปัญหาที่เกิดอาการต่าง ๆ กระทบทางจิตใจ อารมณ์ แสดงพฤติกรรมบางอย่าง หรือปฏิบัติตอบสนองทางร่างกายซึ่งแสดงภาวะไม่สมดุล บางคนอาจมีอาการแสดงออกมาเล็กน้อย เรียกว่าปัญหาสุขภาพจิต หรือมีมากจนเป็นกลุ่มอาการที่เรียกว่าโรคทางจิตเวช

**ผู้เกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา** หมายถึง บุคคลที่อยู่ในระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษา ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ส่วนกิจการนักศึกษา อาจารย์และบุคลากรทุกสำนักวิชา พยาบาลจิตเวช และจิตแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

**การให้การปรึกษา (Counseling)** หมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ซึ่งทั้งสองฝ่ายเข้าใจสิ่งที่ปัญหา แสวงหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ และเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา

**การส่งต่อ ( Refer out)** หมายถึง การส่งข้อมูลนักศึกษาจากแบบคัดกรอง ไปให้สำนักวิชา หรือส่งนักศึกษาที่ไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้ เนื่องจากเกินศักยภาพของตน หรือด้วยข้อจำกัดอื่น ๆ ที่จำเป็น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

**การรับการส่งต่อ ( Refer in)** หมายถึง การรับนักศึกษาที่ถูกส่งต่อจากเครือข่ายการดูแลช่วยเหลือภายในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มาดูแลและให้การปรึกษาเพิ่มเติม

## บทที่ 2

### หน้าที่ความรับผิดชอบและโครงสร้างการบริหารจัดการ

#### 2.1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

##### 2.1.1 ภาระงานประจำ

- ให้คำปรึกษา
- บริการแบบทดสอบ
- บริการข้อสนเทศ
- จัดอบรมพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาแก่แก่นำนักศึกษา อาจารย์และบุคลากร ตามรูปแบบและช่องทางที่เหมาะสม
- ประสานการติดตามและรายงานความก้าวหน้าการดำเนินงานระบบดูแล ช่วยเหลือและเสริมสร้างศักยภาพนักศึกษาให้เก่ง ดีและมีความสุขของสำนักวิชา
- คัดกรองสุขภาพจิตของนักศึกษา และติดตาม การส่งต่อนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิต และดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด
- จัดทำระบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มาใช้บริการ Smile & Smart Center
- ผู้ช่วยสอนวิชาการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาด
- ปรับปรุงจัดทำคู่มือปฏิบัติงานของฝ่ายงาน
- การบันทึกผลการให้การปรึกษาออนไลน์

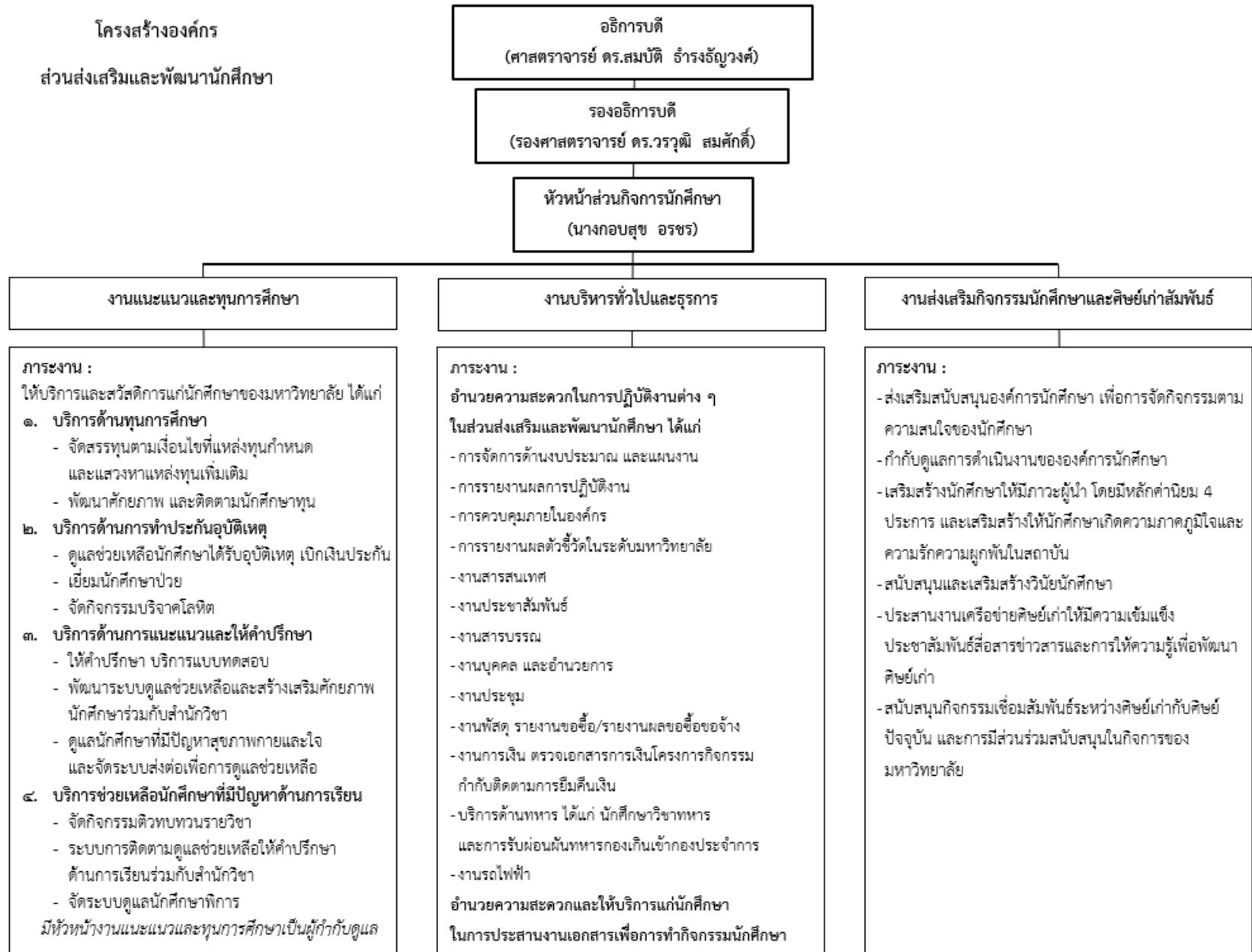
#### 2.2 โครงสร้างการบริหารจัดการ

##### 2.2.1 โครงสร้างองค์กร (Organization Chart)

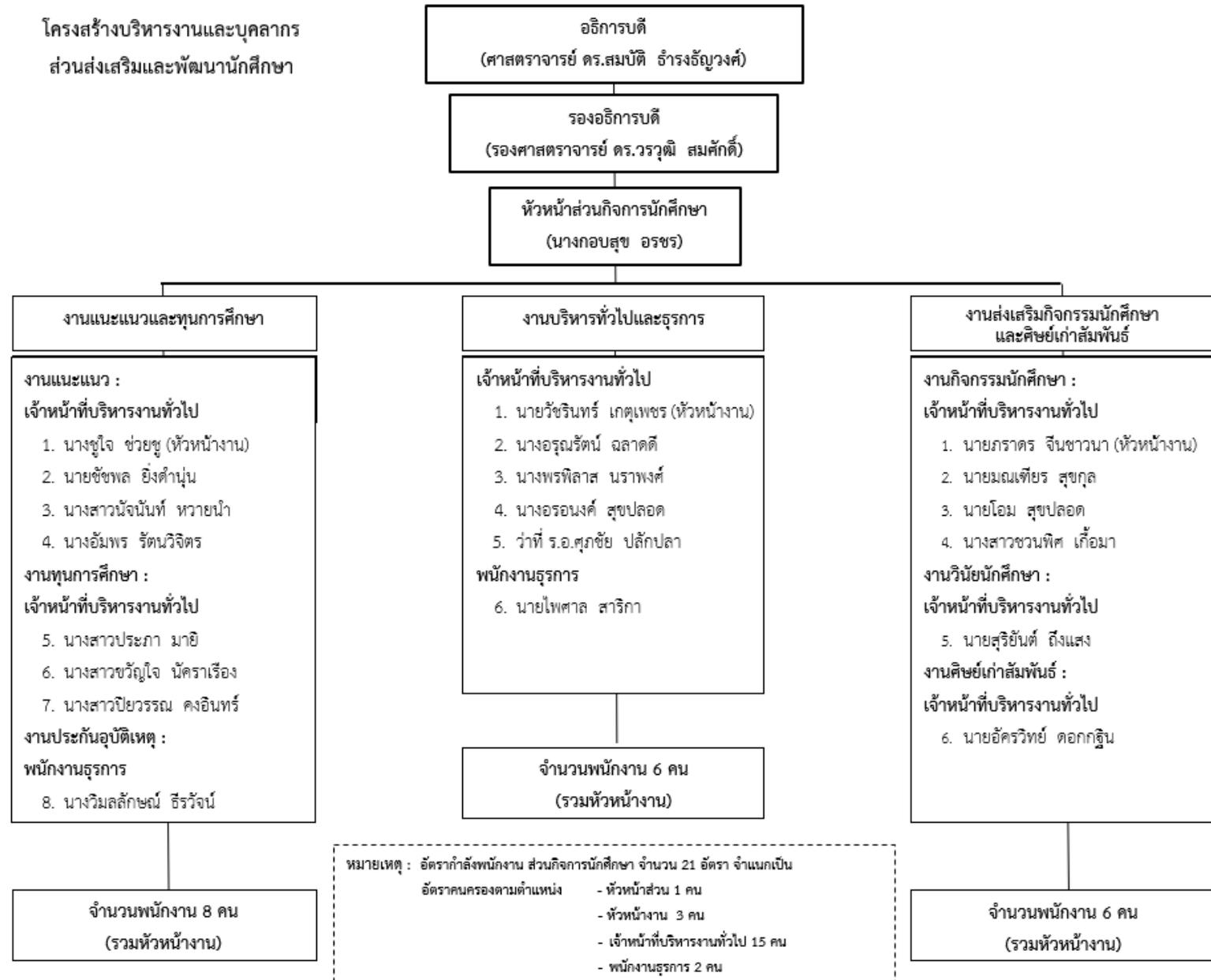
##### 2.2.2 โครงสร้างการบริหาร (Administration Chart)

##### 2.2.3 โครงสร้างการปฏิบัติงาน (Activity Chart)

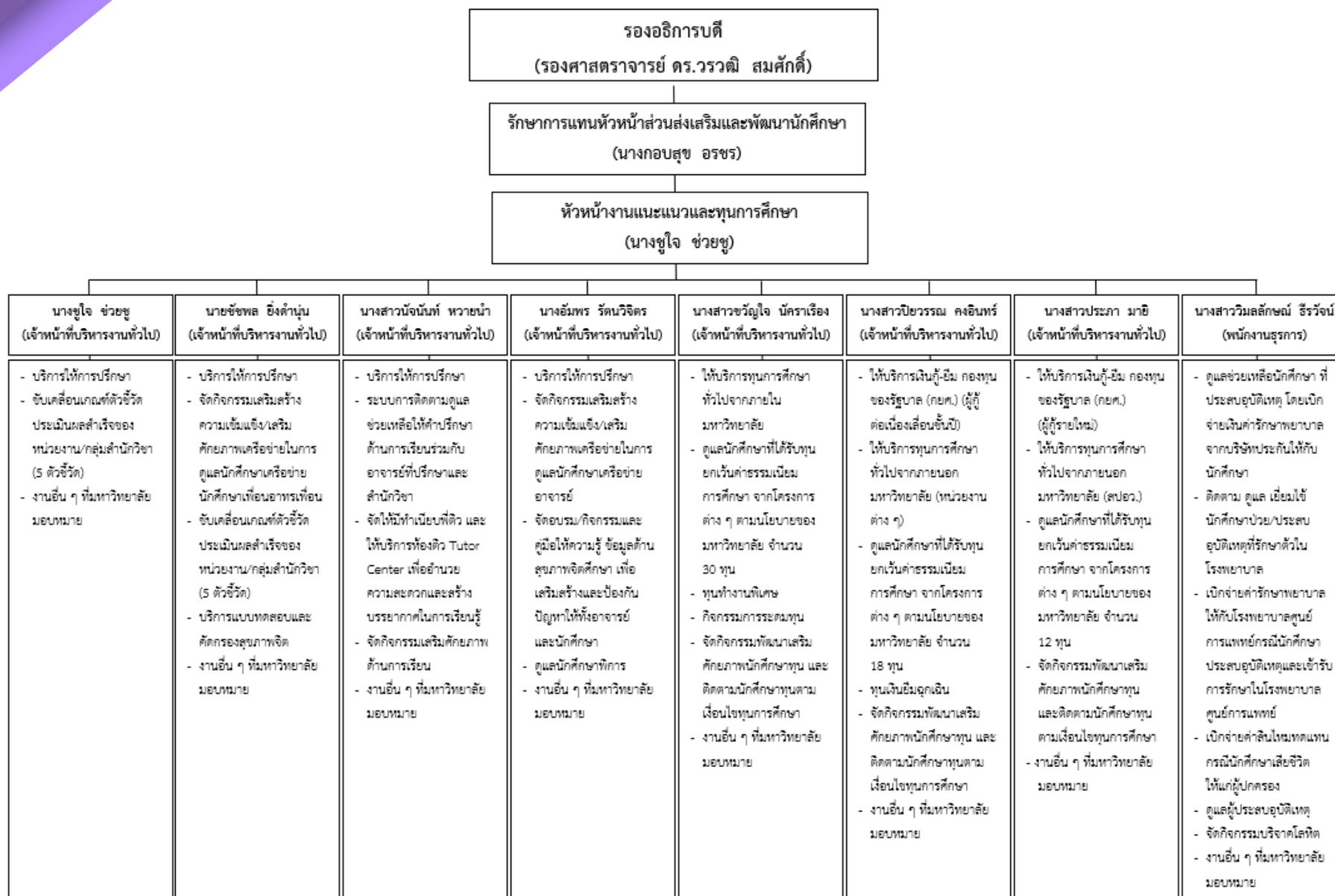
โครงสร้างองค์กร  
ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา



โครงสร้างบริหารงานและบุคลากร  
ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา



## โครงสร้างงานแนะแนวและทุนการศึกษา



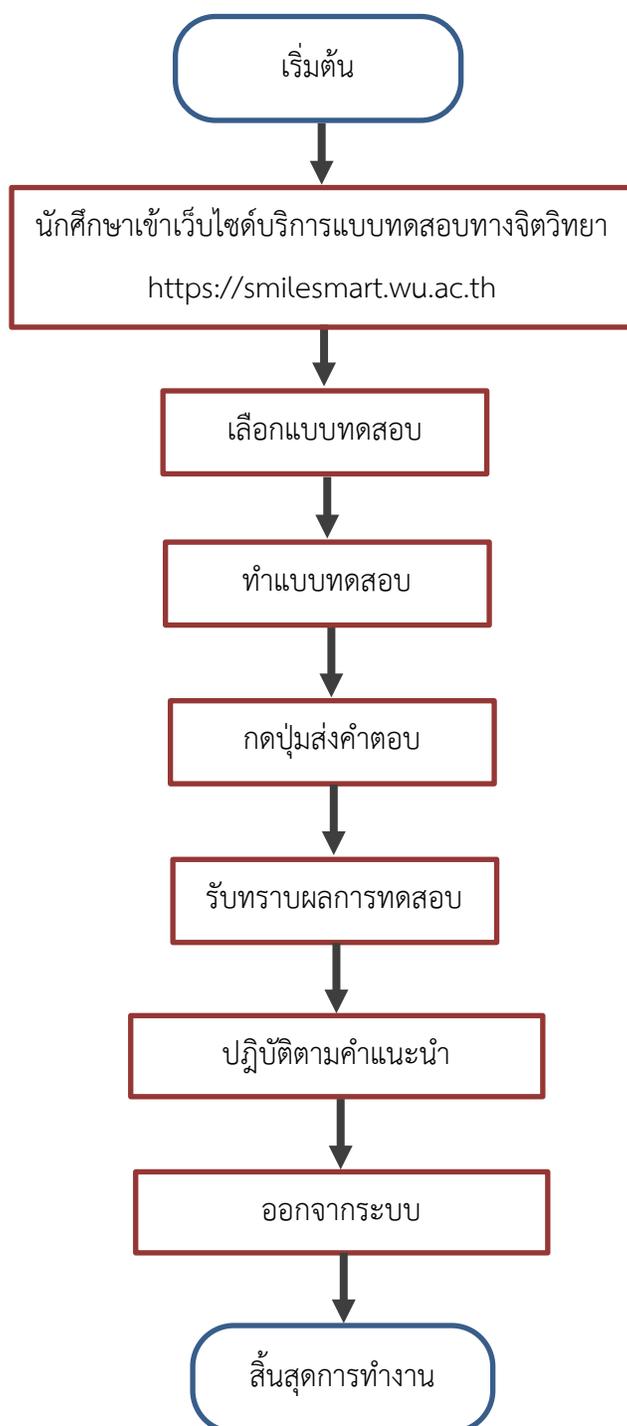
## บทที่ 3

### หลักเกณฑ์ วิธีการปฏิบัติงาน และเงื่อนไข

#### 3.1 ผังงานและขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Flowchart)

สัญลักษณ์	ความหมาย
	จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกระบวนการทำงาน
	การปฏิบัติงาน หรือจุดที่มีการปฏิบัติงาน แต่ไม่มีการตัดสินใจอนุมัติ
	กระบวนการทำงานที่มีการตัดสินใจ ทางเลือก หรือการอนุมัติอย่างใดอย่างหนึ่ง
	ทิศทางของขั้นตอนการดำเนินงาน ซึ่งปฏิบัติต่อเนื่องไปตามหัวลูกศร
	การเชื่อมต่อจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดแต่ละหน้า ตามจำนวนเลขที่แสดงในสัญลักษณ์
	จุดเชื่อมต่อแทนจุดเชื่อมต่อของผังงานในที่มีเส้นมาบรรจบกันเพื่อไปสู่การทำงานที่เหมือนกัน

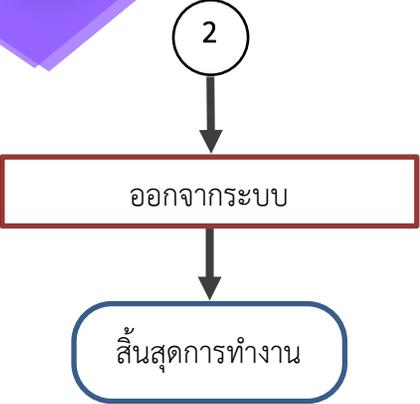
### 3.2 ขั้นตอนการบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์



แผนผังขั้นตอนการปฏิบัติงาน (WORK FLOW) บริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์

ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	มาตรฐานงาน/สิ่ง ที่ต้องควบคุม	แบบฟอร์มและ เอกสารที่ใช้	เอกสารอ้างอิง
	<b>ขั้นตอนที่ 1</b> นักศึกษาค้นหาเว็บไซต์ แบบทดสอบทางจิตวิทยาของศูนย์ Smile & Smart Center ชื่อ URL: <a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a>	เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ	1 นาที	ตรวจสอบการออนไลน์ของเว็บไซต์ให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง	เว็บไซต์ <a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a>	
	<b>ขั้นตอนที่ 2</b> -นักศึกษเลือกแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่ต้องการทดสอบ มีให้เลือก 8 แบบ	เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ	1 นาที	เว็บไซต์ให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง	แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ <a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a>	แบบประเมิน สุขภาพจิต class 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่
	<b>ขั้นตอนที่ 3</b> -นักศึกษทำแบบทดสอบตามที่ตนเองเลือก โดยอ่านคำชี้แจงก่อนทำแบบทดสอบให้เข้าใจ	เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ	5-10 นาที	เว็บไซต์ให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง	แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ <a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a>	แบบประเมิน สุขภาพจิต class 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่

ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	มาตรฐานงาน/สิ่ง ที่ต้องควบคุม	แบบฟอร์มและ เอกสารที่ใช้	เอกสารอ้างอิง
 <p>1</p> <p>↓</p> <p>กดปุ่มส่งคำตอบ</p>	<p><b>ขั้นตอนที่ 4</b></p> <p>นักศึกษา กดปุ่มส่งคำตอบ เพื่อให้คอมพิวเตอร์ประมวลผลจากการทำแบบทดสอบ</p>	<p>เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ</p>	<p>10 วินาที</p>	<p>เว็บไซต์ให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ <a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a> ในส่วนของผลการแปลผล</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต class 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่</p>
 <p>↓</p> <p>รับทราบผลการทดสอบ</p>	<p><b>ขั้นตอนที่ 5</b></p> <p>ระบบจะแสดงผลการแปลผลตามประเภทของแต่ละแบบทดสอบและแยกตามระดับของช่วงคะแนนที่ได้รับ</p>	<p>เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ</p>	<p>1 นาที</p>	<p>เว็บไซต์ให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ <a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a> ในส่วนของผลการแปลผล</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต class 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่</p>
 <p>↓</p> <p>ปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p>2</p>	<p><b>ขั้นตอนที่ 6</b></p> <p>ปฏิบัติตามคำแนะนำของแบบทดสอบและตามระดับของช่วงคะแนนที่ได้รับ ในระดับ ปกติ เสี่ยงเล็กน้อย เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงรุนแรง</p>	<p>เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ</p>	<p>1 วัน</p>	<p>เว็บไซต์ให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ <a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a> ในส่วนของคำแนะนำ</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต class 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่</p>

ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	มาตรฐานงาน/สิ่งที่ต้องควบคุม	แบบฟอร์มและเอกสารที่ใช้	เอกสารอ้างอิง
 <pre> graph TD     A((2)) --&gt; B[ออกจากระบบ]     B --&gt; C([สิ้นสุดการทำงาน])           </pre>	<p>ขั้นตอนที่ 7</p> <p>ออกจากระบบเว็บไซต์</p> <p><a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a></p>	<p>เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ</p>	<p>1 นาที</p>	<p>เว็บไซต์ให้พร้อมใช้งานตลอด 24 ชั่วโมง</p>	<p>แบบประเมินสุขภาพจิตผ่านเว็บไซต์</p> <p><a href="https://smilemart.wu.ac.th">https://smilemart.wu.ac.th</a></p>	<p>แบบประเมินสุขภาพจิต class 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้นในผู้ใหญ่</p>

## บทที่ 4

### การติดตามประเมินผล

#### 4.1 การประเมินผลการให้บริการ

เมื่อนักศึกษาเผชิญปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับมาก จากปัญหาการเรียนและเรื่องส่วนตัว นักศึกษามีช่องทางการเข้าถึงและเลือกการประเมินภาวะสุขภาพจิตของตนเอง ผ่านทาง เว็บไซต์: smilesmart.wu.ac.th ได้อย่างสะดวก มีความรวดเร็ว ตามความต้องการของนักศึกษา และนักศึกษาสามารถทราบผลการประเมินด้วยตนเองพร้อมข้อมูลแหล่งช่วยเหลือได้ในทันที หรือหากนักศึกษาประสานมาจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐาน เหมาะสม ปลอดภัย และได้รับการดูแลที่ต่อเนื่อง สามารถเรียนและใช้ชีวิตได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ นอกจากนี้หลังจากนักศึกษาทำแบบคัดกรองผ่านไป 3 เดือน หากนักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ ไม่มั่นใจในสุขภาพจิตของตนเอง ก็สามารถเข้ามาทำแบบประเมินซ้ำอีกครั้งได้ทางออนไลน์ ซึ่งจะทำให้นักศึกษา เข้าใจตนเอง และเข้าถึงการดูแลสุขภาพจิตและจิตเวชได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น ดังแผนภาพ

แบบคัดกรอง	หมายเหตุ/ คำอธิบาย	เลือก
Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)	Depression is common in people of all ages, races, gender identities, and socioeconomic status. Depression can occur to anyone at any...	<input type="button" value="เลือก"/>
แบบคัดกรองโรคมึนเศร้า 2 คำถาม (2Q)	แบบคัดกรองโรคมึนเศร้า 2 คำถาม (2Q) ให้ผู้ประเมินเลือกช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง...	<input type="button" value="เลือก"/>
แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ	แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15...	<input type="button" value="เลือก"/>
แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)	แบบประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตาย...	<input type="button" value="เลือก"/>
แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)	ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น...	<input type="button" value="เลือก"/>
แบบประเมินความเครียด (5T-5)	ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะกดดัน จนไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่สถานการณ์นั้นๆ...	<input type="button" value="เลือก"/>

ภาษา ▼ เข้าสู่ระบบ สมัครสมาชิก

## แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด คะแนน 0 หมายถึง ไม่เคยเลย คะแนน 1 หมายถึง เป็นครั้งคราว คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยๆ คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ  
(เกณฑ์การให้คะแนน : 0 = ไม่เคยเลย, 1 = เป็นครั้งคราว, 2 = เป็นบ่อยๆ, 3 = เป็นประจำ, )

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

- นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ
  - ไม่เคยเลย
  - เป็นครั้งคราว
  - เป็นบ่อยๆ
  - เป็นประจำ
- รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ
  - ไม่เคยเลย
  - เป็นครั้งคราว
  - เป็นบ่อยๆ
  - เป็นประจำ
- ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด
  - ไม่เคยเลย
  - เป็นครั้งคราว

ภาษา ▼ เข้าสู่ระบบ สมัครสมาชิก

## แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

### คะแนน

# 12 **การแปลผล** เข้าสู่ระบบ แบบฝึกหัดเรื่องสุขภาพจิต **ผลการทดสอบ** **ปกติ** **คำแนะนำ** ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ความเครียดในระดับนี้ถือว่าไม่กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

**แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)**

**คะแนน**  
**28**

**การแปลผล**  
เข้าสู่ระบบ แบบคิดครองสุขภาพจิต

**ผลการทดสอบ**  
สูงกว่าปกติปานกลาง

**คำแนะนำ**

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือนร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีการ แก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง สิ่งแรกที่ต้องการรับจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที โดยนั่งในท่าที่สบาย หายใจลึกๆ ให้น้ำท้องขยาย หายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ ท่านควรแก้ไขปัญหา ให้ดีขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไขปัญหาหลายๆ วิธีพร้อมทั้งพิจารณาผลดี ผลเสียของแต่ละวิธีเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาใหม่เพิ่มขึ้น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน วางแผนแก้ไขปัญหาเป็นลำดับขั้นตอน และลงมือแก้ปัญหา หากท่านไม่สามารถจัดการ คลี่คลาย หรือแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ที่ท่านไว้วางใจหรือผู้ให้การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตต่อไป พุดคุยหรือสอบถามเพิ่มเติม ได้ที่ศูนย์ Smile & Smart Center อาคารไทยบุรี Ins. 075-673122 หรือ Facebook: WUSmileSmartCenter หรือ LINE Official SmileChatLine ID: @286mztao คลินิกรักษ์ใจ Ins. 066-1131593 Smile & Smart Clinic สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ Ins. 075-672101-2 หรือสายด่วนสุขภาพจิต Ins. 1323

#### 4.2 ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง

- จิราพร รักการ. (2554). เครื่องมือและการใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาทางสุขภาพจิต. (เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต). สืบค้นจาก <http://www.elnurse.ssru.ac.th>
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). การคัดกรองสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน. กรุงเทพฯ: ปิยะพันธ์พับลิชชิ่ง.
- พฤษภา ผาติวารการ. (2558). ภาวะสุขภาพจิตของนิสิตคณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

## บทที่ 5

### ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ปัญหา ข้อเสนอแนะ

**5.1 ไม่เข้าใจแบบทดสอบอาจทำให้การแปลผลคลาดเคลื่อน** ในการการทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา ก่อนทำแบบทดสอบนักศึกษาอาจไม่ได้อ่านคำชี้แจงหรือเงื่อนไขการเลือกคำตอบ เช่น ระยะเวลาที่มีอาการ ความหนัก-เบา ให้เข้าใจก่อนลงมือทำ อาจทำให้ผลที่ออกมาคลาดเคลื่อนได้ **จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้** ควรเพิ่มข้อความเตือนหลังจากทำแบบทดสอบแล้ว เช่น หากทำแล้วเกิดความรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจในคำตอบหรือไม่เข้าใจคำถาม ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ ศูนย์ Smile & Smart Center ตามช่องทางการติดต่อที่ให้ไว้ได้

**5.2 แบบทดสอบมีหลายชนิดอาจทำให้เกิดความสับสน** แบบทดสอบที่ให้นักศึกษาเลือกทำมีหลากหลายชนิด การออกแบบระบบสามารถสามารถเพิ่ม-ลดแบบทดสอบทางจิตวิทยาได้ **จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้** ควรสามารถปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่นักศึกษากำลังเผชิญอยู่หรือตามความสนใจ เช่น แบบทดสอบค้นหาตนเอง บุคลิกภาพต่างๆ ความสนใจในอาชีพ

**5.3 ช่องทางการติดต่อที่สะดวกเพิ่มขึ้น** เมื่อนักศึกษาทราบผลการประเมินของตนเองที่อยู่ในระดับตั้งแต่มีความเสี่ยงเล็กน้อยขึ้นไปจนถึงมีความเสี่ยงรุนแรง คำแนะนำของแบบประเมินจะแนะนำให้ปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจ พูดคุยหรือสอบถามเพิ่มเติม ได้ที่ศูนย์ Smile & Smart Center ดังนั้นเพื่อให้นักศึกษาได้มีช่องทางการนัดหมายที่สะดวก เข้าถึงง่าย **จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้** คือการเพิ่มช่องทางการนัดหมายให้คำปรึกษาหลังจากที่การแปลผลเสร็จแล้ว เพื่อช่วยเพิ่มช่องทางการเข้าถึงและการช่วยเหลือจาก ศูนย์ Smile & Smart Center ได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

## ภาคผนวก

แบบคัดกรองสุขภาพจิตประเภทต่างๆ ที่นำมาให้บริการ ในแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์ ดังนี้  
 Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)  
 และ แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ฉบับที่ 1.1 (ASRS-V1.1) แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q) แบบคัด  
 กรองโรคซึมเศร้า 2Q แบบประเมินความเครียด (ST-5) แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

### แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q 9Q

**แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)**

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2 ) หมายถึง "เป็นผู้มีความเสี่ยง" หรือ "มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า" ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

**แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)**

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับตื้นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัวง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความ ตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
<b>คะแนนรวมทั้งหมด</b>				

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร่าระดับน้อยมาก
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง

**คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q**

## แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

## แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
1.		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึง วันนี้	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) .... ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4.		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5.		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6.		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7.		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
คะแนนรวมทั้งหมด				

คะแนนรวม	การแปลผล
0	ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
9-16	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
≥ 17	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

ถ้าคะแนน 8Q ≥ 17 ส่งต่อโรงพยาบาลมีจิตแพทย์ด่วน

### แบบประเมินความเครียด (ST-5)

**แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (ST5)**

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี

ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0	หมายถึง	แทบไม่มี
คะแนน 1	หมายถึง	เป็นบางครั้ง
คะแนน 2	หมายถึง	บ่อยครั้ง
คะแนน 3	หมายถึง	เป็นประจำ

ข้อที่	ในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวายใจ/รำคาญใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

คะแนนรวม .....

### แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	ครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่าภูมิใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. บวดหัวข้างเดียวหรือบวดบริเวณขมับ ทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหดหู่ใจในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกพลัดพรากไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียสลับ ปากสลับ หรือมือสลับเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. บวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือ ไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มีบวมหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

## แบบประเมินความเครียด ความกังวล ความเศร้า (DASS-21)

### DASS-21: Thai version

Oei, T. P., Sawang, S., Goh, Y. W., & Mukhtar, F. (2013). Using the depression anxiety stress scale 21 (DASS-21) across cultures. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1018-1029.

โปรดอ่านแต่ละข้อความและเลือกตัวเลข 0, 1, 2 หรือ 3 ซึ่งระบุว่าคำกล่าวนั้นตรงกับคุณมากแค่ไหนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด อย่าใช้เวลามากเกินไปกับข้อความใด ๆ

ระดับการให้คะแนนมีดังนี้

0 ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย

1 เกิดขึ้นกับตนเองบ้างบางเวลา

2 เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยๆ

3 เกิดขึ้นกับตนเองเกือบทุกครั้ง

1. ฉันพบว่ามันยากที่จะรู้สึกผ่อนคลาย (s)
2. ฉันรู้ตัวว่าปากแห้ง (a)
3. ฉันดูเหมือนจะไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย (d)
4. ฉันมีอาการหายใจลำบาก (เช่น หายใจเร็วเกินไป หายใจไม่ออก ในกรณีที่ไม่ได้ออกกำลังกาย) (a)
5. ฉันพบว่ามันยากที่จะคิดริเริ่มที่จะทำสิ่งต่าง ๆ (d)
6. ฉันมักจะตอบสนองต่อสถานการณ์มากเกินไป (s)
7. ฉันมีอาการสั่น (เช่น มือสั่น) (a)
8. ฉันรู้สึกว่าคุณใช้พลังงานที่มาจากอารมณ์โมโหหรือหงุดหงิด (s)
9. ฉันกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ฉันอาจตื่นตระหนกและทำให้ตนเองรู้สึกใจ๋ (a)
10. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความหวังในวันข้างหน้า (d)
11. ฉันพบว่าตัวเองเริ่มกระสับกระส่าย (s)
12. ฉันพบว่ามันยากที่จะผ่อนคลาย (s)
13. ฉันรู้สึกท้อแท้และเศร้า (d)
14. ฉันรู้สึกไม่อดทนต่อสิ่งใด ๆ ที่ขัดขวางสิ่งที่ฉันอยากจะทำ (s)
15. ฉันรู้สึกหวาดกลัวหรือเสียขวัญ (a)
16. ฉันไม่สามารถมีความกระตือรือร้นในสิ่งใดได้ (d)
17. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่ามาก (d)
18. ฉันรู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสีย (s)
19. ฉันรู้สึกว่าสภาพหัวใจขาดการออกกำลังกาย (เช่น ความรู้สึกของอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น, หัวใจเต้นผิดจังหวะ) (a)
20. ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล (a)
21. ฉันรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย (d)

Original paper: Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation

ตัวอย่าง แบบประเมินสุขภาพจิตออนไลน์ URL: <https://smilemart.wu.ac.th>

### หน้าแรก

แบบคัดกรอง	หมายเหตุ/ คำอธิบาย	เลือก
Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)	Depression is common in people of all ages, races, gender identities, and socioeconomic status. Depression can occur to anyone at any...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)	แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ให้ผู้ประเมินเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ	แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)	แบบประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตาย...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)	ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินความเครียด (ST-5)	ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะกดดัน จนไม่สามารถจะแก้ปัญหาที่สถานการณ์นั้น...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินความเครียด ความกังวล ความเศร้า (DASS-21)	แบบสอบถามนี้สร้างโดย Lovibond และคณะ เมื่อปี 1995...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9, 9Q)	แบบประเมินนี้พัฒนาจาก แบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย (Patient Health Questionnaire: PHQ-9) ศ. นว.พานิช หล่อตระกูล และคณะ...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก
แบบสอบถามโรคลมชักในผู้ใหญ่	เมื่อสงสัยว่าตนเองมีอาการเข้าข่ายสารสิน...	<input checked="" type="checkbox"/> เลือก

## แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q

😊
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
สมัครสมาชิก

### แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

🗨️ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ให้ผู้ประเมินเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (เกณฑ์การให้คะแนน : ☺ = มี, ☹ = ไม่มี, )

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

**1.** ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่

มี

ไม่มี

**2.** ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่

มี

ไม่มี

📤 ส่งคำตอบ

## แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ

😊
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
สมัครสมาชิก

### แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ

🗨️ คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

**1.** ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต

ไม่เลย

เล็กน้อย

มาก

มากที่สุด

**2.** ท่านรู้สึกสบายใจ

ไม่เลย

เล็กน้อย

มาก

มากที่สุด

**3.** ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

ไม่เลย

เล็กน้อย

มาก

มากที่สุด

## แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

😊
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
สมัครสมาชิก

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

🗨️ ให้ผู้ประเมินเลือกช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา "ไม่มี" หรือ "มี" "ความคิดความรู้สึกเหล่านี้" (เกณฑ์การหักคะแนน : ☹️ = ไม่มี, ☺️ = มี, )

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

1. ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า
- ไม่มี
  มี
2. ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้อตัวเองบาดเจ็บ
- ไม่มี
  มี
3. ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย
- ไม่มี
  มี
4. ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย
- ไม่มี
  มี
5. ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ
- ไม่มี
  มี
6. ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต
- ไม่มี
  มี

## แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

😊
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
สมัครสมาชิก

แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

🗨️ โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด คะแนน 0 หมายถึง ไม่เคยเลย คะแนน 1 หมายถึง เป็นครั้งคราว คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยๆ คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ (เกณฑ์การหักคะแนน : ☹️ = ไม่เคยเลย, ☺️ = เป็นครั้งคราว, ☹️ = เป็นบ่อยๆ, ☺️ = เป็นประจำ, )

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ
- ไม่เคยเลย
  เป็นครั้งคราว
  เป็นบ่อยๆ
  เป็นประจำ
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ
- ไม่เคยเลย
  เป็นครั้งคราว
  เป็นบ่อยๆ
  เป็นประจำ
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด
- ไม่เคยเลย
  เป็นครั้งคราว
  เป็นบ่อยๆ
  เป็นประจำ
4. มีความขุ่นวายใจ
- ไม่เคยเลย
  เป็นครั้งคราว
  เป็นบ่อยๆ
  เป็นประจำ

## แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ภาษา ▼ | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก

### แบบประเมินความเครียด (ST-5)

🗨️ ขอให้ทำแบบประเมินอาการหรือความรู้สึกของตนเอง โดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์  
 (เกณฑ์การให้คะแนน : 0 = เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี, 1 = เป็นบางครั้ง, 2 = เป็นบ่อยครั้ง, 3 = เป็นประจำ, )

**แบบประเมินความเครียด (ST-5)**

- 1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก**
  - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
  - เป็นบางครั้ง
  - เป็นบ่อยครั้ง
  - เป็นประจำ
- 2. มีสมาธิน้อยลง**
  - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
  - เป็นบางครั้ง
  - เป็นบ่อยครั้ง
  - เป็นประจำ
- 3. หงุดหงิด ทรนกรวดาย ว้าวุ่นใจ**
  - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
  - เป็นบางครั้ง
  - เป็นบ่อยครั้ง
  - เป็นประจำ
- 4. รู้สึกเบื่อ เบื่อ**
  - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
  - เป็นบางครั้ง
  - เป็นบ่อยครั้ง

## แบบประเมินความเครียด ความกังวล ความเศร้า (DASS-21)

ภาษา ▼ | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก

### แบบประเมินความเครียด ความกังวล ความเศร้า (DASS-21)

🗨️ โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและวงกลมหมายเลข 0 = ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย, 1 = ตรงกับข้าพเจ้าน้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง, 2 = ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย, 3 = ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด  
 (เกณฑ์การให้คะแนน : 0 = ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย, 1 = ตรงกับข้าพเจ้าน้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง, 2 = ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย, 3 = ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด, )

**โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและเลือกข้อที่ระบุข้อความได้ตรงกับท่านมากที่สุด ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา**

- 1. ข้าพเจ้ารู้สึกว้าวกึ่งๆค่อนข้างอารมณ์**
  - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
  - ตรงกับข้าพเจ้าน้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
  - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย
  - ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด
- 2. ข้าพเจ้าทราบว่ามีอาการการปวดแสบ**
  - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
  - ตรงกับข้าพเจ้าน้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
  - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย
  - ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด
- 3. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ดีขึ้นเลย**
  - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
  - ตรงกับข้าพเจ้าน้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
  - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย
  - ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด
- 4. ข้าพเจ้ามีอาการหายใจลำบาก (เช่น มีอาการหายใจเร็วขึ้นผิดปกติ มีอาการหายใจไม่ออกแม้ว่าจะไม่ได้ออกกำลังกาย)**
  - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
  - ตรงกับข้าพเจ้าน้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
  - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย

## แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้า (9Q)

ภาษา ▼    เข้าสู่ระบบ    🔒 สนิทสนามติ

แบบประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9, 9Q)

🗨️ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน  
 (เกณฑ์การให้คะแนน : ☐ = ไม่มีเลย, ☑ = เป็นบางวัน (1-7 วัน), ☒ = เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน), ☓ = เป็นทุกวัน, )

การประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9, 9Q)

- 1** เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร
  - ไม่มีเลย
  - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
  - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
  - เป็นทุกวัน
- 2** ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้
  - ไม่มีเลย
  - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
  - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
  - เป็นทุกวัน
- 3** หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป
  - ไม่มีเลย
  - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
  - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
  - เป็นทุกวัน
- 4** เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง
  - ไม่มีเลย
  - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
  - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)

## แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

ภาษา ▼    เข้าสู่ระบบ    🔒 สนิทสนามติ

แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

🗨️ โปรดเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติงานของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา  
 (เกณฑ์การให้คะแนน : ☐ = ไม่เคย, ☑ = บางครั้ง, ☒ = เป็นบางครั้ง, ☓ = บ่อย, ☔ = บ่อยมาก, )

แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1) from World Health Organization (WHO)

- 1** บ่อยแค่ไหนที่ท่านทำงานครั้งๆ กลางๆ หรือทำแล้วไม่ทำต่อจนเสร็จ เมื่อได้ทำส่วนที่ท้าทายของงานเสร็จแล้ว
  - ไม่เคย
  - บางครั้ง
  - เป็นบางครั้ง
  - บ่อย
  - บ่อยมาก
- 2** บ่อยแค่ไหนที่ท่านทำงานไม่ขึ้นระเนียบ เพราะขาดการวางแผนหรือการจัดการที่ดี
  - ไม่เคย
  - บางครั้ง
  - เป็นบางครั้ง
  - บ่อย
  - บ่อยมาก
- 3** บ่อยแค่ไหนที่ท่านลืมหรือลืมทำในสิ่งที่ต้องทำ
  - ไม่เคย
  - บางครั้ง
  - เป็นบางครั้ง
  - บ่อย
  - บ่อยมาก
- 4** บ่อยแค่ไหนที่ท่านหลีกเลี่ยงหรือผัดผ่อนที่จะเริ่มงานที่ต้องใช้ความคิดมาก
  - ไม่เคย
  - บางครั้ง
  - เป็นบางครั้ง
  - บ่อย
  - บ่อยมาก

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	(ภาษาไทย) นายชัชพล ยิ่งดำนุ่น (ภาษาอังกฤษ) Mr. Chatchapon Yingdamnoon
ตำแหน่งและหน่วยงานที่สังกัด	
ตำแหน่ง	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
สังกัด	งานแนะแนวและทุนการศึกษา ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ 222 ตำบลไทยบุรี อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160
สถานที่อยู่	257 หมู่ 5 ตำบลท่าศาลา อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160 หมายเลขโทรศัพท์ 089-649-5556 E-mail: ychatchapon@gmail.com
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536-2539	ศิลปศาสตรบัณฑิต ศึกษาศาสตร์ : จิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2541 - 2562	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป (งานหอพักนักศึกษา) ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
พ.ศ. 2562 – ปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป (งานแนะแนวและทุนการศึกษา) ส่วน ส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์