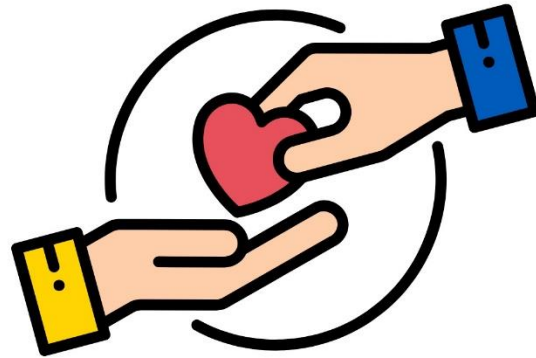




# คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา



คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

## คำนำ

คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษาจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานแก่อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญใกล้ชิด สามารถให้ความช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาแก่นักศึกษา เป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนการนำไปสู่ความสำเร็จในการผลิตบัณฑิตที่พึงประสงค์ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษาฉบับนี้จะส่งเสริมการพัฒนาการดำเนินงานระบบอาจารย์ที่ปรึกษาให้ประสบความสำเร็จ โดยจะเป็นประโยชน์แก่อาจารย์ที่ปรึกษาให้สามารถช่วยเหลือนักศึกษาสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปด้วยดี ส่งผลให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาตามเวลาที่กำหนดและเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ และมีมาตรฐานตรงตามความต้องการของสังคม

ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การให้คำปรึกษาสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา	1
- วัตถุประสงค์	
- คุณลักษณะของอาจารย์ที่ปรึกษา	
- จรรยาบรรณของอาจารย์ที่ปรึกษา	
ระบบการให้คำปรึกษาของคณะพยาบาลศาสตร์	2
ทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษา	7
เทคนิคการให้การปรึกษา	12
ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น	17
แนวปฏิบัติการรักษาความลับของนักศึกษา	19
ภาคผนวก	20
1. ทะเบียนประวัตินักศึกษา	
2. แบบบันทึกการพบและให้คำปรึกษาสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา	
3. แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายกลุ่ม	
4. แบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อระบบอาจารย์ที่ปรึกษา	
5. แบบวัดความเครียด	
6. แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) แบบประเมินโรคซึมเศร้า (9Q) แบบประเมิน การฆ่าตัวตาย (8Q)	

## คู่มือการให้คำปรึกษาสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษามักมีปัญหาการปรับตัวทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตในระหว่างศึกษา จนส่งผลให้ไม่สามารถสำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาของหลักสูตร และตามความคาดหวังของครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จึงได้จัดทำระบบการดูแลและช่วยเหลือนักศึกษา ทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตในขณะศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยกำหนดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นแนวทางดำเนินการช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาอย่างเหมาะสม และจัดทำคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ประจำชั้นปีใช้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้สึกรับประกัน สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุข สามารถศึกษาเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำเร็จการศึกษาได้ตามความคาดหวัง และผู้ปกครองเกิดความรู้สึกไว้วางใจ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษามีความรู้และเข้าใจในบทบาทและหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา
2. เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาสามารถปฏิบัติหน้าที่ในบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### คุณลักษณะของอาจารย์ที่ปรึกษา

1. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักศึกษา
2. ใจกว้างและรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา
3. มีความรับผิดชอบ
4. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
5. มีหลักจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาและมีจรรยาบรรณของอาจารย์ที่ปรึกษา

### จรรยาบรรณของอาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาต้องยึดมั่นในจรรยาบรรณของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความประพฤติที่เหมาะสมตามจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพในสาขาที่ตนสอน และมีศีลธรรมจรรยาบรรณที่ดีงาม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักศึกษา
2. รักษาข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของนักศึกษาในความดูแลให้เป็นความลับ
3. ให้การช่วยเหลือนักศึกษาตามความเหมาะสม โดยไม่หวังผลตอบแทน หากมีปัญหาเกินความสามารถที่จะช่วยเหลือได้ ให้ส่งต่อนักศึกษาให้ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
4. ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์บุคคลหรือสถาบันใดๆ ให้นักศึกษาฟังในทางที่ก่อให้เกิดความ เสื่อมเสียแก่บุคคลหรือสถาบันใด

5. คำนึงถึงสวัสดิภาพของนักศึกษา โดยจะไม่กระทำการใดๆ ที่ก่อให้เกิดผลเสียหาย แก่นักศึกษาอย่างไม่เป็นธรรม

### ระบบการให้คำปรึกษาของคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ได้จัดระบบอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้การช่วยเหลือ นักศึกษาอย่างเหมาะสมและครอบคลุม โดยแบ่งหน้าที่รับผิดชอบของอาจารย์แต่ละฝ่าย ดังนี้

1. อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์จะได้รับผิดชอบดูแลนักศึกษาทุกชั้นปี ชั้นปีละ 8 - 10 คน โดยดูแลต่อเนื่อง ตั้งแต่แรกเข้าจนสำเร็จการศึกษา

2. อาจารย์ประจำชั้นปี รับผิดชอบดูแลนักศึกษาทั้งชั้นเรียน โดยจะมีอาจารย์ผู้รับผิดชอบจำนวน 3 คนต่อชั้นปี

3. อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา รับผิดชอบจัดบริการให้คำปรึกษารายบุคคล

หลักสูตรฯ มีระบบสนับสนุนในการให้คำปรึกษาและแนะแนวนักศึกษา เพื่อการคงอยู่ของนักศึกษา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. คณะกรรมการกิจการนักศึกษา

1.1 สำรวจปัญหาและความต้องการการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตของนักศึกษาเมื่อแรกเข้าและตลอดการศึกษา และส่งต่อข้อมูลให้ฝ่ายวิชาการดำเนินการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับข้อมูลความต้องการด้านวิชาการของนักศึกษา

1.2 แต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการแก่นักศึกษาทุกคน จำนวนไม่เกิน 1: 10 คน ทำหน้าที่ในการจัดเก็บข้อมูลของนักศึกษา เช่น ผลการเรียน ลักษณะนักศึกษา จุดอ่อนจุดแข็ง เป็นต้น และให้คำปรึกษาเรื่องการลงทะเบียนเรียน โดยคำนึงถึงความต้องการและศักยภาพของนักศึกษา การปรับตัว การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยกำหนดให้อาจารย์จะแจ้งวันและเวลาการขอรับคำปรึกษาไว้หรือให้นักศึกษาเลือกนัดพบผ่านช่องทางอื่น ๆ ที่เหมาะสม และใช้แนวทางการให้คำปรึกษาใน “คู่มือการให้คำปรึกษา” และคำนึงถึงการรักษาความลับของนักศึกษา พร้อมทั้งส่งต่อข้อมูลการดูแลนักศึกษาที่มีปัญหาซับซ้อนเกินความสามารถของอาจารย์ที่ปรึกษาไปยังคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

1.3 แต่งตั้งอาจารย์ประจำชั้นปี เพื่อทำหน้าที่บริหารจัดการด้านการเรียนการสอนให้แก่ นักศึกษา ดูแลและเป็ยวินัย ความประพฤติ และคุณธรรม จริยธรรม ส่งต่อข้อมูลความเสี่ยงด้านนักศึกษา เช่น ข้อมูลนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเสี่ยงที่จะออกกลางคัน หรือ สำเร็จการศึกษาช้า ภายในชั้นปี ที่ดูแลไปยังอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิชาการ และคณะกรรมการบริหารหลักสูตรเพื่อดำเนินการตามขั้นตอนการดูแลนักศึกษาต่อไป

1.4 เสนอรายชื่ออาจารย์อาจารย์ประจำชั้นปีและอาจารย์ที่ปรึกษา แก่คณะกรรมการบริหารหลักสูตร

1.5 คณะกรรมการกิจการนักศึกษาติดตามและประเมินผลข้อมูลแสดงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา ได้แก่ อัตราการคงอยู่ของนักศึกษา อัตราการสำเร็จการศึกษา ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อหลักสูตร และติดตามสรุปและรายงานผลการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา/ อาจารย์ประจำชั้นปี/ อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตใจและสุขภาพจิต ภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง และส่งผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาและอาจารย์ต่อระบบอาจารย์ที่ปรึกษาให้คณะกรรมการกิจการนักศึกษาปีละ 1 ครั้งในระบบออนไลน์ หลังสิ้นภาคการศึกษาที่ 2 อย่างน้อย 2 สัปดาห์ รวมถึงมีการประเมินระบบและกลไกการให้คำปรึกษา ทำการวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อระบบอาจารย์ที่ปรึกษา ปีการศึกษาละ 1 ครั้ง เพื่อปรับปรุงขั้นตอนและวิธีการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาสำหรับปีการศึกษาต่อไป

### บทบาทหน้าที่ของอาจารย์ในระบบการให้คำปรึกษา

หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา มีดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลประวัติส่วนตัวของนักศึกษา และจัดทำแฟ้มประวัตินักศึกษาในความดูแล เพื่อประโยชน์ในการให้คำปรึกษาหรือการช่วยเหลือ
2. ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และการวางแผนการเรียนก่อนเปิดภาคการศึกษาทุกภาคการศึกษา
3. ตรวจสอบความถูกต้องของการลงทะเบียนเรียน และติดตามผลการลงทะเบียนเรียน โดยเก็บสำเนาการลงทะเบียนเรียนของนักศึกษาในแฟ้มประวัติส่วนตัวของนักศึกษาทุกภาคการศึกษา
4. ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวางแผนเพิ่มและ/หรือถอนรายวิชาเรียน การลาพักการศึกษา รวมทั้งการลาออกจากการศึกษาร่วมกับนักศึกษาและผู้ปกครอง
5. กำกับติดตามผลการเรียนในระหว่างการศึกษา และเมื่อสิ้นสุดทุกภาคการศึกษา ดูแลให้คำปรึกษา และให้การช่วยเหลือเมื่อนักศึกษามีปัญหาในการเรียนหรือมีความเสี่ยงที่จะมีผลการเรียนไม่ผ่านเกณฑ์
6. ร่วมกับฝ่ายวิชาการในการวางแผนการศึกษาของนักศึกษาที่มีผลการเรียนไม่ผ่านเกณฑ์
7. ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการใช้ชีวิตตามความต้องการของนักศึกษา
8. ดูแลและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว และพฤติกรรมทั้งในและนอกสถานศึกษา
9. พบปะนักศึกษาในความดูแล เพื่อรับฟังปัญหา รวมทั้งหาแนวทางการช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง
10. ประสานงานกับผู้ปกครองเมื่อนักศึกษามีปัญหาทั้งในด้านการเรียนหรือความประพฤติ เพื่อร่วมกันหาแนวทางการแก้ไข และบันทึกข้อมูลการติดต่อประสานงานกับผู้ปกครองในแฟ้มประวัตินักศึกษาทุกครั้ง

11. ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาทางโทรศัพท์ กรณีอาจารย์ที่ปรึกษาต้องปฏิบัติงานนอกสถานที่เป็นเวลานาน (ระบุระยะเวลา) หากมีความจำเป็นต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ให้อาจารย์ที่ปรึกษาประสานอาจารย์ประจำชั้นปี/อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาเพื่อช่วยดูแลนักศึกษาแทน
12. ติดตามเยี่ยมเมื่อนักศึกษาในความดูแลเจ็บป่วยและต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล
13. กรณีที่อาจารย์ที่ปรึกษาลาศึกษาต่อหรือลาออก ให้คณะกรรมการกิจการนักศึกษาเสนอชื่อแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาใหม่

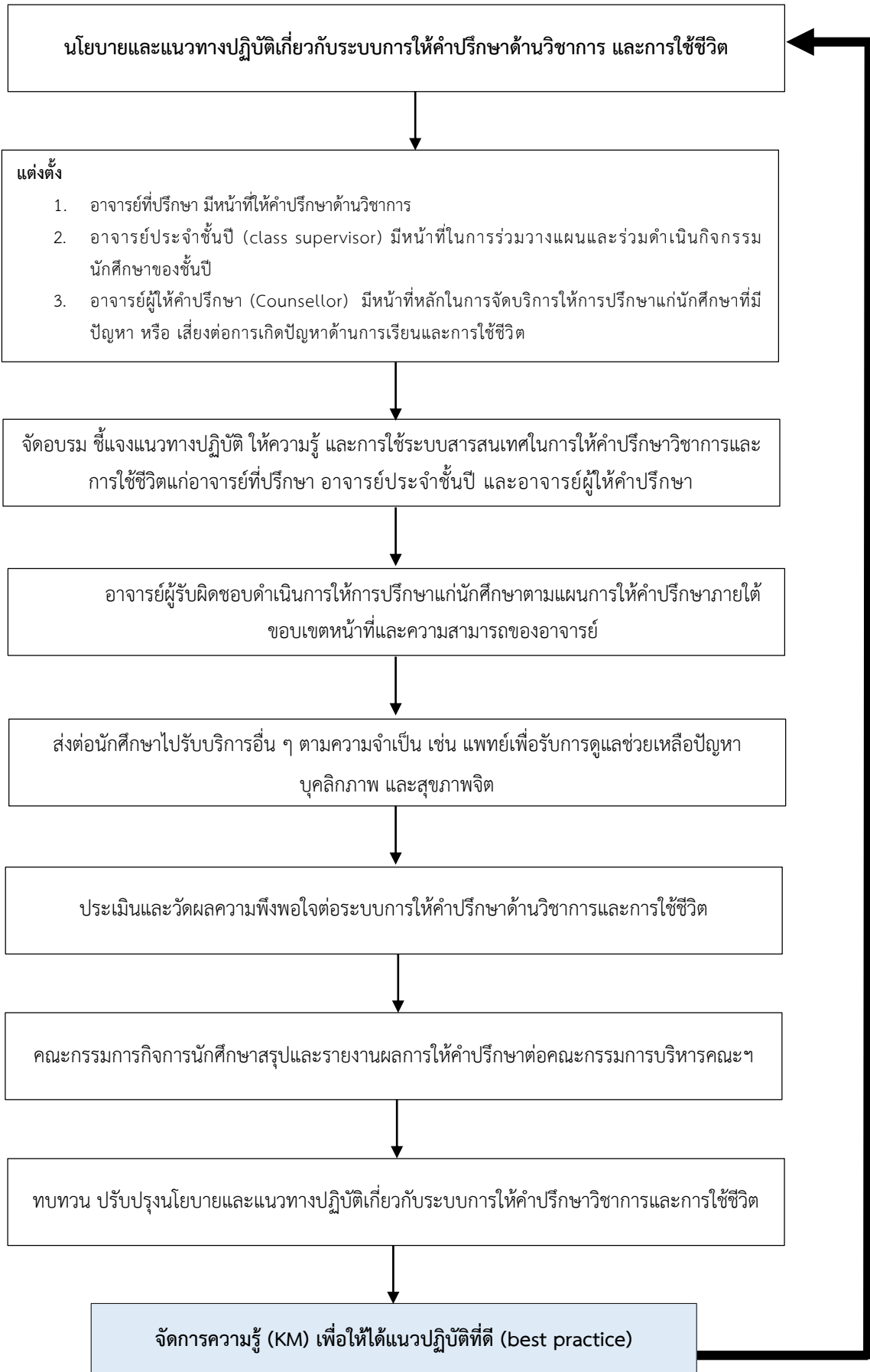
### หน้าที่ของนักศึกษาต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

1. เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหาทั้งในด้านการเรียนและปัญหาอื่น ๆ
2. เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาตามตารางเวลาที่อาจารย์ที่ปรึกษากำหนดไว้ และหากมีปัญหาเร่งด่วนสามารถเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตามช่องทางที่อาจารย์ที่ปรึกษาได้แจ้งไว้
3. รับฟังคำแนะนำหรือคำตักเตือนของอาจารย์ที่ปรึกษา

### หน้าที่ของอาจารย์ประจำชั้นปี มีดังนี้

1. พบปะนักศึกษาทั้งชั้นปี อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
2. บันทึกรายงานการพบปะนักศึกษาในแบบฟอร์มให้คำปรึกษาทุกครั้ง
3. ติดตาม ดูแล และให้ความช่วยเหลือนักศึกษาในภาพรวมเกี่ยวกับเรื่องผลการเรียน รวมทั้งพฤติกรรมของนักศึกษาในชั้นปีอย่างสม่ำเสมอ
4. ดำเนินการร่วมกับนักศึกษาในการคัดเลือกคณะกรรมการชั้นปี ทุกปีการศึกษา
5. จัดระเบียบการใช้ห้องเรียนร่วมกับนักศึกษาทั้งชั้นปี
6. รับจองและบันทึกการลงเวลาเรียนทดแทนของนักศึกษาในชั้นปี
7. ประสานงานกับนักศึกษาเมื่อได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งในและนอกสถาบัน
8. ให้คำปรึกษานักศึกษาในการทำกิจกรรมต่างๆ ของชั้นปี

## แนวทางการให้คำปรึกษาและแนะนำ มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้





## ทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษานักศึกษาที่จะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการให้การปรึกษา ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษา และทักษะการสื่อสารเพื่อการปรึกษา ดังนี้

### ความหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาหรือเรื่องที่จะต้องตัดสินใจเพื่อช่วยให้เข้าใจปัญหา สามารถแก้ไขปัญหานั้น และตัดสินใจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ และมีทัศนคติใหม่ สำหรับนำไปใช้ในการปรับตัวและพัฒนาตนเอง ซึ่งกระบวนการให้การปรึกษาจะเกิดจากสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาผ่านการติดต่อสื่อสารด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้ และทักษะในการให้คำปรึกษา

### กระบวนการให้คำปรึกษา

เป็นกระบวนการการช่วยเหลือที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่อาจารย์ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้นักศึกษาที่มารับบริการการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหา รับรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และเรียนรู้การจัดการแก้ไขปัญหานั้นหรือสิ่งที่รบกวนจิตใจด้วยตนเอง นอกจากนี้ ยังรวมทั้งการเอื้ออำนวยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าปัญหาหรือสิ่งที่รบกวนจิตใจยังมิได้รับการแก้ไข กระบวนการให้การปรึกษาประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ปัญหา และการยุติการปรึกษา

#### ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการในการให้การปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็น โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้ให้การปรึกษาและนักศึกษาผู้รับการปรึกษา ทำให้ลดความรู้สึกตึงเครียด ผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจ ทำให้นักศึกษากล้าเปิดเผยปัญหาของตน และรู้สึกมีส่วนร่วมในกระบวนการของการปรึกษา เห็นประโยชน์และเกิดแรงจูงใจที่จะรับบริการ อาจารย์ที่ปรึกษาควรดำเนินการ ดังนี้

1. เลือกสถานที่ให้เหมาะสม ควรมีห้องหรือบริเวณที่เป็นสัดส่วน เงียบสงบ และมีขีดพอสสมควร
2. การจัดทำนั่ง เพื่อจะได้ไม่รู้สึกต้องเผชิญหน้ากันตรงๆ จัดเก้าอี้นั่งให้มีระยะห่างกันพอสสมควร ไม่ใกล้หรือไกลเกินไป ทำให้อาจารย์และนักศึกษารู้สึกผ่อนคลาย
3. เริ่มต้นกล่าวทักทายก่อน ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร และเริ่มต้นสนทนาด้วยการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป ก่อน เพื่อสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเอง แสดงความใส่ใจ และความพร้อมที่จะช่วยเหลือ

4. การทำความเข้าใจและตกลงเกี่ยวกับการให้การปรึกษาหลังจากเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพ เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความเข้าใจบทบาทของตน ความคาดหวังต่อการให้การปรึกษา เห็นประโยชน์และเกิดแรงจูงใจที่จะรับการปรึกษา อีกทั้งรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในการที่อาจารย์ที่ปรึกษาจะเก็บเรื่องราวต่าง ๆ ที่สนทนากันไว้เป็นความลับ ตัวอย่างคำพูดที่อาจารย์ที่ปรึกษาใช้ในการสนทนา เช่น

“ในการสนทนาครั้งนี้ เราจะใช้เวลาครั้งละ 45 นาที – 1 ชั่วโมง

“เราจะร่วมมือกันเพื่อช่วยให้นักศึกษามองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไข”

“ทุกเรื่องที่สนทนากัน อาจารย์จะเก็บไว้เป็นความลับ”

“ขณะพูดคุย อาจารย์อาจจะต้องถามคำถามบางอย่าง เพื่อให้เราสามารถเข้าใจปัญหา และหาแนวทางแก้ไขได้เหมาะสม หากนักศึกษารู้สึกอึดอัดใจหรือไม่อยากตอบ ก็บอกได้นะคะ”

สิ่งที่อาจารย์ที่ปรึกษาควรตระหนักถึงในขั้นตอนนี้ ได้แก่

- 1) การมอง ควรมีการสบตากับนักศึกษา
- 2) กิริยาท่าทาง ควรมีท่าทีที่สุภาพ นั่งในท่าที่สบายและเหมาะสม อาจมีการโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พยักหน้า ซึ่งแสดงถึงความสนใจและตั้งใจฟัง
- 3) การพูด พูดภาษาที่สุภาพ น้ำเสียงไม่ดังหรือเบาจนเกินไป ควรใช้คำพูดง่าย ๆ ที่นักศึกษาสามารถเข้าใจได้
- 4) ในการใช้คำถามเพื่อเปิดประเด็น ควรใช้คำถามกว้าง ๆ เพื่อให้นักศึกษาได้เริ่มต้นสนทนา ส่วนคำถามปลายปิดอาจใช้เมื่ออาจารย์ที่ปรึกษาต้องการข้อมูลที่จำเพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้เข้าใจชัดเจนขึ้น หรือเมื่อต้องการกำหนดขอบเขตของประเด็นให้ชัดเจนขึ้น

## ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจ และทำความเข้าใจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่อาจารย์ที่ปรึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เล่าถึงปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ทำให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้รู้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับนักศึกษา เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้สำรวจทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง ทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจปัญหาของตนเองชัดเจนและเป็นระบบขึ้น เช่น ภูมิหลัง ความเป็นมาของปัญหา ลักษณะปัญหา ผลกระทบปัญหาที่มีต่อนักศึกษา วิธีการให้คำปรึกษา มีดังนี้

1. กระตุ้นให้นักศึกษาได้พูด และแสดงความรู้สึกของตน โดยการใช้คำถามปลายเปิด ขณะเดียวกันอาจารย์ที่ปรึกษาแสดงความสนใจรับฟัง ยอมรับ และทำความเข้าใจในตัวนักศึกษา
2. ช่วยให้นักศึกษาได้ไตร่ตรองสำรวจสาเหตุที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ หรือลำบากในการตัดสินใจ โดยอาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาบอกถึงปัญหาของตน อาจารย์ใส่ใจรับฟัง ไม่ด่วนสรุปความคิด ความรู้สึก และ

พฤติกรรมที่แสดงออกของนักศึกษา จากความรู้สึกส่วนตัวหรือประสบการณ์เดิมของตน แต่ควรใช้เทคนิครับฟัง และการสะท้อนความรู้สึก

3. ช่วยให้นักศึกษาทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ โดยช่วยให้นักศึกษาสามารถแยกแยะ และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของปัญหา โดยพิจารณาจากประเด็นที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่เร่งด่วน หรือเป็นปัญหาที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะนำมาแก้ไขได้ เพื่อให้นักศึกษาสามารถตัดสินใจเลือกปัญหาที่มีความสำคัญที่สุด นำมาวิเคราะห์สาเหตุ และหาแนวทางแก้ไขต่อไป

ในขั้นตอนนี้อาจารย์ควรรับฟังด้วยความอดทน ยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน ไม่ตำหนิ วางตัวเป็นกลาง ควรเน้นความรู้สึกและความคิดของนักศึกษา ซึ่งเทคนิคที่ใช้ส่วนใหญ่ เช่น การถามด้วยคำถามปลายเปิด การฟัง การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ

### ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

เป้าหมายของกระบวนการให้การปรึกษาในขั้นนี้ คือ เพื่อให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ปัญหาของตนเองได้ โดยหลังจากนักศึกษากำหนดปัญหาของตนเองได้แล้ว อาจารย์ที่ปรึกษาจะร่วมมือกับนักศึกษาในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหานั้นๆ ในบางครั้งการวิเคราะห์สาเหตุก็จะทำไปพร้อมๆ กับการสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาในขั้นตอนที่ 2 ด้วย วิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

1. การรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหา โดยมองเห็นความต่อเนื่องและเหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ ตั้งแต่ก่อนเกิดปัญหา ขณะเกิดปัญหา และหลังจากเกิดปัญหาแล้ว ข้อมูลที่มากเพียงพอจะทำให้สามารถวิเคราะห์สาเหตุได้ครอบคลุมและชัดเจนขึ้น

2. การนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ และระบุข้อมูลที่เกี่ยวข้องหรือเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหานั้นๆ วิธีการที่นักศึกษามีการตอบสนองหรือโต้ตอบต่อปัญหานั้น และผลจากการกระทำ

ในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา อาจารย์ที่ปรึกษาควรตระหนักถึงประเด็นดังต่อไปนี้

1) การติดตามข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เพื่อการวิเคราะห์สาเหตุนั้น ขณะที่นักศึกษากำลังพูดถึงปัจจัยต่าง ๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์สาเหตุ อาจารย์ที่ปรึกษาควรใช้คำพูดที่แสดงถึงการกระตุ้นให้นักศึกษาได้พูดเรื่องราวนั้นต่อเนื่องกันไป เช่น “นักศึกษบอกว่าเครียดที่เพื่อนต่อว่า ทำให้นอนไม่หลับ แล้วยังไงอีกคะ”

2) การตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุของปัญหานั้น บางครั้งอาจารย์ที่ปรึกษาอาจไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ตนเข้าใจนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของนักศึกษาหรือไม่ จึงจำเป็นต้องตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน เพื่อให้การวิเคราะห์ปัญหามีความชัดเจนและถูกต้องมากขึ้น เช่น “สาเหตุที่ทำให้นักศึกษนอนไม่หลับ เพราะกลัวสอบไม่ผ่าน อาจารย์เข้าใจถูกต้องไหมคะ”

3. อาจารย์ที่ปรึกษาควรคำนึงถึงการให้ข้อมูลที่เป็นการสื่อสารทางวาจา เพื่อให้รายละเอียดต่างๆ ที่จำเป็นแก่นักศึกษา เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจในการวางแผนแก้ไข ปัญหา ซึ่งการให้ข้อมูลเป็นเพียงบอกข้อมูลเพื่อให้นักศึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ ส่วนการให้คำแนะนำเป็นการชี้แนวทาง ในการแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหา และเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ซึ่งวิธีการที่เหมาะสมนั้น ควรกระตุ้นให้นักศึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางในการแก้ไขเอง

หลังจากที่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาได้ร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้ครอบคลุมและชัดเจนแล้ว ควรได้มีการสรุปความ เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความชัดเจนในประเด็นต่างๆ ที่ได้พูดออกมา และมองเห็นภาพรวมของปัญหา ช่วยให้เชื่อมโยงปัญหาและสาเหตุได้ เพื่อจะนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหาต่อไป

#### ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนแก้ไขปัญหา

เป็นขั้นตอนที่อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยให้นักศึกษาได้ใช้ศักยภาพที่เขา มีอยู่ ค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อให้ นักศึกษาสามารถตัดสินใจเลือกทางออกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา และสามารถวางแผนการแก้ไขปัญหาที่ปฏิบัติได้จริงด้วยตนเอง วิธีการที่อาจารย์ที่ปรึกษาควรดำเนินการช่วยเหลือ นักศึกษามีดังนี้

1. ร่วมกันกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการแก้ปัญหา ซึ่งเป้าหมายที่กำหนดควรมีลักษณะชัดเจนว่าจะทำอะไร ทำอย่างไร สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา และมีความเป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง

2. ช่วยให้นักศึกษามองเห็นทางเลือกต่างๆ ที่อาจเป็นไปได้สำหรับแก้ปัญหานั้นๆ โดยกระตุ้นให้ผู้รับการศึกษา รู้จักวิธีคิดให้กว้างขึ้น ด้วยการใช้คำถามและคำพูดให้นักศึกษาได้มองเห็นอีกด้านหนึ่ง มีการให้ข้อมูลหรือคำแนะนำ รวมทั้งให้กำลังใจด้วย ทั้งนี้การคิดแก้ไขปัญหามุ่งเน้นที่ตัวนักศึกษาเป็นหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาจะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้นักศึกษานำศักยภาพของตนเองมาใช้ในการร่วมกันวางแผนมากที่สุด

3. ช่วยให้นักศึกษาพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม โดยพิจารณาข้อดีข้อเสีย หรือจุดดีจุดด้อยของทางเลือกแต่ละอย่าง รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้น อาจารย์ที่ปรึกษาสามารถนำกลยุทธ์แนวทางการบำบัดต่างๆ เช่น การปรับทัศนคติ การจัดการกับความเครียด การปรับพฤติกรรม หรือการปรับปรุงการสื่อสาร มาใช้เสนอเป็นทางเลือกให้กับนักศึกษา

4. เมื่อนักศึกษาตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหได้แล้ว อาจารย์ที่ปรึกษาควรจะช่วยให้นักศึกษาวางแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้ปฏิบัติได้จริง โดยพิจารณาว่าจะเริ่มต้นอย่างไร มีขั้นตอนอย่างไร การปฏิบัติหรือการกระทำข้อใดที่นักศึกษา มีความยากลำบาก หากปฏิบัติเช่นนั้นแล้วจะมีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง และจะหาทางแก้ไขอย่างไร ในขั้นตอนการวางแผนแก้ปัญหานี้ อาจารย์ที่ปรึกษาอาจต้องลองให้นักศึกษาได้ซ้อมปฏิบัติก่อน โดยการแสดงบทบาทสมมติเพื่อซักซ้อมให้นักศึกษาได้ลองทำ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในบางปัญหา เช่น ฝึกทักษะการสื่อสาร โดยให้นักศึกษาใช้ประโยคคำพูดเพื่อแก้ไขปัญหามิสัมพันธ์ภาพตามที่วางแผนไว้ และอาจารย์ช่วยสะท้อน

ความรู้สึกต่อคำพูดนั้น ซึ่งทักษะที่สำคัญที่อาจารย์ที่ปรึกษาต้องใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ การให้ข้อมูล การเสนอแนะ การให้กำลังใจ และการพิจารณาทางเลือก

### ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลและยุติการปรึกษา

การประเมินผลและยุติการปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา โดยมีเป้าหมายให้นักศึกษาสามารถดำเนินตามแผนที่กำหนด และบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ การยุติการให้การปรึกษาจะเกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาได้ค้นหาวิธีการแก้ปัญหา และพัฒนาความมั่นใจที่จะเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา มีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. ในปัญหาที่สามารถแก้ไขและจบในการปรึกษาครั้งนั้นเลย อาจารย์ควรมีการประเมินว่า ปัญหาได้รับการแก้ไขและผลเป็นอย่างไร โดยการสังเกตว่านักศึกษารู้สึกสบายใจขึ้นหรือไม่ มีท่าทางผ่อนคลายบ้างหรือไม่ อาจประเมินโดยใช้คำถาม เช่น

“หลังจากที่ได้คุยกันมา 30 นาที ตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้างคะ”

“วิธีผ่อนคลายความเครียดที่เราพูดกันนี้ นักศึกษาจะเอาไปใช้ได้อย่างไรบ้างคะ”

2. ในปัญหาที่ยังไม่ได้นำแนวทางแก้ไขไปปฏิบัติ แต่นักศึกษาได้เลือกแนวทางแก้ไขไว้แล้ว และจะนำไปปฏิบัติต่อไป อาจารย์ที่ปรึกษาควรให้กำลังใจ ช่วยประคับประคองใจให้นักศึกษามีกำลังใจและมองเห็นผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น และนำผลการปฏิบัติมาประเมินร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาในครั้งต่อไป

3. การนัดหมายครั้งต่อไป สำหรับปัญหาที่สามารถแก้ไขและประเมินได้เสร็จสิ้นในการปรึกษาครั้งนั้น ก็ยุติการให้การปรึกษาได้ แต่ปัญหาบางอย่างยังไม่เสร็จสิ้น จำเป็นจะต้องมีการนัดในครั้งต่อไป อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาควรร่วมกันกำหนดวัน เวลา เพื่อที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

4. การส่งต่อ บางครั้งจำเป็นต้องมีการส่งต่อนักศึกษาไปยังผู้เชี่ยวชาญ หรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะให้การช่วยเหลือต่อ เพื่อให้การช่วยเหลือบังเกิดผลดีต่อนักศึกษา ก็ควรมีการประสานงานติดต่อไปยังแหล่งที่จะส่งต่อตามความเหมาะสม

สิ่งสำคัญในขั้นตอนนี้ คือ อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาควรพิจารณาร่วมกันว่าได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ประเด็นหนึ่งที่มักพบบ่อยซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาควรใส่ใจ คือ การที่นักศึกษามีลักษณะพึ่งพา (dependency) อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งอาจารย์จะต้องตระหนักถึงและหาทางช่วยเหลือ โดยการกระตุ้นให้ระบายความรู้สึก และความวิตกกังวล ก่อนสิ้นสุดการยุติการปรึกษา ทั้งนี้การป้องกันปัญหาพึ่งพาอาจารย์ที่ปรึกษาสามารถทำได้โดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพเชิงอาชีพ ระมัดระวังการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม หรือใกล้ชิดกับนักศึกษาที่มีปัญหา กำหนดเป้าหมาย และช่วงเวลาของการปรึกษาให้ชัดเจน

## เทคนิคการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาจะประสบความสำเร็จได้ต้องเริ่มต้นด้วยสัมพันธภาพที่ดี การใช้ทักษะการสื่อสารที่เหมาะสมซึ่งเป็นพื้นฐานของเทคนิคการให้การปรึกษา และดำเนินการปรึกษาตามขั้นตอน ซึ่งเทคนิคการให้การปรึกษาที่สำคัญสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา มีดังนี้

1. การตั้งคำถาม เป็นทักษะที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหา สถานการณ์ชีวิต และผู้รับบริการมากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้รับบริการปรึกษาได้บอกถึง ความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจ หรือรบกวนใจของผู้รับบริการ รวมทั้งให้โอกาสผู้รับบริการได้ใช้เวลาในการคิดทบทวน สำรวจความรู้สึก และทำความเข้าใจปัญหา รวมถึงสาเหตุของการเกิดปัญหา แบ่งเป็น

1.1 คำถามปิด (Closed Question) คำถามที่มีตัวเลือกหรือคำตอบให้ผู้ตอบ

เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบเฉพาะ คำตอบสั้น ๆ ที่เฉพาะเจาะจง หรือต้องการการตอบรับหรือปฏิเสธ เช่น ใช่/ไม่ใช่

### ตัวอย่าง

“นักศึกษาอายุเท่าไร ตอนแม่เสียชีวิต”

“เรื่องที่นักศึกษาเล่ามาทำให้นักศึกษาสะเทือนใจ ใช่ไหมคะ”

1.2 คำถามเปิด (Opened Question) เป็นคำถามที่ให้อิสระในการตอบ คำตอบไม่ถูกจำกัดในขอบเขตเฉพาะ คำตอบจะเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อนักศึกษา การใช้คำถามเปิดจะเปิดโอกาสให้คำตอบได้เรียงเรียงความคิด ความรู้สึก รวมทั้งได้ระบายความขุ่นใจ ตลอดจนค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ข้อมูลที่ได้จากคำถามเปิดจะมากกว่าการใช้คำถามปิด

### ตัวอย่าง

“นักศึกษาอยากเล่าอะไรให้อาจารย์ฟังบ้างในการพบกันครั้งนี้”

“นักศึกษาคิดอย่างไรบ้างกับเหตุการณ์ที่เล่ามาเมื่อสักครู่นี้”

คำถามเปิดมักจะถามด้วยคำว่า “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร” เป็นต้น

### ข้อควรระวัง

- 1) การถามคำถาม ไม่ควรถามเพราะความอยากรู้ในเรื่องราวของนักศึกษา
- 2) คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม” หรือ “มีปัญหาอะไร” เป็นคำถามที่ควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากจะเป็นการทำให้ นักศึกษาเกิดความรู้สึกว่า ถูกซักไซ้ไล่เลียงให้จนมุม เสมือนว่าตัวนักศึกษานั้นมีความผิด และส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษา ท้ายที่สุดคำตอบที่ได้มักเป็นคำตอบที่ต้องนำเหตุผลต่าง ๆ มาอธิบาย ซึ่งนักศึกษาอาจตอบไม่ได้ หรืออาจจะทำให้ข้อมูลบิดเบือนได้

**2. การฟัง** การฟังจะช่วยให้อาจารย์ที่ปรึกษาเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของนักศึกษา การฟังที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยความเข้าใจ เนื่องจากนักศึกษาที่ได้รับการฟังจะรู้สึกถึงการต้อนรับหรือการเชื่อใจให้เข้าร่วมกระบวนการปรึกษา ซึ่งจะส่งผลให้ประตูของโลกส่วนตัวของอาจารย์ที่ปรึกษาเปิด ทำให้เข้าใจปัญหา และประสบการณ์ของนักศึกษาได้อย่างถูกต้อง

**3. การเงียบ (Silence)** เป็นการปรึกษาที่ไม่ใช้วาจาในการสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา การเงียบเป็นการปล่อยให้การสื่อสารแบบไม่ใช้คำพูดเป็นไปในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาเพียงไม่กี่วินาที จนเป็นนาที ขึ้นอยู่กับผู้ใดเป็นผู้ทำให้เกิดความเงียบและเกิดขึ้นด้วยเหตุผลใด

การเงียบเป็นทักษะที่ยากทักษะหนึ่งในการให้การปรึกษา ความเงียบเป็นเสมือนการเปลี่ยนถ่ายความรับผิดชอบไปยังผู้รับบริการในการคิดและการพูดเกี่ยวกับปัญหาหรือประสบการณ์ของตนเอง ความเงียบสามารถช่วยผู้รับบริการที่พูดน้อยรับรู้ถึงการยอมรับที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อตัวผู้รับบริการปรึกษา รวมทั้งเป็นการให้โอกาสในการแสดงออกของผู้รับบริการปรึกษาด้วยเช่นกันการประเมินการเงียบนั้นเป็นสิ่งสร้างสรรค์ หรือไม่สร้างสรรค์ ให้ความรู้สึกทางบวก หรือทางลบนั้นเป็นเรื่องยาก ความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity) ของผู้ให้การปรึกษานั้น เป็นเครื่องมือสำคัญในการวัดและประเมินว่า การเงียบนั้นมีความหมายในทางบวกหรือลบ

#### **การเงียบทางบวก :**

1. การเงียบเพื่อการคิดทบทวน
2. การเงียบเป็นสัญญาณของท่วงทันของความเจ็บปวด เป็นทักษะที่จำเป็นที่สามารถทำให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ว่ามีใครสักคนเข้าใจ และพร้อมจะฟัง รวมทั้งทำให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้
3. การเงียบเพื่อการรับการตอบสนองจากผู้ให้การปรึกษา เช่น การรอผู้ให้การปรึกษาได้ให้การสนับสนุน (support) การยืนยัน (confirmation) กำลังใจ (assurance) หรือแม้แต่ข้อมูลบางอย่าง
4. การเงียบเพื่อพักจากความเหนื่อยอ่อน
5. การเงียบเป็นเสมือนสัญญาณบอกความก้าวหน้าของการปรึกษาว่าการปรึกษาดำเนินมาถึงระยะสิ้นสุดหรือเมื่อผู้รับและผู้ให้การปรึกษา ตกลงบริการได้

#### **การเงียบทางลบ:**

- 1.การเงียบแสดงความกลัว : ในระยะสร้างสัมพันธภาพ ผู้รับบริการปรึกษาอาจจะเงียบซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความกลัวในผู้ให้การปรึกษา หรือกลัวว่าผู้ให้การปรึกษาจะคิดจะรู้สึกอย่างไรกับตนเอง
- 2.การเงียบแสดงความไม่เข้าใจในบทบาท ผู้รับบริการปรึกษาบางคนคิดว่าตัวเองนั้นมีหน้าที่เพียงตอบคำถามที่ถูกถามขึ้นเท่านั้น

ซึ่งความเจียบนี้ อาจจะมาจากการอายที่จะพูดเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง หรือเป็นการแสดงการต่อต้านเนื่องจากความไม่พร้อมในการรับการช่วยเหลือ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องสังเกตสีหน้าท่าทางของผู้รับบริการขณะเจียบ และตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน ขณะเดียวกันผู้ให้การปรึกษาก็ต้องตรวจสอบความคิด ความรู้สึกของตนขณะนั้นด้วย เพื่อพิจารณาแนวทางในการปรึกษาต่อไป

**4. การสังเกต (Observation)** เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกไม่ว่าจะเป็น กิริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับคำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง

สิ่งที่ควรสังเกตขณะให้การปรึกษา

1. พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ ความคิดที่ไม่ใช่คำพูด เช่น สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง ท่านั่ง การเคลื่อนไหวของร่างกาย ฯลฯ
2. คำพูด และภาษาที่ใช้ โดยดูความสอดคล้องของเนื้อหา และการสื่อสารให้เกิดความเข้าใจ
3. ความขัดแย้งต่าง ๆ ได้แก่ ความขัดแย้งของพฤติกรรมที่แสดงออกมา ความขัดแย้งในคำพูด ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม
4. ความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น ฉันจะหยุดสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ (โยนซองบุหรี่ทิ้งถังขยะ)
5. พฤติกรรมขณะเจียบ การสังเกตจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความหมายของการเจียบของผู้รับ การปรึกษา ว่าเป็นเพราะเหตุใด จะมีผลเป็นบวกหรือลบ

การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมขณะสนทนา ซึ่งทำให้เข้าใจกระบวนการคิดของผู้รับการปรึกษา ขณะสนทนาควรสังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง กระแสของความคิด และความรู้สึก ว่ามีความต่อเนื่องกันหรือไม่

**5. ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging/ Reassuring Skill)** การให้กำลังใจ หมายถึง การใช้คำพูด และการกระทำ เพื่อลดและผ่อนคลายความทุกข์ใจ ความเดือดร้อนใจ ความรู้สึกเจ็บปวด ซอกซำ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาได้ในระดับหนึ่ง การให้กำลังใจด้วยวาจาหรือแววตา สีหน้า ท่าทาง ตามจังหวะอันควรจะช่วยให้ผู้รับบริการมีกำลังใจมองเห็นทางออกในการแก้ปัญหา การให้กำลังใจเป็นทักษะที่ควรนำมาใช้ ในกรณีที่ผู้รับบริการมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น เสียใจ เศร้าใจ สิ้นหวังหมดกำลังใจ คิดว่าตนเองไร้ค่า ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการให้กำลังใจเชิงจิตวิทยา (Psychological support) ใช้ในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นการให้กำลังใจ โดยอิงตามศักยภาพของผู้รับบริการเป็นหลักจำเป็น ต้องมีการฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ก่อนนำไปใช้กับผู้รับบริการมีขั้นตอนของการให้กำลังใจ โดยการสำรวจอารมณ์ ความคิด



ความรู้สึก ด้วยการใช้คำถามเปิด/ทวนความ/สรุปความ เมื่อผู้รับการปรึกษาพูดถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตน ผู้ให้ การปรึกษาจับอารมณ์ความรู้สึกได้แล้วจึงปฏิบัติต่อไปนี้

- 1) สะท้อนความรู้สึก
- 2) ค้นหาศักยภาพของผู้มารับการปรึกษา โดยใช้คำถามเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ พูดถึงศักยภาพของตนภายใต้ความรู้สึกนั้นๆ

สนับสนุนศักยภาพหรือการให้กำลังใจ โดยเชื่อมโยงกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาผูกพัน เช่น บุคคลที่ เขารัก

**6. ทักษะการให้ข้อมูล (Informing Skill)** เป็นการให้ข้อเท็จจริง หรือให้รายละเอียดที่จำเป็นแก่ผู้ป่วยเพื่อ ประกอบการ ตัดสินใจในการแก้ปัญหา ด้วยวิธีการที่เหมาะสมและเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการ ดังต่อไปนี้

1. สสำรวจความรู้หรือประสบการณ์เดิมในการแก้ปัญหาของผู้รับบริการ และการปฏิบัติตัวของ ผู้รับบริการ (ประเมิน)
2. วิเคราะห์หาความถูกต้อง ส่วนที่ผิด ส่วนที่ขาดหายไป
3. ให้ข้อมูลในสิ่งที่เขาขาด เข้าใจผิด หรือไม่รู้และ ให้คำแนะนำในการปฏิบัติถ้าปฏิบัติไม่ถูก หรือไม่ ถูกวิธี
4. ตรวจสอบการรับรู้ของผู้ป่วยต่อข้อมูลหรือคำแนะนำที่ได้รับ โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ หรือความรู้สึกต่อข้อมูลที่ได้รับ ควรบอกเป็นลำดับให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมอาจสาธิตให้ดู
5. ผู้รับการปรึกษาทบทวนข้อมูล หรือวิธีปฏิบัติ เพื่อตรวจสอบว่าผู้รับบริการเข้าใจและปฏิบัติได้จริง

**7. ทักษะการสรุปความ (Summarizing)** การสรุปความ เป็นการจับประเด็นของการพูดคุย แล้วนำมา เรียบเรียงให้เข้าใจง่ายต่อทั้งสองฝ่าย ซึ่งก็คือ การสรุปประเด็นสิ่งที่ได้พูดคุยไป และตรวจสอบว่าผู้ให้การศึกษา เข้าใจถูกต้องหรือไม่ พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นปัญหาหรือทางเลือกของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

ทักษะสำคัญในการให้การศึกษาทางด้านอวัจนภาษาและวัจนภาษา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น มีความ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การศึกษาจะต้องฝึกฝนและใช้ให้เป็นธรรมชาติในกระบวนการของการให้การศึกษา

## ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาควรเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษาเป็นอย่างดี รู้และตระหนักในหน้าที่ บทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษาตลอดจนเทคนิคการให้คำปรึกษา โดยหลักการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา มีดังนี้

1. อาจารย์ที่ปรึกษาควรสร้างความสัมพันธ์อันดีกับนักศึกษา โดยสร้างความศรัทธา น่าเชื่อถือ ไว้วางใจ ด้วยวิธีการพูดอย่างเป็นมิตร เป็นกันเองและพยายามเข้าใจนักศึกษา
2. ควรศึกษาข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา สังเกตและเข้าใจในบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย ตลอดจนจนลักษณะปัญหา เพื่อเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหา
3. เข้าใจถึงปัญหาของนักศึกษาว่ามีปัญหาอุปด้านที่สามารถส่งผลกระทบต่อ การเรียนและการใช้ ชีวิตในสังคมภายนอก จึงควรให้คำปรึกษาได้ทุกด้าน และถือว่าเป็นภาระหน้าที่โดยตรงเสมือนเป็นบิดามารดาคนที่สองของนักศึกษา ที่ต้องดูแลแก้ปัญหา ให้ความรักและความอบอุ่น
4. พึงยอมรับนักศึกษาในฐานะ “ลูก” และ “ศิษย์” ให้เกียรติทั้งกิริยาท่าทาง คำพูด ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม รับฟังด้วยความเมตตา เป็นกลาง ไม่กล่าวละเมิดผู้อื่นในทางเสียหาย ไม่เป็นธรรม และสอนให้นักศึกษาพึงเคารพสิทธิของผู้อื่น ยอมรับบุคคลอื่นเช่นเดียวกับการยอมรับตนเอง
5. ควรบันทึกการให้คำปรึกษา ใช้เป็นฐานข้อมูลการให้คำปรึกษาในครั้งไปรวมทั้งติดตามผลภายหลังให้คำปรึกษาและชี้แนะ
6. พึงยึดถือจรรยาบรรณของอาจารย์ที่ปรึกษา ครู อาจารย์ อย่างเคร่งครัด เช่น การรักษาข้อมูล ความลับส่วนตัวของนักศึกษา ต้องรักษาความลับ และประโยชน์ของนักศึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของนักศึกษาไปพูดในที่ต่างๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจปะติดปะต่อเรื่องราวเอง หรือสอบถามกันจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของนักศึกษาคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อนักศึกษาดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือไว้วางใจของระบบการให้คำปรึกษาได้

## ปัญหาพฤติกรรมและสุขภาพจิตของวัยรุ่น

ปัญหาสุขภาพจิต คือ สภาวะที่บุคคลมีความยากลำบากทางจิตใจ ความคิดที่ยุ่งยาก ซ้ำซ้อนและ/หรือไม่สามารถรับมือกับภาวะการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และอาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีความเครียดสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ใจสั่น และส่งผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เศร้าหมอง ไม่มีสมาธิ รวมทั้งทางพฤติกรรม ได้แก่ เจียบขริม เก็บตัว สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ และอาจมีปัญหาการใช้สารเสพติด หากวัยรุ่นมีภาวะเครียดรุนแรงมากขึ้น อาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งกรมสุขภาพจิตรายงานของสถิติให้บริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี 2562 พบ วัยรุ่นไทย เครียดอันดับหนึ่ง รองลงมาเรื่องความรัก และโรคซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้นำมาซึ่งความสูญเสียเป็นอย่างมาก ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันความเครียดในวัยรุ่นตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกจะช่วยลดการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ อาการของปัญหาสุขภาพจิตโดยทั่วไป มีดังนี้

อาการของปัญหาสุขภาพจิต	
ทางร่างกาย	อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง เมื่อยตัว มีปัญหาในการนอน แขนขาชา ใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก เหนื่อยอ่อนเพลียไม่มีแรง เบื่ออาหาร น้ำหนักลดหรือเพิ่มความรวดเร็ว
ทางจิตใจ	เครียด กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง สับสนฟุ้งซ่าน เซ็ง กลัว ระแวง หงุดหงิดหรือครีครื้น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย รู้สึกไร้คุณค่าในตนเอง หรือคิดว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น มองเห็นแต่ความผิดพลาดของตนเอง คิดฆ่าตัวตาย
ทางพฤติกรรม	ซึม เฉยเมย เหม่อลอย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ก้าวร้าว ร้องไห้ พุดหรือยิ้มคนเดียว ไม่ทานอาหารหรือทานมากเกินไป ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เดินเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมาย พุดไม่หยุด ติดเหล้า ติดยา พยายามจะฆ่าตัวตาย

โดยปกติแล้ว ลักษณะของอารมณ์เหล่านี้สามารถเป็นความรู้สึกธรรมดาๆ ที่มีกันในชีวิต มากน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ หากสถานการณ์ได้คลี่คลายลง หรือได้รับความเข้าใจจากผู้อื่น อารมณ์นั้นๆ ก็จะหายไป แต่หากมีอาการเหล่านี้เป็นเวลานาน (เช่น เกิน 2 สัปดาห์สำหรับโรคซึมเศร้า) โดยไม่มีที่ท่าว่าจะดีขึ้น มีความ

เหวี่ยงของอารมณ์สูงขึ้น รวมทั้งมีพฤติกรรมอื่นๆ ที่ตามมา เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือ มีคำพูดในเชิง “อยาก จมอยู่บนเตียง ไม่ลุกขึ้นมา” จนกระทบต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการจัดการชีวิต นั่นคือไม่สามารถ ทำงานหรือมีแรงที่จะมีชีวิตอยู่ หากเป็นภาวะนี้ จะเข้าข่ายของ “โรค” สื่อถึงความผิดปกติในทางการแพทย์ จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์ ให้สามารถทำให้คนที่ทุกข์ทรมานกลับมาใช้ชีวิตปกติ

กรมสุขภาพจิต จึงขอแนะนำเทคนิควิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นแต่ละ คนนั้น จะมีความคิด ความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความเป็นตัวตน และอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. ฝึกแก้ปัญหา โดยให้วัยรุ่นมุ่งจัดการปัญหาเป็นลำดับแรก ฝึกแก้ปัญหาเมื่อเริ่มเกิดปัญหาก่อนที่จะรู้สึก เครียดมากเกินไป แนะนำแหล่งให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับปัญหา การช่วยเหลือวัยรุ่นรับมือมองต่อปัญหาหรือ สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด การสร้างความคิดเชิงบวก และมองเห็นข้อดีของตนเอง รวมทั้งการมีเวลาให้ กันภายในครอบครัว รับฟังทุกข์สุขของกันและกัน สร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุกโอกาสที่ทำ ได้

2. ฝึกผ่อนคลายความตึงเครียด การใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การฝึกสมาธิ การฝึกหายใจ การคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการถึงบรรยากาศที่ทำให้เกิดความสุข การฟังเพลง ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว เล่น ดนตรี รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือ ดื่มสุราและการใช้สารเสพติด

3. การใช้เทคโนโลยีในการดูแลความเครียด เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยรับมือและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้ในอนาคต โดยในปัจจุบันมีการใช้ Mobile Application เข้ามาช่วยในการดูแล ความเครียดของวัยรุ่น เช่น แอปพลิเคชัน Mental health Check Up 6 Packages พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต ร่วมกับสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถประเมินความเครียดเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาความเครียดที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว

## แนวปฏิบัติการรักษาความลับของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

การปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความลับ เอกสารทั้งหมดต้องเป็นความลับทั้งสิ้น ทั้งนี้คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ได้กำหนดแนวปฏิบัติการรักษาความลับ ดังนี้

ความลับของนักศึกษา หมายถึง ข้อมูล คำสั่งแบบรายงานเหตุการณ์ ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ประวัติต่างๆ ทั้งด้านการเรียน พฤติกรรม ประวัติสุขภาพและการรักษาพยาบาล หรือข้อมูลส่วนบุคคลที่เมื่อถูกเปิดเผยไปแล้วอาจทำให้เกิดความอับอายหรือถูกคุกคามชีวิต มีผลต่อชื่อเสียงสถาบัน และเสี่ยงต่อการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของนักศึกษา

### หลักการในการตัดสินใจ

เพื่อเปิดเผยหรือปกปิดข้อมูลส่วนตัวหรือความลับของนักศึกษา มีดังนี้

1. ให้ความสำคัญ เคารพเอกสิทธิ์หรือความเป็นส่วนตัวหรือสิทธินักศึกษา
2. ความซื่อสัตย์ การขอให้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวแก่อาจารย์ที่ปรึกษา การปกปิดความลับหรือใช้ข้อมูลที่ได้มานั้นอย่างเหมาะสม
3. ข้อยกเว้นสำหรับการปกปิดความลับการเปิดเผยความลับสามารถกระทำได้โดยไม่ขัดต่อกฎหมายในกรณีที่นักศึกษา ยินยอมและกรณีอื่น ๆ ดังต่อไปนี้
  - 1) ในภาวะฉุกเฉินเร่งด่วน
  - 2) นักศึกษาอยู่ในสภาวะไร้ความสามารถ
  - 3) เพื่อปกป้องผู้อื่นจากอันตรายหรือเพื่อประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม
  - 4) เพื่อประโยชน์ของนักศึกษา เช่น การเปิดเผยให้บุคลากรอื่นในทีมให้คำปรึกษา ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลนักศึกษา

### การจำกัดสิทธิในการเข้าถึงข้อมูลของนักศึกษา

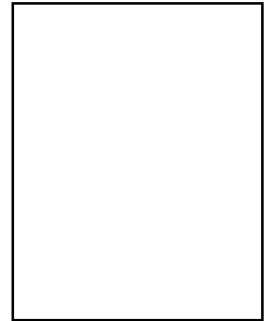
1. ข้อมูลในแฟ้มประวัตินักศึกษา จำกัดการเข้าถึงข้อมูล โดยอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นบุคคลที่มีหน้าที่เก็บแฟ้มประวัติและเก็บข้อมูลเป็นความลับ
2. ข้อมูลในระบบสารสนเทศ จำกัดตัวบุคคลหรือบุคลากรที่มีสิทธิในการรับรู้ข้อมูลหรือให้ข้อมูลของนักศึกษา

# ภาคผนวก

1. ทะเบียนประวัตินักศึกษา
2. แบบบันทึกการพบและให้คำปรึกษาสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา
3. แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายกลุ่ม
4. แบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อระบบอาจารย์ที่ปรึกษา
5. แบบวัดความเครียด
6. แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) แบบประเมินโรคซึมเศร้า (9Q) แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)



ทะเบียนประวัตินักศึกษา  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย  
อาจารย์ปรึกษา.....



**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว**

ชื่อ.....นามสกุล..... ชื่อเล่น .....

รหัสนักศึกษา .....เกิดวันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

อายุ .....ปี เป็นบุตรคนที่.....จำนวนพี่น้อง.....

เบอร์โทรศัพท์.....E-mail address.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

ความสามารถพิเศษ.....

เพื่อนสนิท/บุคคลที่สามารถติดต่อได้ที่ไม่ใช่บิดามารดาชื่อ.....

เบอร์โทรศัพท์.....E-mail address..... เกี่ยวข้องเป็น.....

**ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านครอบครัว**

ชื่อสกุลบิดา..... อายุ ..... ปี ( ) ยังมีชีวิตอยู่ ( ) ถึงแก่กรรม

อยู่ปัจจุบัน.....

เบอร์โทรศัพท์.....อาชีพ.....รายได้.....บาท/ปี

ชื่อสกุลมารดา..... อายุ ..... ปี ( ) ยังมีชีวิตอยู่ ( ) ถึงแก่กรรม

อยู่ปัจจุบัน.....

เบอร์โทรศัพท์.....อาชีพ.....รายได้.....บาท/ปี

สถานภาพการสมรสบิดา/มารดา ( ) อยู่ด้วยกัน ( ) แยกกันอยู่ ( ) หย่าร้าง ( ) หม้าย

**ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านสุขภาพ**

หมู่เลือด.....โรคประจำตัว.....

ถ้ามีโปรดบรรยายละเอียดการรักษา (สถานที่รักษา,ยาที่ได้รับ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ส่วนที่ 4 ข้อมูลประวัติการศึกษา**

ระดับการศึกษา	ชื่อสถานศึกษา	ปีการศึกษาที่จบ	ผลการเรียนเฉลี่ย
ประถมศึกษา			
มัธยมศึกษาตอนต้น			
มัธยมศึกษาตอนปลาย			

**ส่วนที่ 5 แผนที่ที่อยู่ตามภูมิสำเนา (วาดภาพ)**



ส่วนที่ 6 ข้อมูลด้านทุนการศึกษา

ชื่อทุนการศึกษา	ปีที่ได้รับทุน	จำนวน(บาท)	ประเภททุนการศึกษา		
			ทุนกู้ยืม กยศ./กรอ.	ทุนทั่วไป	ทุนผูกพัน

ส่วนที่ 7 ข้อมูลผลการศึกษาปัจจุบัน

ชั้น ปีที่	ผลการเรียน (GPA)			GPAX	วิชาที่ยังไม่ผ่าน
	ภาคการศึกษา ที่1	ภาคการศึกษา ที่2	ภาคการศึกษา ฤดูร้อน		
1					
2					
3					
4					







แบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อระบบอาจารย์ที่ปรึกษา

หัวข้อการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	ควรปรับปรุง (1)	พอใช้ (2)	ปานกลาง (3)	ดี (4)	ดีมาก (5)
1.คุณลักษณะของอาจารย์ที่ปรึกษา (เช่น บุคลิกภาพ ความประพฤติเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ รักษาความลับของนักศึกษาได้) มีความเหมาะสม					
2. เวลาในการดูแลให้ความดูแล/คำปรึกษามีความเหมาะสม					
3. การให้คำแนะนำการลงทะเบียนตามความต้องการ ความสนใจและศักยภาพของนักศึกษา					
4. การให้ความช่วยเหลือเมื่อนักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิต					
5. ช่องทางการติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ที่ปรึกษามีความเหมาะสม					
6.ความพึงพอใจในภาพในการจัดระบบการดูแลนักศึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



**แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต  
(SPST - ๒๐)**

**คำชี้แจง :** ในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

- |                 |   |         |                       |
|-----------------|---|---------|-----------------------|
| ระดับความเครียด | ๑ | หมายถึง | ไม่รู้สึกเครียด       |
| ระดับความเครียด | ๒ | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย  |
| ระดับความเครียด | ๓ | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง   |
| ระดับความเครียด | ๔ | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก       |
| ระดับความเครียด | ๕ | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

ข้อที่	คำถามในระยะ ๖ เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		๑	๒	๓	๔	๕
๑	กลัวทำงานผิดพลาด					
๒	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
๓	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
๔	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
๕	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
๖	เงินไม่พอใช้จ่าย					
๗	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
๘	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
๙	ปวดหลัง					
๑๐	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
๑๑	ปวดศีรษะข้างเดียว					
๑๒	รู้สึกวิตกกังวล					
๑๓	รู้สึกคับข้องใจ					
๑๔	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
๑๕	รู้สึกเศร้า					
๑๖	ความจำไม่ดี					
๑๗	รู้สึกสับสน					
๑๘	ตั้งสมาธิลำบาก					
๑๙	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
๒๐	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
คะแนนรวม						

## ระดับของความเครียด

### ระดับคะแนน ๐ – ๒๓ คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในทีนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

### ระดับคะแนน ๒๔ – ๔๑ คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ไว้วางใจ

### ระดับคะแนน ๔๒ – ๖๑ คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

### ระดับคะแนน ๖๒ คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือร้างมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ



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. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
<b>คะแนนรวมทั้งหมด</b>				

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

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 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.	ตลอดชีวิต ที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
คะแนนรวมทั้งหมด				

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

ถ้าคะแนน 8Q ≥ 17 ส่งต่อโรงพยาบาลมีจิตแพทย์ด่วน

ที่มา: กรมสุขภาพจิต <https://dmh.go.th/test/download/files/2Q%209Q%208Q%20.pdf>