



STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน

เรื่อง

การบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์

โดย

นายชัชพล ยิ่งดำรง

ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

สารบัญ

	หน้า
1. วัตถุประสงค์ (Objective)	1
2. ขอบเขต (Scope)	1
3. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)	2
4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)	6
5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)	11
6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)	15
7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ (Proposed Solution and Suggestions)	16
8. ภาคผนวก (ถ้ามี) (Appendix) เช่น แบบฟอร์ม/ โปรแกรม ที่เกี่ยวข้อง (Form / Program)	19
9. ประวัติผู้จัดทำ (Organizer)	30

1. วัตถุประสงค์ (Objective)

1. เพื่อกำหนด **แนวทางการปฏิบัติงานที่ชัดเจน เป็นระบบ และมีมาตรฐาน** สำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์
2. เพื่อพัฒนากระบวนการ **คัดกรอง ประเมิน และติดตามสุขภาพจิตนักศึกษา** ให้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับหลักวิชาการและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
3. เพื่อสร้าง **ช่องทางการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่สะดวก ปลอดภัย และเป็นส่วนตัว** ช่วยลดอุปสรรคในการเข้ารับบริการของนักศึกษา

2. ขอบเขต (Scope)

ขอบเขตด้านการให้บริการ

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

ขอบเขตด้านเครือข่าย

เครือข่ายภายในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้แก่ ศูนย์ Smile & Smart Center ทุกสำนักวิชา อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน Smile Clinic สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ และ คลินิกรักษ์ใจโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ขอบเขตด้านการดำเนินงาน

เน้นในส่วนของ ขั้นตอนการบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์ และ ทราบผลการทดสอบได้ทันทีพร้อมคำแนะนำ ช่องทางเลือกต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือ การให้การปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวช และการส่งต่อ

ขอบเขตด้านเครื่องมือที่ใช้

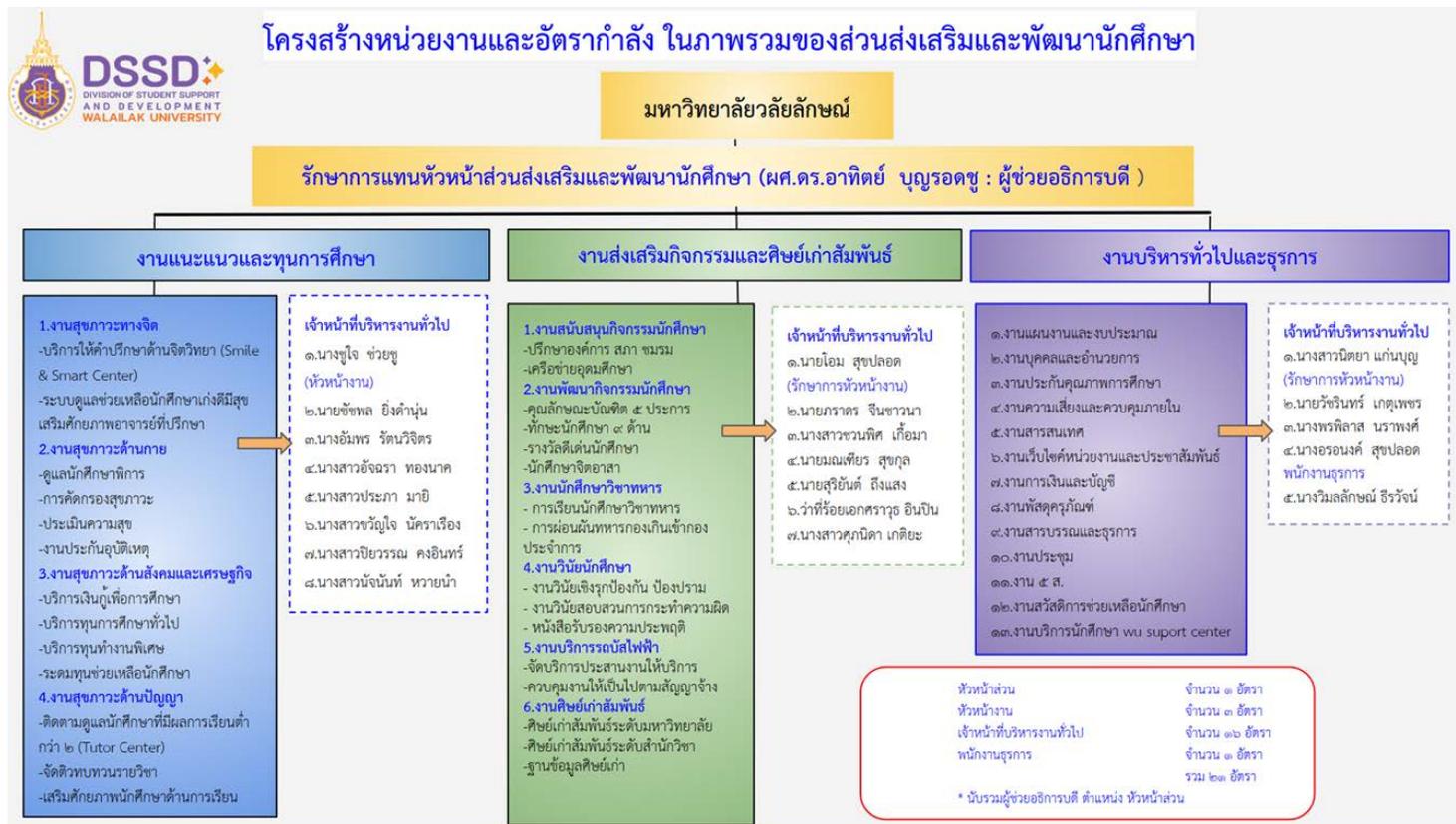
ใช้แบบสอบถามวัดภาวะสุขภาพจิต – Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) และแบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ฉบับที่ 1.1 (ASRS-V1.1)

2. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

นายชัชพล ยิ่งดำรงนุญ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป งานแนะแนวและทุนการศึกษา ส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา มีขอบเขตภาระงาน ตามภารกิจตามคำรับรองและเป้าหมายยุทธศาสตร์ของส่วนส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยมีหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังนี้

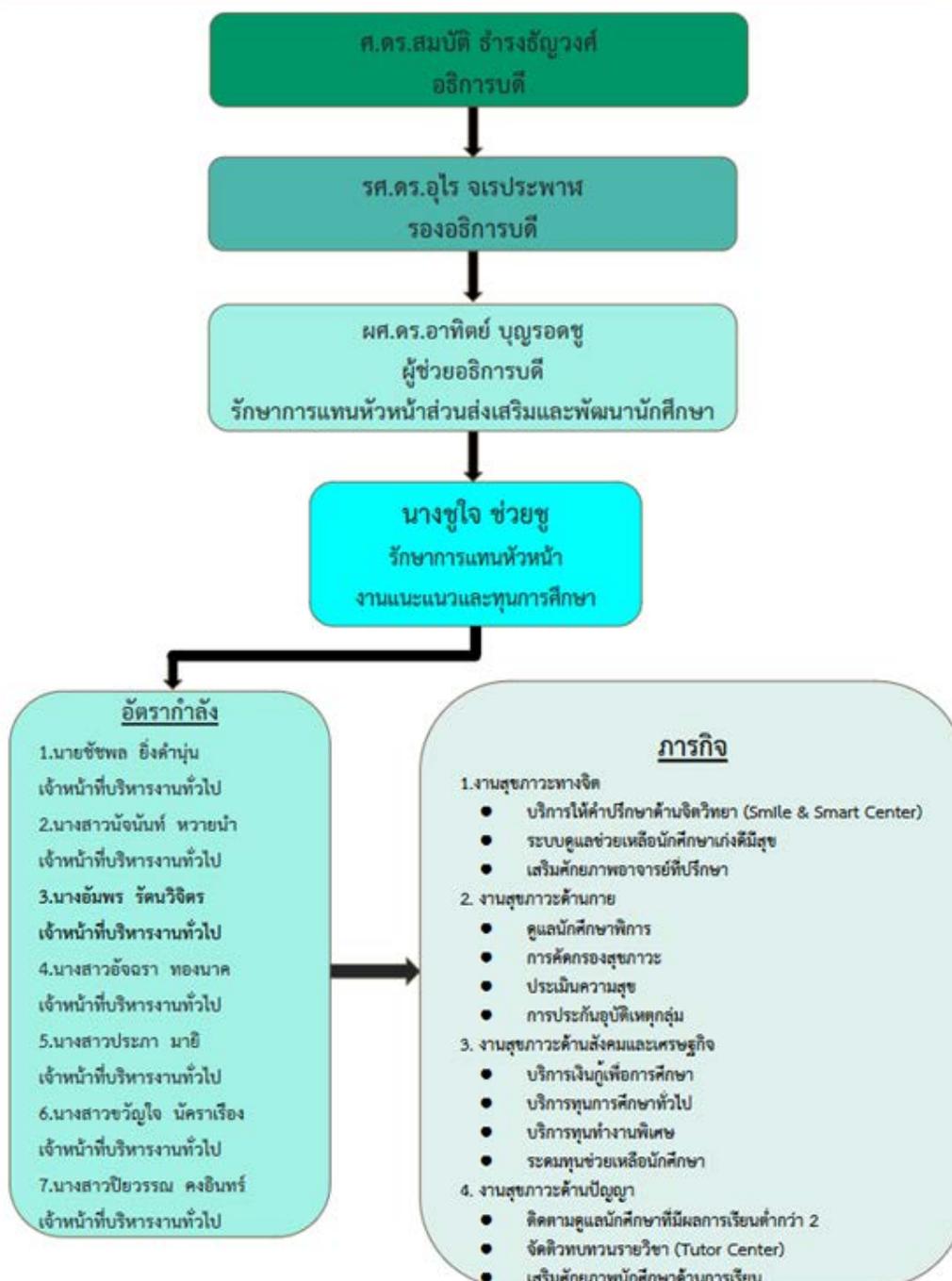
1. บริการให้การปรึกษาศูนย์ Smile & Smart Center
2. ประเมินการรับรู้นักศึกษาต่อระบบดูแลสุภาพะ และผลคะแนนระดับความสุข (Happinometer)
3. ดูแลสุภาพใจ ให้ความรู้ (ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่)
4. กิจกรรมโอบใจ (ส่งเสริม ดูแล และติดตามนักศึกษาที่มีความเสี่ยงสูงจากการคัดกรองฯ)
5. ผู้จัดการทีมกีฬาเทควันโด/ฮับกีโด ภาระงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ

3.1 โครงสร้างการบริหาร (Administration Chart)



3.2 โครงสร้างการปฏิบัติงาน (Activity Chart)

โครงสร้างการบริหาร อัตรากำลัง และการะงาน งานแนะแนวและทุนการศึกษา ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา



3.3 ภาระงานส่วนบุคคล (Job Agreement)

ข้อตกลงภาระงานส่วนบุคคล (Job Agreement) งานแนะแนวและทุนการศึกษา ส่วนส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา

1.นางชอุไร ช่วยชู รักษาการหัวหน้างาน งานแนะแนวและทุนการศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ภาระงานบริหาร ตำแหน่งหัวหน้างาน 2. โครงการดูแลสุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ 3. โครงการดูแลสุขภาวะนักศึกษาทันจิตใจ 4. ภาระงานที่ได้รับมอบหมายจากมหาวิทยาลัยสำหรับผู้ดำรงตำแหน่งปริญญา
2.นายชัชพล อังคำนุ่น เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	<p>งานสุขภาวะทางจิต / งานสุขภาวะด้านปัญญา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บริการให้การปรึกษา ศูนย์ Smile & Smart Center 2. ประเมินการรับรู้ของนักศึกษาต่อระบบดูแลสุขภาวะฯ และผลคะแนนระดับความสุข Happinometer 3. การดูแลสุขภาพใจ ให้ความรู้ (ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่) 4. กิจกรรมโอบใจ (ส่งเสริม ดูแล และติดตามนักศึกษาที่มีความเสี่ยงสูงจากการคัดกรองสุขภาวะ) 5. ผู้จัดการทีมกีฬาหรรษาโรด/ฮักก็โด้ ภาระงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ
3.นางอัมพร รัตนวิจิตร เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	<p>งานสุขภาวะทางจิต / งานสุขภาวะด้านกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บริการให้การปรึกษา ศูนย์ Smile & Smart Center 2. จัดอบรมเสริมสมรรถนะอาจารย์ 3. จัดอบรม Junior Helper 4. ดูแลนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางร่างกาย
4.นางสาวนิจนันท์ ทวยชนำ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	<p>งานสุขภาวะด้านปัญญา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การดำเนินงานกิจกรรม/โครงการติดตามดูแลนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ 2.00 และกลุ่มเสี่ยงสูงด้านปัญญาจากการคัดกรอง 2. การเสริมศักยภาพแกนนำนักศึกษาคิวเดอร์ 3. กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจจากวิทยากรมืออาชีพ (Inspiration Talk)
5.นางสาวอัจฉรา ทองนาค เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	<p>งานสุขภาวะด้านกาย / งานสุขภาวะด้านปัญญา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การคัดกรองสุขภาวะนักศึกษา 2. กิจกรรมสร้างแกนนำอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาวะนักศึกษา (อสน.) 3. โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักศึกษา (สุขภาวะนักศึกษาด้านกบ WU Smart Healthy) 4. งานเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ ASEAN University Network – Health Promotion Network (AUN-HPN) 5. งานประกันอุบัติเหตุกลุ่มสำหรับนักศึกษา 6. งานพิเศษที่ได้รับมอบหมาย : ผลงานการพัฒนานวัตกรรมหน่วยงาน/คณะกรรมการต่างๆ
6.นางสาวประภา มายี เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	<p>งานสุขภาวะด้านสังคมและเศรษฐกิจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การให้บริการทุนการศึกษา 2. การพิจารณาจัดสรรทุนการศึกษา 3. โครงการ Quick Win Econ-Care (ดูแลปัญหานั่นนอกระบบ)
7.นางสาวปิยวรรณ คงอินทร์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	<p>งานสุขภาวะด้านสังคมและเศรษฐกิจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การให้บริการทุนการศึกษา 2. การพิจารณาจัดสรรทุนการศึกษา 3. อาสาสมัครดูแลระบบกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา กยศ.
8.นางสาวขวัญใจ นัคราเรือง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	<p>งานสุขภาวะด้านสังคมและเศรษฐกิจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การให้บริการและการดำเนินงานเกี่ยวกับทุนการศึกษา 2. การติดตามดูแลช่วยเหลือนักศึกษาด้านเศรษฐกิจและสังคม

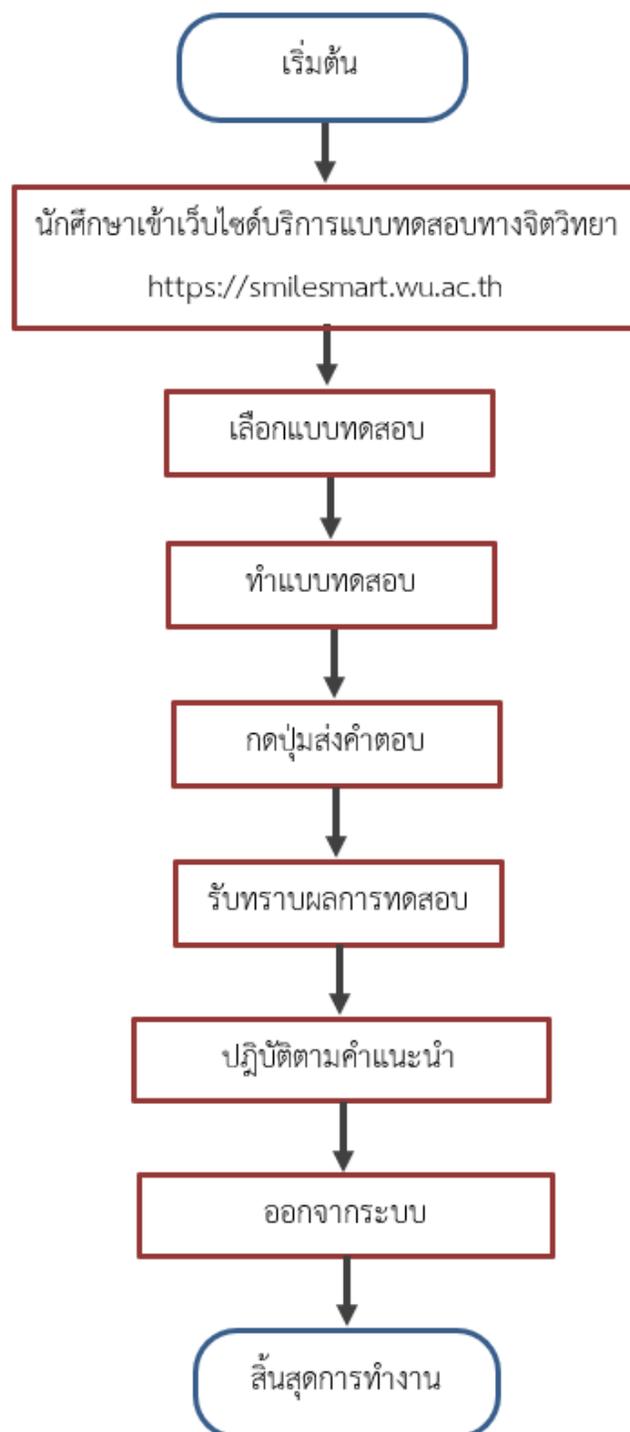
4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)

4.1 ผังงานและขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Flowchart)

การบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์

ตารางที่ 4.1 ความหมายของสัญลักษณ์ในผังการปฏิบัติงาน (Flowchart)

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



ตารางที่ 4.2 แผนผังขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Workflow)

การบริการแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์

ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	มาตรฐานงาน/สิ่ง ที่ต้องควบคุม	แบบฟอร์มและ เอกสารที่ใช้	เอกสารอ้างอิง
	ขั้นตอนที่ 1 นักศึกษาค้นหาเว็บไซต์ แบบทดสอบทางจิตวิทยาของศูนย์ Smile & Smart Center ชื่อ URL: https://smilemart.wu.ac.th	เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ	1 นาที	ตรวจสอบการ ออนไลน์ของเว็บ ไซต์ให้พร้อมใช้งาน ตลอด 24 ชั่วโมง	เว็บไซต์ https://smilemart.wu.ac.th	
	ขั้นตอนที่ 2 -นักศึกษาเลือกแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่ต้องการทดสอบ มีให้เลือก 8 แบบ	เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ	1 นาที	เว็บไซต์ให้พร้อมใช้ งานตลอด 24 ชั่วโมง	แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ https://smilemart.wu.ac.th	แบบประเมิน สุขภาพจิต dass 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่
	ขั้นตอนที่ 3 -นักศึกษาทำแบบทดสอบตามที่ ตนเองเลือก โดยอ่านคำชี้แจงก่อนทำ แบบทดสอบให้เข้าใจ	เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ	5-10 นาที	เว็บไซต์ให้พร้อมใช้ งานตลอด 24 ชั่วโมง	แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ https://smilemart.wu.ac.th	แบบประเมิน สุขภาพจิต dass 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่

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

ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	มาตรฐานงาน/สิ่ง ที่ต้องควบคุม	แบบฟอร์มและ เอกสารที่ใช้	เอกสารอ้างอิง
<pre> graph TD A((2)) --> B[ออกจากระบบ] B --> C([สิ้นสุดการทำงาน]) </pre>	<p>ขั้นตอนที่ 7 ออกจากระบบเว็บไซต์ https://smilemart.wu.ac.th</p>	<p>เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบ</p>	<p>1 นาที</p>	<p>เว็บไซต์ให้พร้อมใช้ งานตลอด 24 ชั่วโมง</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต ผ่านเว็บไซต์ https://smilemart.wu.ac.th</p>	<p>แบบประเมิน สุขภาพจิต <u>dass</u> 21 ภาวะซึมเศร้า 9Q และสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่</p>

5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)

5.1 การประเมินผลการให้บริการ

นักศึกษาที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเรียน การปรับตัว หรือเรื่องส่วนตัว ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับรุนแรง สามารถเข้าถึงการประเมินภาวะสุขภาพจิตด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ smilemart.wu.ac.th ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และตรงตามความต้องการ โดยระบบสามารถแสดงผลการประเมินได้ทันที พร้อมคำแนะนำและข้อมูลแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสมตามระดับความรุนแรงของปัญหา

หากนักศึกษาต้องการการดูแลเพิ่มเติม สามารถประสานงานเพื่อรับบริการที่มีมาตรฐาน เหมาะสม ปลอดภัย และต่อเนื่องจาก **Smile & Smart Center** หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้นักศึกษาสามารถเรียนและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีคุณภาพและเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ หลังจากการทำแบบประเมินครั้งแรกแล้ว หากนักศึกษายังคงมีความกังวล ไม่มั่นใจในสุขภาพจิตของตนเอง หรือมีอาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สามารถกลับมาทำการประเมินซ้ำทางออนไลน์ได้อีกครั้งภายในระยะเวลา **3 เดือน** ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นช่องทางสำคัญในการเข้าถึงการดูแลด้านสุขภาพจิตและจิตเวชได้อย่างทัน่วงที่ **ดังภาพตัวอย่าง**

ภาพตัวอย่างการประเมินภาวะสุขภาพจิตด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ smilesmart.wu.ac.th

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"/>
แบบคัดกรองโรคลมเศร้านำ 2 คำถาม (2Q)	แบบคัดกรองโรคลมเศร้านำ 2 คำถาม (2Q) ใช้สำหรับเป็นเครื่องมือที่ตรงกับความรู้สึกของก่าบในช่วง...	<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 (ST-5)	ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะกดดัน จนไม่สามารถจะแก้ปัญหาที่สถานการณ์นั้นๆ...	<input type="button" value="เลือก"/>

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 แบบคัดกรองสุขภาพจิต

ผลการทดสอบ

ปกติ

คำแนะนำ

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ความเครียดในระดับนี้ถือว่าไม่ประหลาดในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

คะแนน

28

การแปลผล

เข้าสู่ระบบ แบบคัดกรองสุขภาพจิต

ผลการทดสอบ

สูงกว่าปกติปานกลาง

คำแนะนำ

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือนร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้การทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีการ แก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง สิ่งแรกที่ต้องการรับจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที โดยนั่งในท่าที่สบาย หายใจลึกๆ ให้หน้าท้องขยาย หายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ ท่านควรแก้ไขปัญหามาให้ดีขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไขปัญหาหลายๆ วิธีพร้อมทั้งพิจารณาผลดี ผลเสียของแต่ละวิธีเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาใหม่เพิ่มขึ้น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน วางแผนแก้ไขปัญหามาเป็นลำดับขั้นตอน และลงมือแก้ปัญหา หากท่านไม่สามารถจัดการ คลี่คลาย หรือแก้ปัญหได้ด้วยตนเองได้ 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

5.2 กระบวนการติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินผลบริการของ Smile & Smart Center มีขั้นตอนดังนี้

1. การเก็บข้อมูลเชิงสถิติ

- จำนวนผู้เข้าใช้บริการแบบทดสอบออนไลน์
- จำนวนผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเพิ่มเติม
- จำนวนผู้ที่ได้รับการส่งต่อ

2. การติดตามรายบุคคล (Follow-up)

- ติดตามผลนักศึกษาที่มีความเสี่ยงปานกลางถึงสูง
- ประเมินซ้ำในระยะเวลา 1 – 3 เดือน
- สอบถามความพึงพอใจและความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์/พฤติกรรม

3. การประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

- ผ่านแบบสอบถามออนไลน์
- การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้รับบริการบางราย

4. การวิเคราะห์และสรุปผล

- สรุปรายงานผลการประเมินเป็นรายไตรมาส/รายปี
- นำเสนอผู้บริหารและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อปรับปรุงการให้บริการ

5.3 ตัวชี้วัดความสำเร็จ (Key Performance Indicators: KPIs)

เพื่อให้การติดตามและประเมินผลมีความเป็นรูปธรรม ควรกำหนดตัวชี้วัดดังนี้

- ร้อยละของนักศึกษาที่สามารถเข้าถึงแบบทดสอบและรับผลการประเมินได้ด้วยตนเอง
- ร้อยละของนักศึกษาที่มีระดับความเสี่ยงสูงได้รับการติดต่อกลับหรือการดูแลต่อเนื่องภายใน 7 วัน
- ร้อยละของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาหรือส่งต่อได้รับการนัดหมายตามกำหนด

- ระดับความพึงพอใจของนักศึกษาที่เข้ารับบริการ (เป้าหมายไม่น้อยกว่าระดับดีขึ้น)
- ร้อยละของนักศึกษาที่เข้ารับบริการแล้วมีการประเมินซ้ำและพบว่ามีความสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)

การให้บริการแบบทดสอบและการประเมินสุขภาพจิตออนไลน์จำเป็นต้องอ้างอิงตามกรอบแนวทางทางวิชาการ มาตรฐานวิชาชีพ และข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การดำเนินงานมีความถูกต้อง เชื่อถือได้ และปลอดภัย ทั้งในด้านกระบวนการคัดกรอง การใช้เครื่องมือวัดทางจิตวิทยา การเก็บรักษาความลับ และการนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ โดยอาศัยหลักเกณฑ์และเอกสารอ้างอิงดังต่อไปนี้

6.1 ข้อบังคับ / ระเบียบ / ประกาศที่เกี่ยวข้อง

- ระเบียบมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ว่าด้วยการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา พ.ศ. 2563
- ประกาศมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะและการดูแลด้านสุขภาพจิตนักศึกษา พ.ศ. 2564
- ระเบียบกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ว่าด้วยการดูแลสุขภาพจิตนักศึกษา พ.ศ. 2562
- ประกาศกรมสุขภาพจิต เรื่อง แนวทางการใช้เครื่องมือคัดกรองและการส่งต่อผู้มีปัญหาสุขภาพจิต พ.ศ. 2559

5.2 เอกสารอ้างอิงทางวิชาการ

- จิราพร รักการ. (2554). *เครื่องมือและการใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาทางสุขภาพจิต*. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต. สืบค้นจาก <http://www.elnurse.ssru.ac.th>
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). *การคัดกรองสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- พงกษา ผาติวรากร. (2558). *ภาวะสุขภาพจิตของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ

(Proposed Solution and Suggestions)

7.1 ความเข้าใจต่อแบบทดสอบทางจิตวิทยา

ปัญหา/อุปสรรค

นักศึกษาอาจไม่เข้าใจคำชี้แจงของแบบทดสอบ เช่น การตีความหมายของคำถาม การกำหนดระยะเวลาที่มีอาการ หรือการเลือกระดับความรุนแรงของอารมณ์ ซึ่งหากไม่ได้อ่านอย่างละเอียด อาจทำให้การตอบแบบทดสอบคลาดเคลื่อน และส่งผลต่อความถูกต้องของผลลัพธ์

ข้อเสนอแนะ

- เพิ่มข้อความเตือนก่อนและหลังการทำแบบทดสอบ เช่น “โปรดอ่านคำชี้แจงทุกข้ออย่างละเอียด หากไม่แน่ใจควรสอบถามเจ้าหน้าที่”
- จัดทำ วิดีโอหรืออินโฟกราฟิกอธิบายวิธีทำแบบทดสอบ ให้เข้าใจง่าย

- เสริมระบบ FAQ (Frequently Asked Questions) หรือ ตัวอย่างการตอบ เพื่อให้ให้นักศึกษามีความมั่นใจในการเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเอง
- หลังการประเมิน ควรมีข้อความแนะนำว่า หากนักศึกษารู้สึกกังวล ไม่มั่นใจในผลลัพธ์ สามารถปรึกษา เจ้าหน้าที่ศูนย์ Smile & Smart Center ได้ทันที

7.2 ความหลากหลายของแบบทดสอบทางจิตวิทยา

ปัญหา/อุปสรรค

แบบทดสอบมีหลายประเภท เช่น แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ความเครียด วิดกกังวล บุคลิกภาพ และความสนใจในอาชีพ ซึ่งอาจทำให้นักศึกษาบางคนสับสนว่าควรเลือกทำแบบใดให้เหมาะกับตนเอง

ข้อเสนอแนะ

- จัดทำ ระบบแนะนำ (Recommendation System) เช่น คำถามสั้นๆ เพื่อคัดกรองเบื้องต้นและเสนอแนะว่า นักศึกษาควรทำแบบทดสอบประเภทใด
- ออกแบบ เมนูการใช้งานแบบหมวดหมู่ เช่น
 - สุขภาพจิตพื้นฐาน (DASS-21, Depression, Anxiety, Stress)
 - การพัฒนาตนเอง (บุคลิกภาพ ความสนใจในอาชีพ)
 - ความสัมพันธ์และทักษะสังคม
- กำหนดการสื่อสารที่ชัดเจน เช่น “หากต้องการสำรวจภาวะสุขภาพจิตในปัจจุบัน แนะนำทำแบบคัดกรอง DASS-21 ก่อน”
- ปรับระบบให้สามารถ อัปเดตแบบทดสอบใหม่ ได้ตามสถานการณ์ เช่น การเรียนออนไลน์, ภาวะโควิด-19, ความเครียดทางการเงิน เป็นต้น

7.3 ช่องทางการติดต่อและการเข้าถึงบริการ

ปัญหา/อุปสรรค

เมื่อนักศึกษาทำแบบทดสอบเสร็จและพบว่ามีความเสี่ยงระดับหนึ่งขึ้นไป คำแนะนำมักให้ปรึกษาผู้ใกล้ชิดหรือศูนย์ Smile & Smart Center แต่ในทางปฏิบัติ นักศึกษาอาจไม่สะดวกในการติดต่อ เช่น ไม่มั่นใจว่าจะเริ่มอย่างไร หรือไม่กล้าเดินมาที่ศูนย์โดยตรง

ข้อเสนอแนะ:

- จัดทำ ระบบนัดหมายออนไลน์ (Online Booking System) เชื่อมโยงกับผลการประเมินทันที เช่น “หากต้องการพูดคุยเพิ่มเติม คลิกเพื่อนัดหมายเจ้าหน้าที่”
- เพิ่มช่องทางการติดต่อ เช่น LINE OA, Chatbot, หรือระบบข้อความภายในเว็บไซต์ เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกว่าการเข้าถึงเป็นเรื่องง่ายและเป็นมิตร
- พัฒนา บริการ Tele-counseling (ปรึกษาผ่านวิดีโอคอลหรือแชท) สำหรับ นักศึกษาที่ไม่สะดวกมาเจอแบบตัวต่อตัว
- จัดทำ ระบบติดตามผล (Follow-up System) เช่น หลังการประเมิน 2-3 สัปดาห์ ระบบอาจส่งข้อความอัตโนมัติสอบถามว่านักศึกษามีอาการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

8. ภาคผนวก (ถ้ามี) (Appendix)

เช่น แบบฟอร์ม/โปรแกรม ที่เกี่ยวข้อง (Form / Program)

แบบคัดกรองสุขภาพจิตประเภทต่างๆ ที่นำมาให้บริการ ในแบบทดสอบทางจิตวิทยาออนไลน์ ดังนี้

1. Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21),
2. แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)
3. แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ฉบับที่ 1.1 (ASRS-V1.1)
4. แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)
5. แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q
6. แบบประเมินความเครียด (ST-5)
7. แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

ภาพแสดงตัวอย่าง 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. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัวง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความ ตั้งใจ	0	1	2	3
8. พยายามทำอะไรลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

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

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

ภาพแสดงตัวอย่าง แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับคำถาม	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
1.		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่	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

ภาพแสดงตัวอย่าง 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/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

คะแนนรวม

ภาพแสดงตัวอย่าง แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	ครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ ทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระจวนกระวายเป็นอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือ ไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ภาพแสดงตัวอย่าง 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 ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปกับข้อความใด ๆ

ระดับการให้คะแนนมีดังนี้:

0 ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย

1 เกิดขึ้นกับตนเองบ้างบางเวลา

2 เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยๆ

3 เกิดขึ้นกับตนเองเกือบทุกครั้ง

1. ฉันพบว่ามันยากที่จะรู้สึกผ่อนคลาย (s)
2. ฉันรู้สึกว่าปากแห้ง (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. ฉันรู้สึกว่าฉันใช้พลังงานที่มาจากอารมณ์โมโหหรือหงุดหงิด (s)
9. ฉันกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ฉันอาจตื่นตระหนกและทำให้ตนเองรู้สึกใจ่า (a)
10. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความหวังในวันข้างหน้า (d)
11. ฉันพบว่าตัวเองเริ่มกระสับกระส่าย (s)
12. ฉันพบว่ามันยากที่จะผ่อนคลาย (s)
13. ฉันรู้สึกหือแ่และเศร้า (d)
14. ฉันรู้สึกไม่อดทนต่อสิ่งใด ๆ ที่ขัดขวางสิ่งที่ฉันอยากจะทำ (s)
15. ฉันรู้สึกหวาดกลัวหรือเสียขวัญ (a)
16. ฉันไม่สามารถมีความกระตือรือร้นในสิ่งใดได้ (d)
17. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่ามาก (d)
18. ฉันรู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสีย (s)
19. ฉันรู้สึกว่าสภาพหัวใจขาดการออกกำลังกาย (เช่น ความรู้สึกของอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น, หัวใจเต้นผิดปกติ) (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>

ภาพแสดงตัวอย่าง 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 type="checkbox"/> เลือก
แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)	แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ให้ผู้ประเมินเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง...	<input type="checkbox"/> เลือก
แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ	แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15...	<input type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)	แบบประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตาย...	<input type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)	ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น...	<input type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินความเครียด (ST-5)	ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะกดดัน จนไม่สามารถจะแก้ปัญหาที่สถานการณ์นั้นๆ...	<input type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินความเครียด ความกังวล ความเศร้า (DASS-21)	แบบสอบถามนี้สร้างโดย Lovibond และคณะ เมื่อปี 1995...	<input type="checkbox"/> เลือก
แบบประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9, 9Q)	แบบประเมินนี้พัฒนาจาก แบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย (Patient Health Questionnaire: PHQ-9) ศ. นพ.ภาณุ หลอดระฤก และคณะ...	<input type="checkbox"/> เลือก
แบบสอบถามโรคลมชักในผู้ใหญ่	เมื่อสงสัยว่าตนเองมีอาการเข้าข่ายสภาวะ...	<input type="checkbox"/> เลือก

ภาพแสดงตัวอย่าง แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q

😊
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
สมัครสมาชิก

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

🗨️ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ให้ผู้ประเมินเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (เกณฑ์การวิเคราะห์ : ☺️ = ดี, ☹️ = ไม่ดี,)

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

1 ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ "ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่"

ดี

ไม่ดี

2 ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ "ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่"

ดี

ไม่ดี

📤 ส่งคำตอบ

ภาพแสดงตัวอย่าง 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

ภาพแสดงตัวอย่าง แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

🗨️ ให้นักผู้ประเมินเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา "ไม่มี" หรือ "มี" "ความคิดความรู้สึกเหล่านี้" (เกณฑ์การให้คะแนน : 0 = ไม่มี, 1 = มี.)

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

- 1 ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า
 - ไม่มี
 - มี
- 2 ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ
 - 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 ได้ทำหัตถ์ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ถึงขั้นที่จะทำหัตถ์เสียชีวิต
 - ไม่มี
 - มี

ภาพแสดงตัวอย่าง แบบประเมินความเครียด (20 ข้อ)

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

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

ภาพแสดงแบบประเมินความเครียด (ST-5)

👤
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
🔒 สัมภาษณ์

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

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

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

- 1. มีปัญหาการนอน ขอนไม่หลับหรือนอนมาก**
 - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 - เป็นบางครั้ง
 - เป็นบ่อยครั้ง
 - เป็นประจำ
- 2. มีสมาธิน้อยลง**
 - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 - เป็นบางครั้ง
 - เป็นบ่อยครั้ง
 - เป็นประจำ
- 3. หุดหืด ทรนกระหาย ว่างุ่นใจ**
 - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 - เป็นบางครั้ง
 - เป็นบ่อยครั้ง
 - เป็นประจำ
- 4. รู้สึกเบื่อ เบื่อง**
 - เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 - เป็นบางครั้ง
 - เป็นบ่อยครั้ง

ภาพแสดงแบบประเมินความเครียด ความกังวล ความเศร้า (DASS-21)

👤
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
🔒 สัมภาษณ์

แบบประเมินความเครียด ความกังวล ความเศร้า (DASS-21)

📌 โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและเลือกข้อที่ระบุความได้ตรงกับท่านมากที่สุด ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (เกณฑ์การให้คะแนน : 0 = ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย, 1 = ตรงกับข้าพเจ้าบ้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง, 2 = ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย, 3 = ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด,)

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและเลือกข้อที่ระบุความได้ตรงกับท่านมากที่สุด ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายากที่จะผ่อนคลายอารมณ์**
 - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
 - ตรงกับข้าพเจ้าบ้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
 - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย
 - ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด
- 2. ข้าพเจ้าทราบว่ามีอาการปวดแสบ**
 - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
 - ตรงกับข้าพเจ้าบ้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
 - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย
 - ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด
- 3. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ดีขึ้นเลย**
 - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
 - ตรงกับข้าพเจ้าบ้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
 - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย
 - ตรงกับข้าพเจ้ามาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด
- 4. ข้าพเจ้ามีอาการหายใจลำบาก (เช่น มีอาการหายใจเร็วขึ้นผิดปกติ มีอาการหายใจไม่ออกแม้ว่าจะไม่ได้ออกแรง)**
 - ไม่ตรงกับข้าพเจ้าเลย
 - ตรงกับข้าพเจ้าบ้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
 - ตรงกับข้าพเจ้า หรือเกิดขึ้นบ่อย

ภาพแสดงแบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้า (9Q)

👤
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
🏠 สภครสมานึก

แบบประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9, 9Q)

🗨️ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกท้อแท้หรือมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน
(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 กังวล

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)

ภาพแสดงแบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

👤
ภาษา ▼
เข้าสู่ระบบ
🏠 สภครสมานึก

แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

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

แบบสอบถามโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v11) from World Health Organization (WHO)

1. บ่อยแค่ไหนที่ทำงานครั้งใด ๆ กลางๆ หรือทำแล้วไม่ทำต่อจนเสร็จ เมื่อได้ทำส่วนที่ท้าทายของงานเสร็จแล้ว

ไม่เคย

บางครั้ง

เป็นบางครั้ง

บ่อย

บ่อยมาก

2. บ่อยแค่ไหนที่ทำงานไม่เป็นระเบียบ เพราะขาดการวางแผนหรือการจัดการที่ดี

ไม่เคย

บางครั้ง

เป็นบางครั้ง

บ่อย

บ่อยมาก

3. บ่อยแค่ไหนที่ข้ามสิ่งเดิมๆ หรือลืมทำในสิ่งที่ต้องทำ

ไม่เคย

บางครั้ง

เป็นบางครั้ง

บ่อย

บ่อยมาก

4. บ่อยแค่ไหนที่ห้ามสติหรือหัดเพื่อนที่ร่วมงานที่ต้องใช้ความคิดมาก

9. ประวัติผู้จัดทำ (Organizer)

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 ศูนย์ Smile & Smart Center มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์