



# คู่มือการปฏิบัติงาน

การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษา  
หลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์  
สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์  
(ฉบับปรับปรุงแก้ไข 2568)

โดย

นายศุภกิจ วงษ์เจริญผล

นักวิชาการ

สาขาวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์

สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์



## คู่มือการปฏิบัติงาน

เรื่อง การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์

สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

(ฉบับปรับปรุงแก้ไข 2568)

นายศุภกิจ วงษ์เจริญผล

ตำแหน่ง นักวิชาการ สาขาวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์

สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

## คำนิยม

คู่มือการปฏิบัติงานฉบับนี้จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบและครอบคลุมกระบวนการให้คำแนะนำและการดูแลนักศึกษาหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและโพลิเมอร์อย่างครบถ้วน โดยมุ่งเน้นการพัฒนา ระบบสนับสนุนและให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน ชีวิตความเป็นอยู่ สุขภาพจิต และการพัฒนาตนเอง เพื่อให้ศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามเป้าหมายของหลักสูตรและมหาวิทยาลัย

นายศุภกิจ วงษ์เจริญผล ได้แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในบริบทของการดูแลนักศึกษา และมีการบูรณาการแนวคิดทางวิชาการเข้ากับการปฏิบัติงานจริงอย่างเป็นภาพธรรม คู่มือฉบับนี้ได้จัดวางโครงสร้างไว้อย่างเป็นระบบ มีความชัดเจนในบทบาท หน้าที่ วิธีการดำเนินงาน ตลอดจนแนวทางการประเมินผลและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังคำนึงถึงกฎหมายและจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษา เช่น พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) เป็นต้น ซึ่งสะท้อนถึงความรอบคอบและความรับผิดชอบในวิชาชีพ

คู่มือเล่มนี้จึงเป็นเอกสารที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ทั้งในเชิงแนวทางการปฏิบัติงานและการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการแนะแนวและการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในทุกหลักสูตรภายในสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี และยังเป็นต้นแบบที่ดีของการจัดทำคู่มือปฏิบัติงานเชิงระบบตามแนวทางของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ในฐานะคณบดีสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีที่กำกับดูแลการปฏิบัติงานของผู้เขียน ผมขอชื่นชมในความมุ่งมั่น ความตั้งใจ และความเป็นมืออาชีพของนายศุภกิจ วงษ์เจริญผล ที่ได้พัฒนาคู่มือเล่มนี้ขึ้นอย่างประณีตและมีคุณค่าเชิงวิชาการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานด้านการให้คำปรึกษาและการดูแลนักศึกษาในสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี ตลอดจนเป็นแรงบันดาลใจให้บุคลากรทุกท่านร่วมกันพัฒนางานบริการนักศึกษาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

รศ.ดร.มนเทียร เสรีจกิจ  
คณบดี สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี

## คำนำ

คู่มือการปฏิบัติงานฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปีตรีเคมีและพอลิเมอร์ และวิธีการเก็บข้อมูลของ นักศึกษา เพื่อให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในหลักสูตรฯ ส่งผลให้สามารถดูแลสนับสนุนนักศึกษาได้อย่าง ถูกต้อง นอกจากนี้คู่มือฉบับนี้สามารถใช้เป็นเอกสารสำหรับบุคลากรใหม่ที่ทำหน้าที่ในการปฏิบัติงาน ในการดูแลสนับสนุนนักศึกษาได้ โดยเนื้อหาภายในคู่มือปฏิบัติงานเล่มนี้จะประกอบด้วยหลักเกณฑ์ การปฏิบัติงาน วิธีการปฏิบัติงาน เป้าหมายในการปฏิบัติงาน เทคนิคในการวางแผน/แผนกลยุทธ์ใน การปฏิบัติงาน เทคนิคการประเมินผลการปฏิบัติงาน เทคนิคการทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจ จรรยาบรรณ/คุณธรรม/จริยธรรมในการปฏิบัติงาน ปัญหา อุปสรรค แนวทางการแก้ไข การพัฒนา และข้อเสนอแนะ ซึ่งครอบคลุมทุกมิติของการปฏิบัติงานแล้ว

ทั้งนี้ผู้เขียนคู่มือการปฏิบัติงานฉบับนี้คาดหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะนำเนื้อหาภายในคู่มือไป ปฏิบัติงานจริงได้ และมีการต่อยอดพัฒนาระบบงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

นายศุภกิจ วงษ์เจริญผล  
ฉบับปรับปรุงแก้ไข 2568

## สารบัญ

	หน้า
คำนิยาม	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
สารบัญภาพ	จ
บทที่1    บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือ	3
1.3 ประโยชน์ของคู่มือ	3
1.4 ขอบเขตของคู่มือ	3
1.5 คำนิยาม/คำจำกัดความ	4
บทที่2    หน้าที่ความรับผิดชอบและโครงสร้างการบริหารจัดการ	6
2.1 หน้าที่ความรับผิดชอบ	6
2.2 โครงสร้างบริหารจัดการ	8
บทที่ 3    หลักเกณฑ์ วิธีการปฏิบัติงานและเงื่อนไข	13
3.1 หลักเกณฑ์การปฏิบัติงาน	13
3.2 วิธีการปฏิบัติงาน	21
3.3 เงื่อนไข/ข้อสังเกต/ข้อควรระวัง/สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการปฏิบัติงาน	30
3.4 แนวคิด/งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 4    เป้าหมายและเทคนิคในการปฏิบัติงานแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์	49
4.1 เป้าหมายในการปฏิบัติงาน (ตัวชี้วัดในการปฏิบัติงาน)	49
4.2 เทคนิคในการวางแผน/แผนกลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน	52
4.3 เทคนิคการปฏิบัติงานแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติงาน (รวมทั้งผังการปฏิบัติงาน (Flow Chart))	60
4.4 เทคนิคการประเมินผลการปฏิบัติงาน	71
4.5 เทคนิคการทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจ	76
4.6 จรรยาบรรณ/คุณธรรม/จริยธรรมในการปฏิบัติงาน	77
บทที่ 5    ปัญหา อุปสรรค แนวทางการแก้ไข การพัฒนาและข้อเสนอแนะ	78
5.1 ปัญหาและอุปสรรค แนวทางการแก้ไข ในการปฏิบัติงาน	78
5.2 การพัฒนาและข้อเสนอแนะ	81
บรรณานุกรม	82
ประวัติผู้เขียน	84

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 อาจารย์ประจำหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์	10
ตารางที่ 3.1 แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม	26
ตารางที่ 3.2 การแปลผลอาการของโรคซึมเศร้า	27
ตารางที่ 3.3 แบบประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม	28
ตารางที่ 3.4 การแปลผลความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	28
ตารางที่ 3.5 แสดงคะแนนประเมินตนเองด้านต่าง ๆ ของนางสาว บ	34
ตารางที่ 3.6 แสดงคะแนนประเมินตนเองด้านต่าง ๆ ของนางสาว ว	36
ตารางที่ 4.1 ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายในการปฏิบัติงานตามขั้นตอนของการ ปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและ พอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย วลัยลักษณ์	50
ตารางที่ 4.2 ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำ ปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชา วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์	53
ตารางที่ 4.3 เป้าหมายในการปฏิบัติงานรวมถึงตัวชี้วัด	58
ตารางที่ 4.4 ความหมายของสัญลักษณ์ในผังการปฏิบัติงาน (Flow Chart)	61
ตารางที่ 4.5 แผนผังขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Work Flow ) การให้คำแนะนำปรึกษา แก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์	63
ตารางที่ 4.6 วิธีการติดตามและประเมินผลการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษา หลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์	71

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 โครงสร้างองค์กร (Organization Chart)	8
ภาพที่ 2.2 โครงสร้างการบริหาร (Administration Chart)	9
ภาพที่ 2.3 โครงสร้างการปฏิบัติการ (Activity Chart)	12
ภาพที่ 3.1 แผนภาพสมดุลชีวิต	23
ภาพที่ 3.2 แผนภาพสมดุลชีวิตของ นางสาว บ ประจำภาคการศึกษาที่ 1/2563	31
ภาพที่ 3.3 คะแนนประเมินตนเองด้านต่าง ๆ ของนางสาว บ	35
ภาพที่ 3.4 แผนภาพสมดุลชีวิตของ นางสาว ว ประจำภาคการศึกษาที่ 1/2563	36
ภาพที่ 4.1 ผังการปฏิบัติงาน (Flow Chart)	62

## บทที่ 1

### บทนำ

ในบทนี้กล่าวถึงที่มาและความสำคัญ สภาพปัญหา ความจำเป็นในการให้คำแนะนำแก่นักศึกษา พูดยถึงความหมายของแผนภาพสมดุลชีวิต วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขอบเขตของคู่มือการปฏิบัติงานเพื่อสร้างความเข้าใจพื้นฐานของการปฏิบัติงานอันจะนำไปสู่ความเข้าใจและการปฏิบัติงานให้ตรงตามวัตถุประสงค์และสามารถปฏิบัติงานทดแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 1.1 ความสำคัญและความจำเป็น (ภูมิหลัง)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการที่มีบทบาทโดยตรงในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ให้มีคุณภาพและคุณสมบัติที่ตรงต่อความต้องการในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงต้องให้ความสำคัญกับนักศึกษาทุกคนในมหาวิทยาลัยของตน โดยจะต้องมีการจัดการเรียนการสอนและมีระบบสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถสำเร็จการศึกษาได้อย่างมีคุณภาพไม่มีการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาระหว่างการศึกษา ซึ่งการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาของนักศึกษาในระหว่างการศึกษานั้นถือเป็นการสูญเสีย เป็นต้นทุนที่เสียเปล่า นักศึกษาที่ต้อออกนั้นจะต้องสูญเสียเงินเป็นจำนวนมากอันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ เลย นอกจากนี้เป้าหมายของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์คือมหาวิทยาลัยจะต้องไม่มีนักศึกษาต้อออกเลย กลายมาเป็นภารกิจสำคัญที่สำนักรวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีให้มีความสำคัญ ดังนั้นหลักสูตรปีเตอร์เคมีและพอลิเมอร์จึงต้องดำเนินการดูแลนักศึกษาให้นักศึกษาสามารถเรียนและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ไม่เกิดการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษา ซึ่งจากการสอบถามนักศึกษาที่ต้อออกไปพบว่าจริง ๆ แล้วนักศึกษาทุกคนต้องการที่จะศึกษาให้สำเร็จตลอดหลักสูตรแต่ก็มักจะมี ความจำเป็นต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ตามความคาดหวัง โดยปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษาและการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาของนักศึกษานั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับระบบการเรียนการสอนของอาจารย์ และสติปัญญาของนักศึกษาเองแล้ว ยังมีปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับบสติปัญญาและระบบการเรียนการสอนของอาจารย์ เช่น สภาพทางสังคม บุคลิกภาพ ความสนใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมาจากความนึกคิดของตัวนักศึกษาเอง เป็นต้น อันจะส่งผลต่อเจตคติ ความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (Anastasi, 1990) คุณลักษณะที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อรวมกับนิสัยและการกระทำต่าง ๆ จะเป็นพื้นฐานที่ส่งผลให้เกิดเป็นระบบแบบแผนที่เรียกว่า กระบวนการบุคลิกภาพ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่เรียกว่า มโนภาพแห่งตน หรืออัตมโนทัศน์ (Self-Concept) (Bartussek, 1972).) จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่านักศึกษาที่มี อัตมโนทัศน์ที่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ส่วนนักศึกษาที่มีอัต

มนต์ทัศน์ที่ไม่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ไม่ดี (Purkey, 1971; Henien, 1978) ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ที่อยู่นอกเหนือจากสติปัญญาของนักเรียนนั้นไม่อาจวัดได้จากผลการเรียน รวมทั้งหากนักศึกษาไม่แจ้งแก่อาจารย์ที่ปรึกษาว่าขณะนี้ตนกำลังประสบพบเจอปัญหาอะไรหลักสูตรฯ จะไม่ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นเลย ทำให้การรับทราบปัญหาและการเตรียมการให้การสนับสนุนแก่นักศึกษาเป็นไปอย่างล่าช้าและไม่ทันการณ์ นอกจากนี้การรอให้นักศึกษาเกิดปัญหาก่อนจึงจะมาแจ้งแก่ที่ปรึกษาเป็นการสนับสนุนที่ไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นหลักสูตรฯ จึงจำเป็นที่จะต้องมึระบบการจัดการสนับสนุนดูแลนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพและสามารถตอบสนองต่อนักศึกษาได้อย่างทันท่วงที หลักสูตรฯ จึงให้มีการเก็บข้อมูลของนักศึกษาเพื่อให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือและทราบถึงปัญหาของนักศึกษาที่กำลังประสบปัญหาต่าง ๆ ในการเรียนหรือการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย วิธีการสำรวจข้อมูลดังกล่าวของนักศึกษานั้นหลักสูตรฯ ใช้การสัมภาษณ์ร่วมกับแผนภาพสมดุลชีวิตให้นักศึกษาทำการประเมินตนเอง โดยข้อมูลที่ไดมานั้นนอกจากจะสามารถเข้าใจสภาวะปัจจุบันของนักศึกษาว่านักศึกษากำลังมีปัญหาอะไรหรือต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากหลักสูตรฯ ในด้านใดบ้างหรือต้องการคำปรึกษาในเรื่องใดบ้างแล้วนั้น ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบเบื้องต้นในการคัดกรองนักศึกษาที่อาจจะมีภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากภาวะซึมเศร้าเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุดในช่วงวัยรุ่นและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (World Health Organization [WHO], 2014, 2017) อีกทั้งยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้มีการฆ่าตัวตาย การทำร้ายตัวเอง หรือการใช้สารเสพติด การที่นักศึกษามีภาวะซึมเศร้านั้นอาจนำไปสู่ปัญหาทางการเรียน ด้านสุขภาพกาย และสภาพจิตใจที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

สำหรับแผนภาพสมดุลชีวิต (Pennock และ Alberts, 2016) เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการประเมินตนเองในองค์ประกอบต่าง ๆ 8 ด้าน คือ ด้านการงานอาชีพ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัวและเพื่อน ด้านความสัมพันธ์และความรัก ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านความสุขและการใช้ชีวิตเต็มที่ สุดท้ายคือ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ซึ่งด้านต่าง ๆ เหล่านี้ของแผนภาพสมดุลชีวิตถือเป็นด้านอัตมโนทัศน์หรือด้านอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาของนักศึกษา โดยการประเมินตนเองทางด้านต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินสภาวะของตนเองได้ว่า ตนเองมีสภาวะอย่างไร รู้สึกไม่พร้อมหรือมีความกังวลในด้านใด หรือกำลังต้องการสิ่งใด

ดังนั้นการใช้แผนภาพสมดุลชีวิตร่วมกับการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวโดยใช้ข้อมูลที่ได้จากแผนภาพสมดุลชีวิตเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมของนักศึกษาในหลักสูตรฯ ปีเตอร์เคมีและพอลิเมอร์ นอกจากจะเป็นการประเมินความเสี่ยงว่านักศึกษาในหลักสูตรฯ เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ และนักศึกษามีความกังวลหรือต้องการความช่วยเหลือในด้านใดบ้าง ข้อมูลดังกล่าวนี้จะเป็นเหตุผลประกอบที่สำคัญในการกำกับดูแลให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ว่าในช่วงเวลาดังกล่าวนักศึกษามีปัจจัยใดที่อาจจะส่งผลกระทบต่อผลการเรียนหรือการใช้ชีวิตของนักศึกษาหรือไม่อันจะเป็นเหตุผลอันก่อให้เกิดการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาของนักศึกษาทั้งสิ้น การให้นักศึกษาประเมินตนเองและสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวนั้นจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานทราบข้อมูลที่จะก่อให้เกิดการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาของนักศึกษาล่วงหน้าและสามารถป้องกันโดยการให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักศึกษา

ได้อย่างทันท่วงที ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติงานได้มีการสำรวจเก็บข้อมูลของนักศึกษาทุกภาคการศึกษาและมีการจัดทำและเก็บรวบรวมข้อมูลไว้เป็นรายบุคคล แบ่งประเภทตามคะแนนมากน้อยในด้านต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบการเปลี่ยนแปลงด้านปัจจัยต่าง ๆ ของนักศึกษาได้อย่างเป็นปัจจุบัน ทำให้สามารถป้องกันสาเหตุที่จะทำให้เกิดการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาของนักศึกษา และเพื่อให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุดท้ายเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่มาปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้ปฏิบัติงานจึงได้เขียนคู่มือการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานดูแลสนับสนุนนักศึกษา ให้นักศึกษามีการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาน้อยที่สุดและเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษาในหลักสูตรฯ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเรียนและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างราบรื่นที่สุด

## 1.2 วัตถุประสงค์ของคู่มือ

1.2.1 เพื่อใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปีตรีเคมีและพอลิเมอร์

1.2.2 เกิดความรู้ความเข้าใจเพื่อปฏิบัติงานทดแทนได้

## 1.3 ประโยชน์ของคู่มือ

1.3.1 ผู้ปฏิบัติงานสามารถให้คำปรึกษาดูแลสนับสนุนนักศึกษาหลักสูตรปีตรีเคมีและพอลิเมอร์

1.3.2 ผู้ปฏิบัติงานเกิดความรู้ความเข้าใจในใช้แผนภาพสมดุลชีวิตร่วมกับการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

1.3.3 ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในการเก็บข้อมูลและให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในหลักสูตรปีตรีเคมีและพอลิเมอร์สามารถทำงานแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 1.4 ขอบเขตของคู่มือ

1.4.1 ขอบเขตด้านระเบียบ ข้อบังคับ ประกาศ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินงานด้านการดูแลและให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา จำเป็นต้องอยู่ภายใต้กรอบของกฎหมาย ระเบียบ และข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การจัดเก็บและประมวลผลข้อมูลเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล โดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 พระราชทานโดยพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ประกาศ ณ วันที่ 24 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 เป็นปีที่ 4 ในรัชกาลปัจจุบัน

(2) พระราชกฤษฎีกากำหนดหน่วยงานและกิจการที่ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลไม่อยู่ภายใต้บังคับแห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2564

พระราชทานโดยพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ประกาศ ณ วันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 เป็นปีที่ 6 ในรัชกาลปัจจุบัน

(3) ประกาศคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการในการจัดทำและเก็บรักษาบันทึกการของกิจกรรมการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2565

1.4.2 ขอบเขตผู้ให้บริการ ผู้ให้บริการในกระบวนการดำเนินงานนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งนักวิชาการวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแล ให้คำปรึกษาและติดตามนักศึกษาหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ ชั้นปีที่ 1-4 ภายใต้การกำกับดูแลของหัวหน้าสาขาวิชา และสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี

1.4.3 ขอบเขตผู้รับบริการ คือ นักศึกษาที่ศึกษาในหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ชั้นปีที่ 1 - 4 สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

## 1.5 คำนิยาม/คำจำกัดความ

Pennock และ Alberts (2016) ได้ให้นิยามของแผนภาพสมดุลชีวิตและด้านต่าง ๆ ของแผนภาพไว้ดังนี้

**แผนภาพสมดุลชีวิต** หมายถึง แผนภาพที่ใช้สำหรับให้นักศึกษาประเมินตนเอง เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์หัตถ์มนต์ศน์ของนักศึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบ 8 ด้าน โดยในแต่ละด้านนักศึกษาต้องทำการประเมินตน ดังต่อไปนี้

**ด้านการงานอาชีพ** หมายถึง การประเมินตนเองด้านความรู้สึก หรือสภาวะปัจจุบันที่เกี่ยวกับการเป็นนักศึกษา เช่น สถานะทางการเรียน การมีความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจจะส่งผลกระทบต่อ การเรียน เป็นต้น

**ด้านการเงิน** หมายถึง การประเมินตนเองทางด้านการเงินในทุกมิติ ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษา เช่น มีรายรับที่พอกับรายจ่ายหรือไม่ รายรับที่ได้ต้องใช้จ่ายอย่างประหยัดจึงจะเพียงพอ หรือเมื่อเงินหมดสามารถขอผู้ปกครองเพิ่มเติมได้หรือไม่ เป็นต้น

**ด้านสุขภาพ** หมายถึง การประเมินตนเองทางด้านสุขภาพว่า ณ ปัจจุบันนี้ ตนเองมีปัญหาสุขภาพที่อาจจะส่งผลกระทบต่อ การเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่

**ด้านครอบครัวและเพื่อน** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตนเองกับครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและเพื่อน ว่าบุคคลต่าง ๆ เหล่านั้นส่งผลกระทบต่อ การเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวันของเราในทิศทางที่ดีหรือไม่อย่างไร เช่น มีปัญหาครอบครัว หรือปัญหา กับเพื่อนหรือไม่ เป็นต้น

**ด้านความสัมพันธ์และความรัก** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ด้านความรักของตัวเองนักศึกษาเองไม่ว่าความสัมพันธ์นั้นจะอยู่ในภาพแบบ ผู้ชายกับผู้ชาย ผู้ชายกับผู้หญิง หรือผู้หญิงกับผู้หญิง ว่าความสัมพันธ์ในภาพแบบดังกล่าว นั้นส่งผลกระทบต่อ การเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษาหรือไม่ เป็นต้น

**ด้านการพัฒนาตนเอง** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองทางด้านใดด้านหนึ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกได้เรียนรู้ หรือมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่งเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านงานอดิเรกหรือด้านที่เกี่ยวกับการเรียนก็ตามหรือนักศึกษามีแผนที่จะพัฒนาตนเองในด้านใดบ้าง

**ด้านความสนุกและการใช้ชีวิตเต็มที่** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในภาพรวมว่าช่วงเวลานี้มีความสุข และสนุกในการใช้ชีวิตหรือไม่ มีเรื่องใด ๆ มาเป็นอุปสรรคขัดขวางการใช้ชีวิตหรือไม่

**อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานที่และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของนักศึกษา ว่าที่อยู่อาศัยปัจจุบันนั้นส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตหรือไม่ เช่น ที่อยู่อาศัยอยู่ใกล้แหล่งบันเทิง หรือ เพื่อนบ้านข้างเคียง ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ เป็นต้น

**อัตมโนทัศน์** หมายถึง ระบบแบบแผน กระบวนบุคลิกภาพที่เกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา เช่น สภาพทางสังคม บุคลิกภาพ ความสนใจ เป็นต้น และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมาจากความนึกคิดของตัวเอง ซึ่งจะส่งผลต่อเจตคติ ความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว (Bartussek, 1972)

## บทที่ 2

### หน้าที่ความรับผิดชอบและโครงสร้างการบริหารจัดการ

ในบทนี้จะกล่าวถึง หน้าที่ ความรับผิดชอบ และโครงสร้างการบริหารจัดการของหน่วยงาน เพื่อให้เห็นภาพรวมของการดำเนินงานอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนแสดงให้เห็นถึงการกำหนดขอบเขตหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคลากรในแต่ละระดับอย่างชัดเจน โดยสอดคล้องกับเป้าหมาย วิสัยทัศน์ และพันธกิจขององค์กร เพื่อให้การดำเนินงานสามารถขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกันและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

#### 2.1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

หน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ปฏิบัติงานตามคู่มือการปฏิบัติงานฉบับนี้ ผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่ง นักวิชาการวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี โดยมีบทบาทหน้าที่และลักษณะงานที่ปฏิบัติดังนี้

##### 2.1.1 บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตำแหน่ง

ผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งนักวิชาการหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์มีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตำแหน่ง พนักงานสายปฏิบัติการวิชาชีพและบริหารทั่วไปดังต่อไปนี้

- (1) สนับสนุนงานประกันคุณภาพของสาขาวิชาและสำนักวิชา
- (2) พัฒนา และสนับสนุนระบบสารสนเทศของสาขาวิชา การสร้างเว็บไซต์ การจัดทำฐานข้อมูลเพื่อการประชาสัมพันธ์หลักสูตรและการรับนักศึกษา
- (3) สนับสนุนการดำเนินงานและเขียนโครงการภายใต้งบประมาณของสำนักวิชา
- (4) สนับสนุนให้คำปรึกษาแนะนำนักศึกษาในด้านต่าง ๆ
- (5) งานอื่น ๆ ตามที่อาจารย์ หัวหน้าสาขา รองคณบดี หรือคณบดีมอบหมาย
- (6) จัดทำรายงานการประชุมของสาขาวิชาฯ หรือหลักสูตรฯ
- (7) เข้าร่วมโครงการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพการทำงาน
- (8) ช่วยเหลืองานสำนักวิชาและสนับสนุนคณะทำงานตามที่สำนักวิชาฯ มอบหมาย

##### 2.1.2 ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

ตามมาตรฐานกำหนดตำแหน่ง มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ประเภท : ปฏิบัติการวิชาชีพและบริหารทั่วไป กลุ่ม : ปฏิบัติการและวิชาชีพ ชื่อตำแหน่ง : นักวิชาการ มีลักษณะงานที่ปฏิบัติดังต่อไปนี้

### ด้านการปฏิบัติการ

ปฏิบัติงานด้านวิชาการประจำสาขาวิชา/หลักสูตร โดยปฏิบัติหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างของสำนักวิชา วิทยาลัย หรือหน่วยงานที่เทียบเท่าตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด เช่น ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาและจัดทำหลักสูตร ด้านสนับสนุนการเรียนการสอน ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ด้านการสนับสนุนการให้บริการวิชาการ การวิจัย และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมของสาขาวิชา/หลักสูตร เป็นต้น

รวมถึงปฏิบัติงานด้านการประชาสัมพันธ์หลักสูตร ด้านกิจการนักศึกษา ด้านสหกิจศึกษา ปฏิบัติงานในตำแหน่งเลขานุการหรือผู้ช่วยเลขานุการของสาขาวิชา/หลักสูตร และปฏิบัติงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย

นอกจากนี้ อาจปฏิบัติงานด้านวิชาเฉพาะทางในหน่วยงานที่อยู่นอกเหนือจากสำนักวิชา เช่น สนับสนุนด้านการเรียนการสอน การวิจัย การบริการวิชาการ การปฏิบัติงานในฟาร์มมหาวิทยาลัย การปฏิบัติงานด้านเกษตร เป็นต้น หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการให้คำปรึกษา แนะนำ และสาคิตงานวิชาการด้านการเกษตร ตลอดจนปฏิบัติงานด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมาย

ให้บริการวิชาการด้านต่าง ๆ เช่น ให้คำปรึกษา แนะนำในการปฏิบัติงานแก่เจ้าหน้าที่ระดับรองลงมาและนักศึกษาที่มาฝึกปฏิบัติงาน ตอบปัญหาและชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่ เป็นต้น เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

### ด้านการวางแผน

1. วิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงานในความรับผิดชอบ เพื่อกำหนดกลยุทธ์และโครงสร้างที่สอดคล้องกับเป้าหมายของหน่วยงาน
2. จัดทำแผนปฏิบัติงานในส่วนที่ได้รับมอบหมาย เช่น โครงการ การให้คำปรึกษา การจัดสรรงบประมาณ เป็นต้น
3. ประสานงานกับหน่วยงานทั้งภายในและภายนอก รวมถึงการติดตามผลการดำเนินงานจากการปฏิบัติงานตามแผน

### ด้านการประสานงาน

ประสานการทำงานร่วมกันระหว่างทีมงานหรือหน่วยงานทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้เกิดความร่วมมือและบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนดไว้ รวมถึงการชี้แจงและให้รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลข้อเท็จจริง แก่บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมาย

### ด้านการบริการ

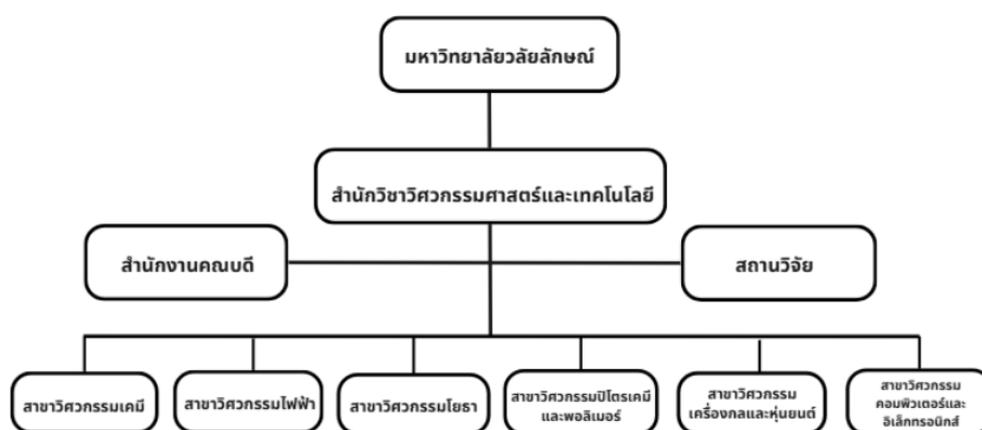
ให้คำปรึกษา แนะนำเบื้องต้น เผยแพร่ และถ่ายทอดความรู้ทางด้านวิชาการ ตลอดจนตอบปัญหาและชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานในหน้าที่ เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับทราบข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์

จัดเก็บข้อมูลเบื้องต้น และให้บริการข้อมูลทางวิชาการ เพื่อให้บุคลากรทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน นักศึกษา ตลอดจนผู้รับบริการได้รับข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ สอดคล้อง และสนับสนุนภารกิจของหน่วยงาน รวมทั้งสามารถใช้ประกอบการพิจารณา กำหนดนโยบาย แผนงาน หลักเกณฑ์ และมาตรการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.2 โครงสร้างการบริหารจัดการ

### 2.2.1 โครงสร้างองค์กร (Organization Chart)

สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีปฏิบัติงานภายใต้การกำกับดูแลของคณบดีสำนักวิชา โดยมีรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ และอธิการบดีมหาวิทยาลัยเป็นผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น ดังแสดงในภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 โครงสร้างองค์กร (Organization Chart)

ที่มา : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี 2568

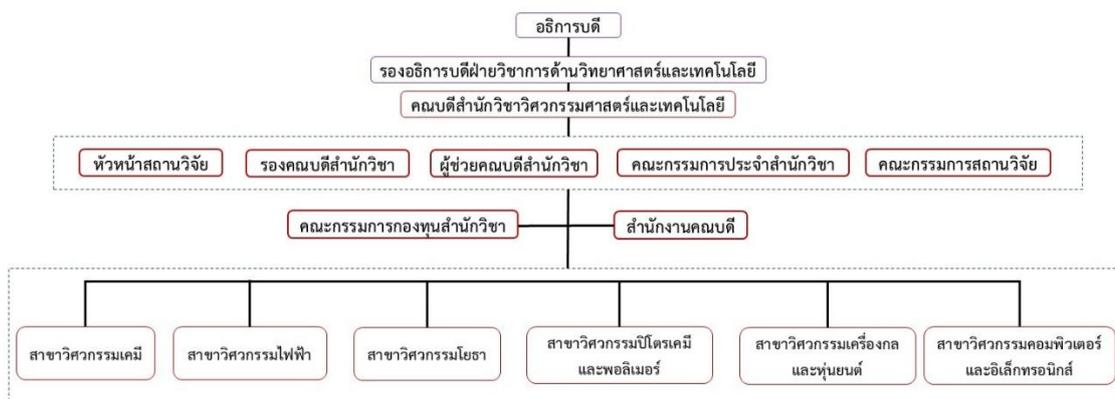
### วิสัยทัศน์และพันธกิจของมหาวิทยาลัย

**วิสัยทัศน์** คือ เป็นองค์กรธรรมรัฐ เป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นหลักในถิ่น และเป็นเลิศสู่สากล

**พันธกิจ** คือ มุ่งสร้างคุณค่าและความเป็นเลิศในระดับสากลในทุกสาขาวิชาชีพ ด้วยนวัตกรรม การดำเนินงานที่ทันสมัย พัฒนาทุนมนุษย์และสินทรัพย์ให้มีเอกลักษณ์และศักยภาพ พร้อมรองรับการ แข่งขันและการเปลี่ยนแปลงของประเทศและของโลก โดยสร้างความร่วมมือกับทุกภาคส่วน ตลอดจน ตระหนักและให้ความสำคัญต่อการสร้างสังคมสุขภาวะและองค์กรแห่งความสุข บนพื้นฐานของ หลักการดำเนินงานตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

### 2.2.2 โครงสร้างการบริหาร (Administration Chart)

สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้จัดแบ่งส่วน งานภายในเพื่อใช้ในการบริหารจัดการ ประกอบด้วย สำนักงานคณบดี สถานวิจัย และ 6 สาขาวิชา ดังแสดงในภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.2 โครงสร้างการบริหาร (Administration Chart)

ที่มา : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี 2568

วิสัยทัศน์และพันธกิจของสำนักวิชา

#### วิสัยทัศน์

สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นองค์กรชั้นนำในการจัดการเรียนการสอนทางด้านวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างมีคุณภาพ โดยมีศูนย์ความเป็นเลิศที่มีผลงานวิจัยและนวัตกรรมเป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

#### พันธกิจ

1. จัดการเรียนการสอนอย่างมีคุณภาพ เพื่อผลิตบัณฑิตที่เป็นคนเก่ง คนดี และมีมาตรฐาน
2. พัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมที่ตอบสนองต่อการพัฒนาประเทศและนานาชาติ
3. ถ่ายทอดองค์ความรู้และเทคโนโลยีที่ทันสมัยและเหมาะสมแก่ผู้รับบริการ ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ
4. บูรณาการการเรียนการสอน งานวิจัย และการบริการวิชาการ เข้ากับการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

### 2.2.3 โครงสร้างการปฏิบัติการ (Activity Chart)

สาขาวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ โครงสร้างการปฏิบัติการ (Activity Chart) ดังภาพที่ 2.3 โดยปัจจุบัน ผศ.ดร.ประชิด สระโมหี ดำรงตำแหน่งหัวหน้าสาขา และมีอาจารย์ประจำสาขาดังตารางที่ 2.1 (หลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์, 2564)

ตารางที่ 2.1 อาจารย์ประจำหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์

ลำดับ ที่	ตำแหน่งทางวิชาการ ชื่อ-นามสกุล	ชื่อ ปริญญา	สาขาวิชา	ปีที่สำเร็จ การศึกษา	สถาบันที่สำเร็จ การศึกษา
1	รศ.ดร.สุฤกษ์ คงทอง	Ph.D.	Polymer Science and Engineering	2545	Lehigh University, USA
		M.S.	Polymer Science and Engineering	2542	Lehigh University, USA
		วท.บ.	เทคโนโลยียาง	2536	มหาวิทยาลัยสง ขลานครินทร์
2	ผศ.ดร.วันชาติ ปรีชาติวงศ์	Ph.D.	Polymer Science	2542	University of Akron, USA
		M.M.S.E.	Materials Science and Engineering	2538	University of Delaware, USA
		วท.บ.	เคมี	2536	มหาวิทยาลัยสง ขลานครินทร์
3	รศ.ดร.อุเทน ทับทรวง	ปร.ด.	วิทยาศาสตร์พอลิเมอร์	2557	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
		วศ.บ.	วิศวกรรมเคมี	2551	มหาวิทยาลัย ศิลปากร
4	ผศ.ดร.ประชิด สระโมหี	ปร.ด.	เทคโนโลยีพอลิเมอร์	2557	มหาวิทยาลัยสง ขลานครินทร์
		วท.ม.	ปิโตรเคมีและ วิทยาศาสตร์พอลิเมอร์	2549	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
		วท.บ.	เทคโนโลยียาง	2545	มหาวิทยาลัยสง ขลานครินทร์
5	รศ.ดร.เกศรา เสนีย์ศรีสกุล	ปร.ด.	เทคโนโลยีปิโตรเคมี	2561	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
		วศ.บ.	ปิโตรเคมีและวัสดุพอลิ เมอร์	2552	มหาวิทยาลัย ศิลปากร

ตารางที่ 2.1 อาจารย์ประจำหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ตำแหน่งทางวิชาการ ชื่อ-นามสกุล	ชื่อ ปริญญา	สาขาวิชา	ปีที่สำเร็จ การศึกษา	สถาบันที่สำเร็จ การศึกษา
6	รศ.ดร. นรินทร์ มาแทน	Ph.D.	Materials science and metallurgy	2542	University of Cambridge, UK
		M.Sc.	Physical methods of materials characterization	2537	University of Warwick, UK
		วท.บ.	ฟิสิกส์	2536	มหาวิทยาลัยสง ขลานครินทร์
7	รศ.ดร.สุชน ศรีวะโร	ปร.ด.	วิทยาศาสตร์และ วิศวกรรมวัสดุ	2557	มหาวิทยาลัย วลัยลักษณ์
		วท.ม.	วิทยาศาสตร์และ วิศวกรรมวัสดุ	2550	มหาวิทยาลัย วลัยลักษณ์
		วศ.บ.	วิศวกรรมโยธา	2546	มหาวิทยาลัย วลัยลักษณ์

โดยมีนายศุภกิจ วงษ์เจริญผล เป็นนักวิชาการประจำหลักสูตรฯ สำหรับการกำกับดูแลงานของสาขา คณบดีสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี จะได้รับนโยบายด้านการบริหารจัดการจากอธิการบดี หรือรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ และมอบหมายหน้าที่หรือภารกิจให้แก่หัวหน้าสาขา โดยหัวหน้าสาขา จะเป็นผู้กำกับดูแลการดำเนินกิจกรรมของสาขาฯ ในทุกมิติ ได้แก่ ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ด้านการสนับสนุนด้านการเรียนการสอน ด้านการสนับสนุนด้านการบริการวิชาการและงานวิจัยของคณาจารย์ และด้านกิจกรรมนักศึกษาและการดูแลติดตามนักศึกษาในทุกด้าน ด้านการประชาสัมพันธ์หลักสูตร

สำหรับการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ หัวหน้าสาขาจะมอบหมายให้คณาจารย์ร่วมกับนักวิชาการประจำสาขาฯ เป็นผู้รับผิดชอบตามความเหมาะสมของงาน เพื่อให้กิจกรรมเหล่านั้นสำเร็จลุล่วงไปอย่างมีประสิทธิภาพ

หลังจากงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายสำเร็จลุล่วง ผู้รับผิดชอบแต่ละงานต้องทำการสรุปผลการปฏิบัติงาน พร้อมระบุปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงานให้หัวหน้าสาขาฯ ทราบ เพื่อที่หัวหน้าสาขาฯ จะได้นำปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นแจ้งต่อคณบดี และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและป้องกันการเกิดปัญหาในอนาคต



ภาพที่ 2.3 โครงสร้างการปฏิบัติการ (Activity Chart)  
 ที่มา : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี2568

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสาขาปิโตรเคมีและพอลิเมอร์

ปรัชญา และความสำคัญของหลักสูตร

หลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติการกิจให้เป็นไปตามปรัชญาของสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีความมุ่งมั่นในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ รวมทั้งประกอบด้วยจริยธรรม คุณธรรม และความความรับผิดชอบในการส่งเสริมและยกระดับโครงสร้างพื้นฐานของประเทศ โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถแก้ปัญหาบนพื้นฐานของทฤษฎี และสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

จุดเด่นของหลักสูตร

หลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์มีวิชาบังคับที่จำเป็นทางด้านวิศวกรรมเคมี วิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ รวมทั้งมีวิชาเลือกทางด้านยางพาราซึ่งเป็นอุตสาหกรรมที่มีมูลค่าสูงในภาคใต้ และมีวิชาที่ทันสมัย เช่นวิชาด้านวัสดุนาโน วัสดุกักเก็บพลังงานและนำไฟฟ้า รวมทั้งพอลิเมอร์ทางการแพทย์ เป็นต้น อีกทั้งนักศึกษาจะได้ทำโครงงานในชั้นปีที่ 4 ซึ่งโครงงานหลายเรื่องเป็นโจทย์จากภาคอุตสาหกรรม ในบางรายวิชาจะมีการเรียนการสอนแบบ active learning แทรกเข้าไป เช่น การนำตัวอย่างผลิตภัณฑ์จริงมาให้นักศึกษาวิเคราะห์ในห้องเรียน การเรียนเสริมผ่านสื่อ online ต่าง ๆ การพานักศึกษาไปดูงานในสถานประกอบการในบางรายวิชา รวมทั้งการดูงานในตอนปิดภาคการศึกษา เป็นต้น

## บทที่ 3

### หลักเกณฑ์ วิธีการปฏิบัติงานและเงื่อนไข

ในบทนี้ ผู้เขียนได้อธิบายวิธีการปฏิบัติงานตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และลดความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนเสริมสร้างคุณภาพในการให้บริการแก่ผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังได้ระบุข้อควรระวังในการปฏิบัติงานไว้อย่างชัดเจน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ มีการอ้างอิงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปศึกษาเพิ่มเติม ใช้เป็นกรณีตัวอย่างสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในอนาคต

#### 3.1 หลักเกณฑ์การปฏิบัติงาน

การให้การแนะนำนักศึกษาจำเป็นต้องดำเนินการภายใต้กฎหมาย คำสั่ง และหลักเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเป็นการคุ้มครองสิทธิของนักศึกษา ทั้งในด้านข้อมูลส่วนบุคคล ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และสุขภาพจิต อีกทั้งยังช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาชีพ มีมาตรฐาน และลดความเสี่ยงในการละเมิดสิทธิหรือทำให้เกิดความเสียหายต่อนักศึกษา ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดระบบการให้คำปรึกษาที่ปลอดภัย โปร่งใส และตรวจสอบได้ สร้างความเชื่อมั่นให้แก่ นักศึกษาและสังคมโดยรวม โดยมีคำสั่งและหลักเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องดังนี้

##### 3.1.1 พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 (PDPA)

พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 (Personal Data Protection Act: PDPA) เป็นกฎหมายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพของบุคคลในด้านข้อมูลส่วนบุคคล โดยกำหนดให้การเก็บ รวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลต้องเป็นไปอย่างมีหลักเกณฑ์ โปร่งใส และได้รับความยินยอมจากเจ้าของข้อมูล เพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัว และสร้างความเชื่อมั่นต่อการจัดการข้อมูลส่วนบุคคลของหน่วยงานต่าง ๆ

##### สาระสำคัญของพระราชบัญญัติ

กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลถูกเก็บ รวบรวม และนำไปใช้ในหลากหลายรูปแบบ โดย “ข้อมูลส่วนบุคคล (Personal Data)” หมายถึง ข้อมูลใด ๆ ที่สามารถระบุตัวตนของบุคคลได้ ไม่ว่าจะเป็นการระบุตรง เช่น ชื่อ-นามสกุล หมายเลขบัตรประชาชน หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่ หรืออีเมล เป็นต้น รวมถึงการระบุโดยอ้อมผ่านข้อมูลอื่นที่สามารถเชื่อมโยงไปถึงตัวบุคคลได้ ข้อมูลเหล่านี้หากถูกนำไปใช้โดยขาดการควบคุม อาจก่อให้เกิด ความเสียหายต่อสิทธิและเสรีภาพของบุคคลได้ นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลส่วนบุคคลที่มีความอ่อนไหว

(Sensitive Data) ซึ่งเป็นข้อมูลที่กระทบต่อศักดิ์ศรี ความเชื่อ หรือความเป็นส่วนตัวของบุคคลในระดับสูง เช่น เชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อทางการเมือง พฤติกรรมทางเพศ ประวัติสุขภาพ ข้อมูลพันธุกรรม หรือข้อมูลชีวภาพ เป็นต้น การเก็บ ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลประเภทนี้จำเป็นต้องได้รับ “ความยินยอมโดยชัดแจ้ง” จากเจ้าของข้อมูลก่อนเสมอ เพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิอย่างร้ายแรง เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลจึงได้รับการรับรองสิทธิหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นสิทธิในการขอเข้าถึงข้อมูลของตนเอง สิทธิขอแก้ไขข้อมูลให้ถูกต้อง สิทธิขอให้ลบหรือระงับการใช้ข้อมูล รวมถึงสิทธิในการถอนความยินยอมที่เคยให้ไว้ได้ทุกเมื่อ สิทธิเหล่านี้สะท้อนถึงหลักการสำคัญที่ให้เจ้าของข้อมูลเป็นผู้ควบคุมข้อมูลของตนเองอย่างแท้จริง ในขณะเดียวกัน ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล (Data Controller) ก็มีหน้าที่และความรับผิดชอบตามกฎหมาย โดยต้องแจ้งวัตถุประสงค์ในการเก็บ ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลให้ชัดเจนก่อนดำเนินการ ต้องจัดให้มีมาตรการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลที่เหมาะสม และต้องจัดทำนโยบายความเป็นส่วนตัว (Privacy Policy) ที่ชัดเจน โปร่งใส และตรวจสอบได้ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่เจ้าของข้อมูล สำหรับการโอนข้อมูลส่วนบุคคลไปยังต่างประเทศ กฎหมายอนุญาตให้กระทำได้เฉพาะในกรณีที่ประเทศปลายทางมีมาตรการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลในระดับที่เทียบเท่าหรือเพียงพอกับมาตรฐานของประเทศไทย ทั้งนี้เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลของประชาชนจะยังคงได้รับการคุ้มครองอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะถูกประมวลผลหรือจัดเก็บอยู่ในประเทศใดก็ตามที่กำหนดโทษ ผู้ฝ่าฝืนอาจถูกลงโทษทางปกครอง ทางแพ่ง และทางอาญา เช่น ปรับสูงสุดหลายล้านบาท หรือจำคุกในบางกรณี เป็นต้น

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับหน่วยงานและบุคลากร

การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลเป็นหน้าที่สำคัญของหน่วยงานและบุคลากรทุกระดับ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามกฎหมายและสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้ให้ข้อมูล หน่วยงานจึงควรเริ่มจากการขอความยินยอมจากเจ้าของข้อมูลก่อนการเก็บรวบรวม หรือการนำข้อมูลไปใช้ โดยต้องแจ้งวัตถุประสงค์ของการใช้ข้อมูลอย่างชัดเจน โปร่งใส และเข้าใจง่าย เพื่อให้เจ้าของข้อมูลสามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ ในการดำเนินการด้านข้อมูล หน่วยงานควรเก็บรวบรวมเฉพาะข้อมูลที่มีความจำเป็นต่อการปฏิบัติงานเท่านั้น และนำข้อมูลไปใช้ตามวัตถุประสงค์ที่ได้แจ้งไว้ ไม่ควรเก็บข้อมูลเกินความจำเป็นหรือใช้ข้อมูลในลักษณะที่นอกเหนือจากขอบเขตที่เจ้าของข้อมูลให้ความยินยอม ทั้งนี้เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล นอกจากนี้ การรักษาความลับและความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลถือเป็นหัวใจสำคัญ หน่วยงานต้องจัดให้มีมาตรการป้องกันที่เหมาะสม เช่น การเข้ารหัสข้อมูล การกำหนดสิทธิในการเข้าถึงข้อมูลเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้อง และการใช้ระบบเทคโนโลยีที่มีความมั่นคงปลอดภัย เพื่อป้องกันการรั่วไหล การเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือการนำข้อมูลไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น หน่วยงานและบุคลากรยังต้องระมัดระวังไม่เปิดเผยหรือส่งต่อข้อมูลส่วนบุคคลให้แก่บุคคลหรือหน่วยงานอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของข้อมูล เว้นแต่จะเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด พร้อมกันนี้ต้องให้ความเคารพต่อสิทธิของเจ้าของข้อมูล โดยเปิดโอกาสให้สามารถขอเข้าถึง แก้ไข หรือปรับปรุงข้อมูลของตนให้ถูกต้องและเป็นปัจจุบันได้ อีกประการหนึ่ง

มีความสำคัญคือการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของบุคลากร หน่วยงานควรจัดการอบรมหรือให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการละเมิดที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ และสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่ตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลส่วนบุคคล

สุดท้าย หน่วยงานควรมีระบบบันทึกและตรวจสอบการใช้ข้อมูลส่วนบุคคล หรือระบบ Data Log เพื่อให้สามารถตรวจสอบย้อนหลังได้ว่าใครเข้าถึงหรือใช้ข้อมูล เมื่อใด และเพื่อวัตถุประสงค์ใด ระบบดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างความโปร่งใส ความรับผิดชอบ และความน่าเชื่อถือในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนบุคคลอย่างยั่งยืน

### 3.1.2 พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551

พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 เป็นกฎหมายที่จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิของบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงเพื่อให้การดำเนินการทางการแพทย์ การดูแล และการบำบัดรักษาเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักจริยธรรมและกฎหมาย โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และสิทธิเสรีภาพของผู้ป่วยเป็นสำคัญ

#### วัตถุประสงค์ของพระราชบัญญัติ

พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อคุ้มครองสิทธิศักดิ์ศรี และคุณภาพชีวิตของบุคคลที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ควบคู่ไปกับการจัดระบบการดูแลรักษา และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเหมาะสม กฎหมายฉบับนี้ให้ความสำคัญกับการยอมรับคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วยสุขภาพจิต และมุ่งป้องกันการเลือกปฏิบัติหรือการละเมิดสิทธิในทุกรูปแบบสาระสำคัญประการหนึ่งของพระราชบัญญัตินี้ คือการคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพของบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต ให้ได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่ถูกกระทำอย่างไม่เป็นธรรมหรือถูกละเมิด ไม่ว่าจะเป็นในด้านการรักษา การดูแล หรือการดำรงชีวิตในสังคม ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับความเป็นธรรมและความเสมอภาคเช่นเดียวกับบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ กฎหมายยังมีเป้าหมายในการกำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการดูแล บำบัดรักษา ฟื้นฟู และควบคุมดูแลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตให้เป็นไปอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับหลักวิชาการทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของผู้ป่วยเป็นสำคัญ เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพและลดผลกระทบต่อสิทธิของบุคคลให้น้อยที่สุด พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 ยังมุ่งสร้างความสมดุลระหว่างการคุ้มครองสิทธิของผู้ป่วยสุขภาพจิตกับการคุ้มครองความปลอดภัยของบุคคลอื่นและสังคมโดยรวม โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ป่วยอาจเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น กฎหมายจึงกำหนดแนวทางการดำเนินการที่เหมาะสม เพื่อป้องกันอันตรายและรักษาความสงบเรียบร้อยของสังคมไปพร้อมกัน อีกทั้งยังมีการกำหนดอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานของรัฐ บุคลากรทางการแพทย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจน เพื่อให้สามารถดำเนินการช่วยเหลือ ดูแล และรักษาบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย ลดความสับสนในการปฏิบัติ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกันของทุกภาค

ส่วน ท้ายที่สุด พระราชบัญญัตินี้มุ่งส่งเสริมให้บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถกลับไปดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสรุปแล้ว พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 เป็นกฎหมายที่ยึดหลักความเป็นธรรม ความมีมนุษยธรรม และการเคารพสิทธิมนุษยชน ควบคู่กับการรักษาความปลอดภัยและความสงบเรียบร้อยของสังคมโดยรวม

### สาระสำคัญของกฎหมาย

พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 มีสาระสำคัญที่มุ่งคุ้มครองสิทธิของบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต ควบคู่กับการกำหนดกลไกในการดูแลรักษา การบังคับใช้มาตรการทางการแพทย์ และการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนโดยรวม กฎหมายฉบับนี้เน้นหลักการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความเป็นธรรม และความเหมาะสมในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยจิตเวช ในด้านสิทธิของบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต กฎหมายรับรองให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิได้รับการรักษาและบำบัดอย่างเสมอภาค โดยไม่ถูกเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งความเจ็บป่วยทางจิต อีกทั้งยังมีสิทธิในความเป็นส่วนตัว ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้ป่วยต้องได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับ และไม่ถูกเปิดเผยโดยไม่จำเป็นตามกฎหมาย นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังมีสิทธิได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอาการของโรค แนวทางการรักษา และผลที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาของตนเองอย่างเหมาะสม สำหรับการคุ้มครองและการบังคับรักษา พระราชบัญญัติกำหนดว่า ในกรณีที่บุคคลมีภาวะทางจิตเวชซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น เจ้าหน้าที่ที่สามารถนำตัวบุคคลนั้นเข้ารับการตรวจประเมินและรักษาได้ ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมและพิจารณาของจิตแพทย์และคณะกรรมการที่เกี่ยวข้อง การบังคับรักษาจะต้องกระทำเท่าที่จำเป็นเท่านั้น และต้องคำนึงถึงการคุ้มครองสิทธิและศักดิ์ศรีของผู้ป่วยเป็นสำคัญ กฎหมายยังได้จัดตั้งคณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติขึ้น เพื่อทำหน้าที่กำหนดนโยบาย มาตรการ และแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน รวมถึงกำกับดูแลการคุ้มครองสิทธิของผู้ป่วยจิตเวชให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินงานด้านสุขภาพจิตมีทิศทางที่ชัดเจนและเป็นระบบ ในส่วนของหน้าที่เจ้าหน้าที่และสถานพยาบาล พระราชบัญญัติกำหนดให้ต้องปฏิบัติตามหลักวิชาชีพและจริยธรรมอย่างเคร่งครัด ต้องไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของผู้ป่วย เว้นแต่จะมีเหตุอันชอบด้วยกฎหมาย และต้องจัดให้มีระบบการดูแล การคุ้มครอง และการป้องกันการละเมิดสิทธิของผู้ป่วยจิตเวช เพื่อสร้างความปลอดภัยและความเชื่อมั่นในการรับบริการทางการแพทย์ นอกจากนี้ กฎหมายยังให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิต โดยกำหนดให้รัฐมีหน้าที่จัดให้มีมาตรการส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้ความรู้แก่ประชาชน การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง และการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีความจำเป็น เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงขึ้น และเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวมอย่างยั่งยืน

### 3.1.3 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เป็นกฎหมายหลักที่กำหนดกรอบการจัดการศึกษาของประเทศไทย โดยมุ่งเน้นให้การศึกษาเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนทุกคน และเน้นการพัฒนาคนให้มีความรู้ ความสามารถ คุณธรรม และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

#### วัตถุประสงค์

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีศักยภาพในการประกอบอาชีพอย่างเหมาะสม กฎหมายฉบับนี้มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนมีสิทธิและโอกาสเสมอภาคในการได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ โดยถือว่าการศึกษาคือกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ไม่จำกัดเฉพาะในระบบโรงเรียนเท่านั้น แต่ครอบคลุมการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย นอกจากนี้ ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อปฏิรูปโครงสร้างและระบบการบริหารจัดการศึกษา ให้เกิดความเป็นเอกภาพ มีการกระจายอำนาจไปสู่สถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา และท้องถิ่น เพื่อให้การจัดการศึกษามีความคล่องตัว ตอบสนองต่อความต้องการของชุมชนและสังคมมากยิ่งขึ้น พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ยังเน้นการจัดการศึกษาโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคเอกชนในการจัดการศึกษา โดยสรุป พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างระบบการศึกษาที่มีคุณภาพ เป็นธรรม เปิดโอกาสอย่างเท่าเทียม และมุ่งพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความพร้อมทั้งด้านความรู้ คุณธรรม และทักษะในการดำรงชีวิต และพัฒนาประเทศในระยะยาว

#### สาระสำคัญ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีสาระสำคัญที่วางรากฐานของระบบการศึกษาของประเทศไทย โดยมุ่งเน้นการคุ้มครองสิทธิทางการศึกษา การจัดการศึกษาที่มีคุณภาพ และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม เพื่อพัฒนาคนไทยอย่างรอบด้านและยั่งยืน

ในด้านสิทธิและหน้าที่ในการศึกษา กฎหมายกำหนดให้การศึกษาเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนทุกคนอย่างเสมอภาค โดยรัฐมีหน้าที่จัดให้มีการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพและไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการศึกษาได้อย่างทั่วถึง ขณะเดียวกัน ผู้เรียนก็มีหน้าที่ในการศึกษาเล่าเรียนให้เต็มตามความสามารถของตนเอง และพัฒนาตนให้เป็นบุคคลที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม

สำหรับการจัดการศึกษา พระราชบัญญัติกำหนดให้ครอบคลุมการศึกษาทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา รวมถึงการศึกษานอกระบบและการศึกษา

ตามอรรถาธิบาย โดยเน้นให้การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต และมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ คุณธรรม และทักษะในการดำรงชีวิต

ในส่วนของหลักสูตรและมาตรฐานการศึกษา กฎหมายกำหนดให้มีหลักสูตรชาติและมาตรฐานการศึกษาที่เหมาะสมและมีคุณภาพ โดยหลักสูตรต้องสอดคล้องกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความต้องการในการพัฒนาประเทศ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง และพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ยังระบุบทบาทหน้าที่ของรัฐและหน่วยงานด้านการศึกษาอย่างชัดเจน โดยรัฐต้องสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาในทุกด้าน ทั้งด้านบุคลากร โครงสร้างพื้นฐาน เทคโนโลยี และงบประมาณ ขณะที่กระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีหน้าที่กำกับดูแล ควบคุม และพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด

นอกจากนี้ กฎหมายยังให้ความสำคัญกับการประกันคุณภาพและการประเมินผลการศึกษา โดยกำหนดให้มีระบบการประเมินผลและประกันคุณภาพทั้งภายในและภายนอก เพื่อยกระดับมาตรฐานการศึกษาอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งสนับสนุนการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพ

ท้ายที่สุด พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เน้นการมีส่วนร่วมของสังคมในการจัดและส่งเสริมการศึกษา โดยเปิดโอกาสให้ชุมชน ครอบครัว ภาคเอกชน และองค์กรต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน และสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน เพื่อให้การศึกษาของประเทศเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน

### 3.1.4 จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา / จิตวิทยาการแนะแนว

จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาและนักจิตวิทยาการแนะแนวเป็นหลักสำคัญที่กำหนดแนวทางในการปฏิบัติงานอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม และความเป็นมืออาชีพ โดยมีเป้าหมายเพื่อคุ้มครองสิทธิ ศักดิ์ศรี และประโยชน์สูงสุดของผู้รับคำปรึกษา ควบคู่กับการรักษามาตรฐานของวิชาชีพและความรับผิดชอบต่อสังคม ประการแรก ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ความเคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีของผู้รับคำปรึกษาอย่างสูงสุด โดยเคารพความเป็นส่วนตัวและข้อมูลส่วนบุคคล ไม่ละเมิดหรือเปิดเผยข้อมูลโดยไม่จำเป็น อีกทั้งต้องรับฟังความต้องการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาด้วยความเข้าใจและปราศจากอคติหรือการเลือกปฏิบัติ ไม่ว่าจะด้วยเหตุแห่งเพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา หรือสถานภาพใดก็ตาม

ในด้านความลับและความเป็นส่วนตัว ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ต้องเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาเป็นความลับอย่างเคร่งครัด การเปิดเผยหรือเผยแพร่ข้อมูลสามารถกระทำได้เฉพาะกรณีที่ได้รับคามยินยอมจากผู้รับคำปรึกษา หรือเป็นไปตามข้อกำหนดของ

กฎหมาย ทั้งนี้เพื่อสร้างความไว้วางใจและความปลอดภัยทางจิตใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ความรับผิดชอบ ต่อผู้รับคำปรึกษาเป็นอีกหลักการสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้บริการด้วยความเป็นกลาง ยึดหลัก วิชาชีพและความเหมาะสมของสถานการณ์ หลีกเลี่ยงการใช้ตำแหน่ง หน้าที่ หรืออำนาจในทางที่เอื้อ ประโยชน์แก่ตนเองหรือผู้อื่นโดยมิชอบ พร้อมทั้งต้องให้คำแนะนำที่ชัดเจน ถูกต้อง และอยู่บนพื้นฐาน ของความรู้ทางวิชาการที่เชื่อถือได้ เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้รับคำปรึกษา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษา ยังมีความรับผิดชอบต่อสังคมและวิชาชีพ โดยต้องปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต และรักษา มาตรฐานทางวิชาชีพอย่างเคร่งครัด รวมทั้งส่งเสริมการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และคุณภาพของ งานด้านการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับวิชาชีพและสร้างความเชื่อมั่นแก่สังคม ในกรณีที่ เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งทางจริยธรรม ผู้ให้คำปรึกษาต้องจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวอย่าง รอบคอบ โดยยึดหลักความเป็นธรรม ความรับผิดชอบ และประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ หากเป็นกรณีที่มีความซับซ้อนหรือเกินขอบเขตความเชี่ยวชาญ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือองค์กร วิชาชีพที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับจรรยาบรรณของ วิชาชีพอย่างแท้จริง

### 3.1.5 ประกาศมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เรื่องนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2565

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ได้ประกาศใช้ "นโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2565" เพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) ที่มีผลบังคับใช้อย่างเต็มรูปแบบตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2565

#### สาระสำคัญของนโยบาย

สาระสำคัญประการแรกของนโยบาย คือการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับการเก็บรวบรวม ใช้ และเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลอย่างรอบคอบ โดยต้องได้รับความยินยอมจากเจ้าของข้อมูล และต้องดำเนินการภายใต้วัตถุประสงค์ที่ชัดเจน โปร่งใส และตรวจสอบได้ ทั้งนี้เพื่อป้องกันการนำข้อมูลไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสมหรือเกินขอบเขตที่ได้แจ้งไว้ นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยได้กำหนดบทบาทและหน้าที่ในการดูแลการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลอย่างเป็นระบบ โดยมีการแต่งตั้งเจ้าหน้าที่คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล หรือ Data Protection Officer (DPO) ทำหน้าที่กำกับ ดูแล และตรวจสอบการปฏิบัติตามนโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การดำเนินงานด้านข้อมูลส่วนบุคคลเป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ อีกประเด็นสำคัญคือการฝึกอบรมและการสร้างความตระหนักรู้ มหาวิทยาลัยจัดให้มีการอบรมแก่บุคลากรและนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สามารถปฏิบัติตามนโยบายและกฎหมาย PDPA ได้อย่างถูกต้อง ลดความเสี่ยงในการละเมิดข้อมูลโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ในด้านการตรวจสอบและประเมินผล มหาวิทยาลัยมีการติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการปฏิบัติตามนโยบายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มั่นใจว่ามาตรการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

มีความเหมาะสม ทันสมัย และสามารถรับมือกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับข้อควรปฏิบัติของบุคลากรและนักศึกษา ทุกคนต้องหลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้อื่นโดยไม่ได้รับความยินยอม ต้องเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลให้มีความปลอดภัยและไม่เปิดเผยโดยมิชอบ และหากมีข้อสงสัยหรือพบการกระทำที่อาจเป็นการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล ควรรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของมหาวิทยาลัยทราบทันที เพื่อให้สามารถดำเนินการแก้ไขและป้องกันความเสียหายได้อย่างทันท่วงที

โดยสรุป นโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2565 ของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นด้านการบริหารจัดการข้อมูลส่วนบุคคลอย่างมีความรับผิดชอบ โปร่งใส และสอดคล้องกับกฎหมาย อันจะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมทางการศึกษา และการทำงานที่ปลอดภัยและน่าเชื่อถือในระยะยาว

### 3.2 วิธีการปฏิบัติงาน (Work Instruction, WI)

การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาในหลักสูตรปีโทรเคมีและพอลิเมอร์ จะเริ่มจากการประยุกต์ใช้แผนภาพสมดุลชีวิต เพื่อเก็บข้อมูลด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของนักศึกษาเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินตนเองของนักศึกษามาประกอบการสัมภาษณ์นักศึกษาแบบตัวต่อตัว เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการจัดการวางแผนการดูแลแนะนำให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาเพิ่มเติมจากภารกิจการเรียนการสอน ทั้งการประเมินความเสี่ยงภาวะโรคซึมเศร้า หรือปัจจัยด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากด้านสติปัญญาที่อาจจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นนักศึกษาของนักศึกษาได้ ดังนั้นการเก็บข้อมูลพร้อมกับการสัมภาษณ์นั้น จะใช้เวลาในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังเปิดภาคการศึกษาของทุกภาคการศึกษา เนื่องจากยังเป็นระยะต้นของภาคการศึกษาที่ทางหลักสูตรฯ ยังสามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมแผนการดูแลนักศึกษาได้อย่างทันทั่วถึง และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาได้อย่างตรงจุด ดังนั้นผู้ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบเรื่องการเก็บข้อมูลด้านนี้จะต้องมีความเข้าใจ และต้องมีคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติงาน ดังต่อไปนี้

(1) เข้าใจแผนภาพสมดุลชีวิตทั้ง 8 ด้านว่าแต่ละด้านมีความหมายว่าอย่างไร และผลการประเมินตนเองของนักศึกษามีแนวโน้มเป็นเช่นไร

(2) มีความเข้าใจในการประเมินความเสี่ยงภาวะเป็นโรคซึมเศร้า โดยอ้างอิงข้อมูลชุดคำถามจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2560)

(3) สามารถเป็นผู้ฟัง และสามารถเก็บความลับส่วนบุคคลได้ดี

(4) สามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้ดี

(5) ไม่มีอคติ หรือชอบนำความคิดเห็นของตัวเองไปตัดสินผู้อื่นในเรื่องต่าง ๆ

(6) มีไหวพริบ ปฏิภาณ ในการถามคำถามหรือแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

(7) มีทักษะด้านการสื่อสาร ไม่ให้เกิดความสับสนขณะสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากนักศึกษา

(8) สามารถบันทึกและจัดการกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง

(9) สามารถวิเคราะห์ แยกแยะได้ถึงปัญหาที่อาจจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ หรือการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา จากข้อมูลการสัมภาษณ์ และการประเมินตนเองของนักศึกษาได้

(10) สามารถสรุป ประมวลผลจากข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ และการประเมินตนเองของนักศึกษาเพื่อรายงานให้หัวหน้าสาขา อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ในหลักสูตรรับทราบเพื่อที่จะได้วางแผนการสนับสนุนการเรียนการสอน หรือการใช้ชีวิตของนักศึกษาต่อไป

สำหรับวิธีการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ มีวิธีการปฏิบัติในแต่ละกระบวนการดังต่อไปนี้

### 3.2.1 วางแผนการปฏิบัติงาน

โดยดูจากปฏิทินการศึกษาของนักศึกษา เพื่อความเหมาะสมในการปฏิบัติงานและการวางแผนการดูแลนักศึกษาโดยกระบวนการวางแผนควรเริ่มตั้งแต่มก่อนนักศึกษาจะเปิดภาคการศึกษาประมาณ 1 สัปดาห์

### 3.2.2 เตรียมข้อมูลของนักศึกษา

หากเป็นนักศึกษาใหม่ เช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 หรือนักศึกษาที่ยังไม่เคยเข้ารับการสัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องเก็บข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาก่อนทำการนัดสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นประกอบการสัมภาษณ์ โดยข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาที่จะต้องบันทึกไว้ประกอบด้วย

- |                      |   |
|----------------------|---|
| (1) ชื่อ – นามสกุล   | (12) ภูมิแพ้ หรือสิ่งที่แพ้                     |
| (2) ชื่อเล่น         | (13) งานอดิเรก                                  |
| (3) อายุ             | (14) สำเร็จการศึกษา จากโรงเรียนอะไร จังหวัดอะไร |
| (4) รหัสนักศึกษา     | (15) ชื่อผู้ปกครอง                              |
| (5) เลขบัตรประชาชน   | (16) เบอร์โทรติดต่อผู้ปกครอง                    |
| (6) กรุ๊ปเลือด       | (17) ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้                  |
| (7) วัน-เดือน-ปีเกิด | (18) ชื่อ-สกุล เพื่อนสนิทในมหาวิทยาลัย          |
| (8) ศาสนา            | (19) เบอร์โทรติดต่อเพื่อนสนิทในมหาวิทยาลัย      |
| (9) เบอร์โทรศัพท์    | (20) ชื่อ-สกุล เพื่อนสนิทในสาขา                 |
| (10) ห้อง / หอพัก    | (21) เบอร์โทรติดต่อเพื่อนสนิทในสาขา             |
| (11) โรคประจำตัว     | (22) ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาในมหาวิทยาลัย          |

และนักศึกษาที่ให้ข้อมูลส่วนตัวไว้แล้วผู้ปฏิบัติงานจะต้องเตรียมข้อมูลไว้ให้พร้อมก่อนการนัดสัมภาษณ์

### 3.2.3 นัดเวลานักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลและทำการสัมภาษณ์

ให้นักศึกษานัดช่วงเวลาของตนเองสะดวกผ่านระบบ Google Calendar เพื่อให้นักศึกษาท่านอื่นจะได้ทราบตารางเวลาในการนัดสัมภาษณ์ ไม่เกิดความเสียเวลาในการมารอคิวสัมภาษณ์

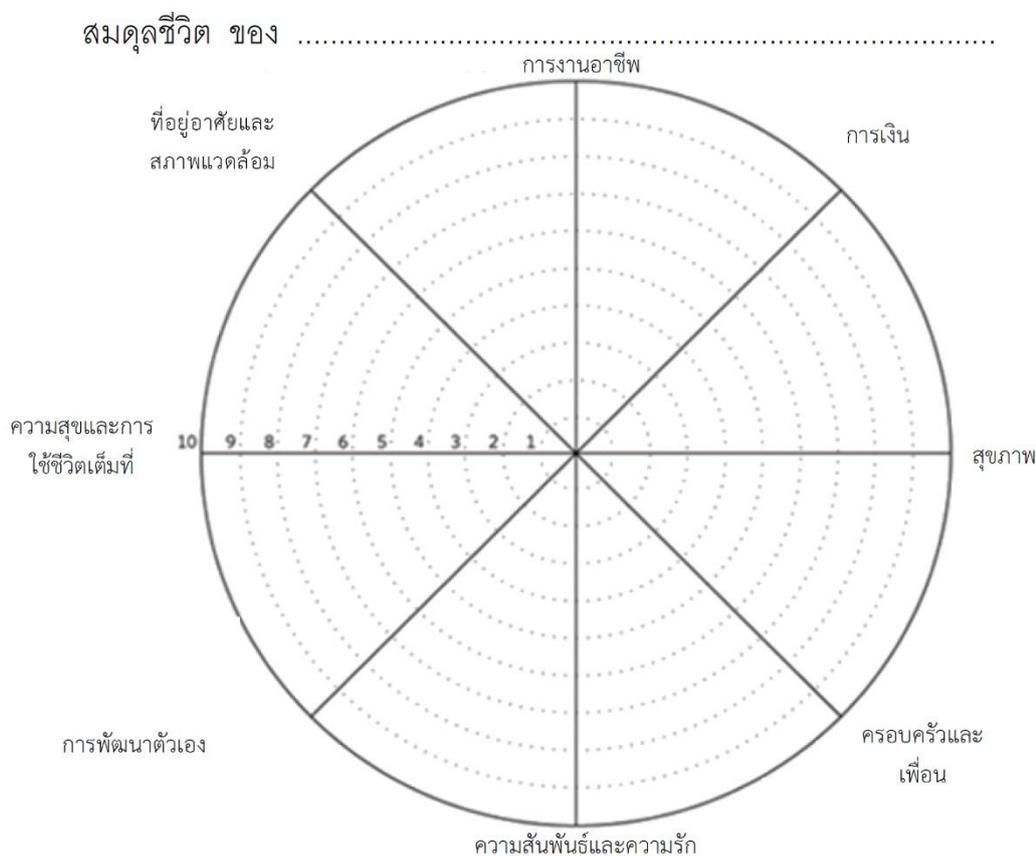
### 3.2.4 สัมภาษณ์และให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา

ในขั้นตอนนี้จะใช้แผนภาพสมดุลชีวิตร่วมกับการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลของนักศึกษา สำหรับแผนภาพสมดุลชีวิตนั้นจะประกอบด้วยหัวข้อทั้งสิ้น 8 ด้าน คือ

- |                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| (1) ด้านการงานอาชีพ       | (5) ด้านความสัมพันธ์และความรัก       |
| (2) ด้านการเงิน           | (6) ด้านการพัฒนาตนเอง                |
| (3) ด้านสุขภาพ            | (7) ด้านความสุขและการใช้ชีวิตเต็มที่ |
| (4) ด้านครอบครัวและเพื่อน | (8) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม   |

โดยก่อนที่จะให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองผ่านแผนภาพสมดุลชีวิตนั้น ผู้ปฏิบัติงานหรือบุคลากรที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบด้านการเก็บข้อมูล จำเป็นที่จะต้องอธิบายและทำความเข้าใจกับนักศึกษาว่าแผนภาพสมดุลชีวิตในแต่ละด้านนั้นหมายถึงอะไร มีวิธีการประเมินตนเองอย่างไร เพื่อ

นักศึกษาจะเกิดความเข้าใจและสามารถทำแบบประเมินได้อย่างถูกต้องซึ่งแผนภาพสมดุลชีวิตทั้ง 8 ด้านมีลักษณะ ดังแสดงในภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 แผนภาพสมดุลชีวิต

ที่มา: (Byrne, 2005)

### 3.2.5 อธิบายลักษณะแผนภาพสมดุลชีวิต

ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้เก็บข้อมูลควรอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจว่า แผนภาพสมดุลชีวิต (Life Balance Radar Chart) มีลักษณะเป็น แผนภาพใยแมงมุม (Radar Chart) โดยแต่ละหัวข้อด้านที่ นักศึกษาประเมินตนเองจะเปรียบเสมือน ด้านประกอบของภาพวงกลม ในแต่ละด้าน นักศึกษาจะ ลากจุดตามคะแนนที่ประเมินตนเอง จากนั้นเชื่อมจุดเหล่านั้นเข้าด้วยกันเพื่อสร้างภาพร่างของวงกลม ลักษณะของวงกลมที่เกิดขึ้นสะท้อน สภาวะปัจจุบันของนักศึกษา โดยการประเมินแผนภาพสมดุล ชีวิตของนักศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสะท้อนสภาวะการใช้ชีวิตและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการ เรียนและความเป็นอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง โดยการเชื่อมต่อคะแนนในแต่ละด้านของแผนภาพจะก่อให้เกิด รูปวงกลม ซึ่งลักษณะของวงกลมสามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้ภาพรวมของชีวิตนักศึกษาได้ หากเส้นที่ เชื่อมต่อกันปรากฏเป็นวงกลมขนาดใหญ่และมีลักษณะใกล้เคียงวงกลมสมบูรณ์ แสดงว่านักศึกษาใน

ช่วงเวลานั้นมีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตค่อนข้างน้อย และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลในหลายมิติ

ในทางตรงกันข้าม หากวงกลมที่ได้มีขนาดเล็ก หรือภาพร่างออกมาไม่สมบูรณ์และบิดเบี้ยว อาจสะท้อนว่านักศึกษากำลังเผชิญกับปัจจัยภายนอกหรือความกังวลในหลายด้าน ซึ่งอาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และมีแนวโน้มกระทบต่อการเรียนหรือสุขภาพโดยรวม

สำหรับการใช้คะแนนในการประเมินตนเอง กำหนดให้คะแนนเต็มของแต่ละด้านอยู่ที่ 10 คะแนน โดยคะแนนที่อยู่ในระดับสูงหรือใกล้เคียง 10 คะแนน หมายถึง นักศึกษารู้สึกว่าด้านนั้นอยู่ในภาวะที่ดี ไม่มีปัจจัยลบหรือความกังวลที่ส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่คะแนนในระดับต่ำ แสดงถึงการรับรู้ของนักศึกษาว่ายังมีปัจจัยลบบางประการที่เข้ามากระทบต่อด้านนั้น ๆ ซึ่งอาจต้องได้รับการดูแลหรือการสนับสนุนเพิ่มเติม ทั้งนี้ คะแนนต่ำสุดที่สามารถใช้ในการประเมินได้คือ 1 คะแนน เพื่อสะท้อนระดับปัญหาหรือความไม่สมดุลในระดับสูง

ดังนั้น การวิเคราะห์แผนภาพสมดุลชีวิตจึงไม่ควรพิจารณาเฉพาะคะแนนในแต่ละด้านเพียงอย่างเดียว แต่ต้องพิจารณาร่วมกับภาพรวมของวงกลมที่ปรากฏ เพื่อให้เห็นสภาวะปัจจุบันของนักศึกษาอย่างรอบด้าน การวิเคราะห์เชิงบูรณาการในลักษณะนี้จะช่วยให้สามารถประเมินความเสี่ยงที่อาจส่งผลต่อการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม และนำไปสู่การวางแผนช่วยเหลือหรือสนับสนุนนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### 3.2.6 อธิบายความหมายขององค์ประกอบของแผนภาพสมดุลชีวิต 8 ด้าน

หลังจากอธิบาย ลักษณะทั่วไปของแผนภาพสมดุลชีวิต ให้นักศึกษาเข้าใจแล้ว ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้เก็บข้อมูลจำเป็นต้องอธิบายต่อไปว่า หัวข้อด้านต่าง ๆ ที่นักศึกษาจะต้องประเมินตนเองมีความหมายอย่างไร เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดที่อาจทำให้การประเมินตนเองไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ สำหรับความหมายของแต่ละด้านที่นักศึกษาต้องทำการประเมินตนเอง ประกอบด้วย

**ด้านการงานอาชีพ** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกหรือสภาวะปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการเป็นนักศึกษา เช่น สถานะทางการเรียน ความเข้าใจเนื้อหาที่ศึกษา รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่อาจส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา เป็นต้น นักศึกษาสามารถให้คะแนนตนเองได้สูงสุด 10 คะแนน หากรู้สึกว่าการจัดการด้านนี้ได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ และสามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน หากรู้สึกว่าการจัดการด้านนี้ประสบปัญหาในการใช้ชีวิตด้านการเรียน

**ด้านการเงิน** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับสภาวะทางการเงินในทุกมิติที่อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษา เช่น รายรับเพียงพอต่อรายจ่ายหรือไม่ การจัดการใช้จ่ายอย่างประหยัด รายรับที่มีสามารถรองรับความต้องการได้ หรือสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองเมื่อจำเป็น เป็นต้น นักศึกษาสามารถให้คะแนนตนเองสูงสุด 10 คะแนน หากรู้สึกว่าการเงินเอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน หากสภาวะทางการเงินส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและการเรียน

**ด้านสุขภาพ** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับสภาพร่างกายและจิตใจ ณ ปัจจุบันว่ามีปัญหาสุขภาพใดที่อาจส่งผลกระทบต่อเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ นักศึกษาสามารถให้คะแนนตนเองสูงสุด 10 คะแนน หากรู้สึกว่าการสุขภาพของตัวดีและไม่ส่งผลกระทบต่อเรียนหรือการ

ใช้ชีวิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน หากสภาพสุขภาพของตนมีปัญหา ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตประจำวัน

**ด้านครอบครัวและเพื่อน** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน ว่าความสัมพันธ์เหล่านี้ส่งผลต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตประจำวันในทิศทางบวกหรือลบอย่างไร เช่น มีปัญหาครอบครัว หรือปัญหากับเพื่อนหรือไม่ เป็นต้น นักศึกษาสามารถให้คะแนนตนเองสูงสุด 10 คะแนน หากความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตประจำวัน และสามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน หากรู้สึกว่าการสัมพันธ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตประจำวัน

**ด้านความสัมพันธ์และความรัก** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ด้านความรักของนักศึกษา ไม่ว่าจะจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันหรือเพศต่างกัน ว่าความสัมพันธ์ดังกล่าวส่งผลต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไร นักศึกษาสามารถให้คะแนนตนเองสูงสุด 10 คะแนน หากความสัมพันธ์เหล่านี้ไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตประจำวัน และสามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน หากความสัมพันธ์นั้นส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิต

**ด้านการพัฒนาตนเอง** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะหรือความสามารถในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็ด้านงานอดิเรก ด้านการเรียน หรือด้านอื่น ๆ ที่ทำให้นักศึกษามีความรู้หรือความสามารถเพิ่มขึ้น รวมถึงการมีแผนในการพัฒนาตนเองในอนาคต หากนักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีการพัฒนาหรือมีแผนที่จะพัฒนาตนเอง สามารถให้คะแนนเต็ม 10 คะแนนได้ และหากนักศึกษาเห็นว่าตนเองไม่ได้มีการพัฒนาหรือไม่มีแผนพัฒนาตนเอง สามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน

**ด้านความสนุกและการใช้ชีวิตเต็มที่** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับภาพรวมการใช้ชีวิต ณ ปัจจุบัน ว่านักศึกษารู้สึกมีความสุข สนุกสนาน และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่หรือไม่ รวมถึงพิจารณาว่ามีอุปสรรคใด ๆ ขัดขวางการใช้ชีวิตหรือไม่ นักศึกษาสามารถให้คะแนนเต็ม 10 หากรู้สึกว่าการใช้ชีวิตในช่วงเวลานี้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขและสนุกสนาน และสามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน หากรู้สึกว่าการใช้ชีวิตมีอุปสรรคหรือไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสนุกสนาน

**ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม** หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานที่และสภาพแวดล้อมที่นักศึกษาอาศัยอยู่ ว่าส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไร เช่น การอยู่ใกล้แหล่งบันเทิงหรือมีเพื่อนบ้านที่ส่งผลกระทบต่อความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต เป็นต้น นักศึกษาสามารถให้คะแนนเต็ม 10 หากที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมไม่มีผลกระทบเชิงลบต่อการใช้ชีวิตและการเรียน และสามารถให้คะแนนลดหลั่นลงไปจนถึง 1 คะแนน หากสภาพแวดล้อมมีผลกระทบในทางลบต่อการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตในด้านใดด้านหนึ่ง

### 3.2.7 การสัมภาษณ์นักศึกษาโดยใช้ข้อมูลจากแผนภาพสมดุลชีวิตเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกของนักศึกษา

หลังจากที่นักศึกษาได้ทำการประเมินตนเองแล้ว ผลที่ได้จะเป็นเพียงคะแนนในแต่ละด้านของแผนภาพสมดุลชีวิต ซึ่งยังไม่สามารถระบุสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดคะแนนดังกล่าวได้ การ

ประเมินเพียงคะแนนสูง-ต่ำจึงเป็นเพียงการคาดคะเนเบื้องต้นว่า นักศึกษาแต่ละคนอาจประสบปัญหาในด้านใดบ้าง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษา

ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้สัมภาษณ์จะเริ่มจากการดูคะแนนประเมินตนเองในแต่ละด้าน ไม่ว่าจะสูงหรือต่ำ จากนั้นถามนักศึกษาเพื่อหาสาเหตุที่ทำให้ให้คะแนนในระดับนั้น ๆ พร้อมบันทึกเหตุผลของนักศึกษาเพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์ อาจสะท้อนปัญหา อุปสรรค หรือความท้าทายที่นักศึกษากำลังเผชิญอยู่ ต่อมาผู้สัมภาษณ์จะถามถึงความต้องการความช่วยเหลือและการสนับสนุนเพิ่มเติมจากทางสาขา ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้เสนอแนวทางการสนับสนุนที่คิดว่าจะช่วยให้การเรียนและการใช้ชีวิตดีขึ้น ข้อมูลที่ได้จะช่วยให้สาขาสามารถออกแบบมาตรการหรือแนวทางช่วยเหลือนักศึกษาได้ตรงจุด

การสัมภาษณ์จะทำทีละด้านจนครบทั้ง 8 ด้าน โดยในระหว่างสัมภาษณ์ด้าน ความสนุกและการใช้ชีวิตเต็มที่ ผู้สัมภาษณ์จะต้องสอดแทรก คำถาม 2Q สำหรับคัดกรองความเสี่ยงโรคซึมเศร้า คือ

(1) ช่วงนี้นักศึกษาไม่สบายใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม เหงาหงอย หรือไม่

(2) นักศึกษามีอาการเบื่อ ไม่อยากพูด หรือไม่อยากทำกิจกรรมที่เคยสนุกหรือไม่

หากนักศึกษาตอบ “ไม่” ทั้งสองข้อ จะถือว่าปกติและไม่เสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า แต่หากตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อ แสดงว่านักศึกษามีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า ผู้สัมภาษณ์จะต้องจดบันทึกและดำเนินการต่อยุ่ แบบประเมินอาการซึมเศร้า 9 คำถาม เพื่อประเมินรายละเอียดและระดับความรุนแรงของอาการต่อไป

### 3.2.8 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 9Q

หลังจากการคัดกรองนักศึกษาด้วยคำถาม 2Q และพบว่านักศึกษาเป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าแล้วนั้น ให้ผู้สัมภาษณ์ให้นักศึกษาทำการประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วยคำถาม 9 คำถาม ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ลำดับคำถาม	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาพร้อมทั้งวันนี้ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็น ทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเอง หรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3

ตารางที่ 3.1 แบบประเมินอาการของโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) (ต่อ)

ลำดับ คำถาม	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ท่านมี อาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็น ทุกวัน
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนเคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

ที่มา: (กรมสุขภาพจิต, 2552)

หลังจากนักศึกษาที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าทำแบบประเมินอาการโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถามข้างต้นเสร็จ ให้ผู้สัมภาษณ์สรุปคะแนนเพื่อแปลผลต่อไป สำหรับตารางการแปลผลคะแนนนั้นสามารถแปลผลได้ตามตารางที่ 3.2 เมื่อแปลผล และปรากฏว่านักศึกษามีคะแนนรวมมากกว่า 7 คะแนน ให้ผู้สัมภาษณ์ทำการประเมินการฆ่าตัวตาย ด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม

ตารางที่ 3.2 การแปลผลอาการของโรคซึมเศร้า

ระดับคะแนน	การแปลผล
<7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้า
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้ารระดับ น้อย
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้ารระดับ ปานกลาง
≥19	มีอาการของโรคซึมเศร้ารระดับ รุนแรง

ที่มา : (กรมสุขภาพจิต, 2552)

### 3.2.9 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมิน 8Q

เมื่อทำการแปลผล แบบประเมินอาการโรคซึมเศร้า และพบว่านักศึกษามีคะแนนรวมมากกว่า 7 คะแนน ซึ่งบ่งชี้ว่านักศึกษามีอาการของโรคซึมเศร้า ผู้สัมภาษณ์จะต้องดำเนินการประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตาย โดยใช้ แบบประเมิน 8 คำถาม (8Q) ตามตารางที่ 3.3 หลังจากนักศึกษาทำแบบประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตายเสร็จแล้ว ผู้สัมภาษณ์จะทำการแปลผลตาม ตารางที่ 3.4 เพื่อตรวจสอบแนวโน้มความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ผู้สัมภาษณ์ต้องบันทึกผลการประเมิน พร้อมแนะนำให้ นักศึกษาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาย่างเหมาะสม หลังจากนั้น ผู้สัมภาษณ์ต้องส่งข้อมูลนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าให้ หัวหน้าสาขา เพื่อให้สามารถจัดการดูแล ติดตาม และสนับสนุนการ แก้ไขปัญหาได้อย่างต่อเนื่อง

ตารางที่ 3.3 แบบประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q) (กรมสุขภาพจิต, 2552)

คำถามที่	ระยะเวลา	ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่	ไม่มี	มี
1	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2		อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3		คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
4	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิด อยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้หรือไม่ว่าจะไม่ทำตาม ความคิดนั้นในขณะนี้	0	8
		มีแผนที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่า ตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ได้ตั้งใจที่จะทำให้ เสียชีวิต	0	4
7		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4

ที่มา : (กรมสุขภาพจิต, 2552)

ตารางที่ 3.4 การแปลผลความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ระดับคะแนน	การแปลผล
0	ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน น้อย
9-16	มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ปานกลาง
≥17	มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน รุนแรง

ที่มา : (กรมสุขภาพจิต, 2552)

### 3.2.10 ให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักศึกษาโดยปฏิบัติดังนี้

#### (1) รับฟังและทำความเข้าใจปัญหาของนักศึกษาอย่างเต็มที่

ก่อนให้คำแนะนำ ต้องฟังนักศึกษารายปัญหา ความรู้สึก และความต้องการอย่างละเอียดหลีกเลี่ยงการตัดสินหรือให้ความเห็นส่วนตัวโดยทันที ทำความเข้าใจสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา เพื่อให้คำแนะนำตรงจุด

### (2) ช่วยนักศึกษาวิเคราะห์แนวทางแก้ปัญหา

ให้โอกาสนักศึกษาระบุแนวทางแก้ปัญหาที่คิดว่าดีที่สุด 2-3 วิธี ช่วยวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละแนวทาง และพิจารณาความเป็นไปได้ในการปฏิบัติเน้นให้นักศึกษาเห็นผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นจากแต่ละแนวทาง

### (3) แนะนำแนวทางปฏิบัติที่ละขั้นตอน

ชี้แนะวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถลงมือทำได้จริง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การแบ่งปัญหาใหญ่เป็นปัญหาย่อย ๆ การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่หรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เน้นการลงมือทำแบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อไม่ให้นักศึกษารู้สึกท้อแท้

### (4) สนับสนุนการตัดสินใจของนักศึกษา

ให้นักศึกษาเป็นผู้เลือกแนวทางที่ตนเห็นว่าดีที่สุด ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่แนะนำ ให้ข้อมูล และช่วยประเมินความเป็นไปได้ พยายามทำให้นักศึกษามีความมั่นใจในทางเลือกของตนเอง

#### 3.2.11 ประเมินความเป็นไปได้และระดับความสำเร็จ

อาจให้คะแนนเป็นเปอร์เซ็นต์หรือระดับความเหมาะสมของแต่ละวิธีช่วยนักศึกษาวางแผนว่าแนวทางไหนทำได้ง่ายที่สุด ทำได้จริง และมีผลกระทบน้อยที่สุด พิจารณาผลลัพธ์ในด้านการเรียน การใช้ชีวิต และสุขภาพจิตของนักศึกษา

#### 3.2.12 รวมข้อเสนอแนะและสร้างแผนปฏิบัติ

สรุปแนวทางแก้ปัญหาแต่ละข้อเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน ทำเป็นแผนปฏิบัติที่นักศึกษาสามารถติดตามและประเมินผลได้ บันทึกข้อสรุปและแผนปฏิบัติร่วมกับนักศึกษาเพื่อสร้างความชัดเจน

#### 3.2.13 ติดตามผลและปรับปรุงแนวทาง

นัดพบหรือประเมินผลตามระยะเวลาที่กำหนด เพื่อดูความก้าวหน้า หากแนวทางเดิมไม่เหมาะสม สามารถปรับแก้แผนได้ตามสถานการณ์ ส่งต่อข้อมูลให้หัวหน้าสาขาหรือผู้เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนเพิ่มเติมหากจำเป็น

#### 3.2.14 จัดทำรายงานวิเคราะห์ข้อมูลและติดตามผลการดูแลนักศึกษา

##### การจำแนกประเภทนักศึกษา

การจำแนกประเภทนักศึกษาเป็นขั้นตอนสำคัญในการวิเคราะห์และวางแผนการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาอย่างเหมาะสม โดยกระบวนการเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาพิจารณาและจัดกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ นักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลและติดตามอย่างใกล้ชิด นักศึกษาที่ต้องการการสนับสนุนด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ด้านการเรียน การปรับตัว หรือสภาพแวดล้อมในการใช้ชีวิต เป็นต้น และนักศึกษาที่ไม่ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม เนื่องจากสามารถจัดการกับสถานการณ์และการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม หลังจากการจัดประเภทแล้ว ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเข้าสู่การหารือในที่ประชุมของผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันพิจารณา วิเคราะห์ และตัดสินใจแนวทางการจัดการหรือการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับนักศึกษาแต่ละกลุ่มต่อไปอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

##### การดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า

การดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินการอย่างรอบคอบและต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการจัดให้นักศึกษาเข้าพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อให้ได้รับ

การวินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักทางการแพทย์ อันจะช่วยลดความรุนแรงของอาการและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษา หลังจากเข้ารับการรักษาแล้ว จำเป็นต้องมีการติดตามและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของอาการ รวมถึงประเมินประสิทธิผลของการรักษาและการปรับตัวของนักศึกษาในด้านการเรียนและการใช้ชีวิต การดูแลอย่างต่อเนื่องเช่นนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการเรียนในระยะยาว

#### **การสนับสนุนนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ**

การสนับสนุนนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากภาวะซึมเศร้า ควรดำเนินการอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักศึกษาแต่ละราย โดยเริ่มจากการจัดลำดับความสำคัญของการสนับสนุน เพื่อเลือกแนวทางที่สามารถดำเนินการได้ทันทีและเกิดผลอย่างรวดเร็ว เช่น การให้คำปรึกษา การประสานงานกับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือการสนับสนุนด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เป็นต้น หลังจากดำเนินการสนับสนุนแล้ว จำเป็นต้องมีการติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อพิจารณาว่ามาตรการที่ดำเนินการไปมีประสิทธิภาพเพียงใด สามารถช่วยบรรเทาปัญหาและส่งเสริมศักยภาพของนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ การติดตามผลจะช่วยให้สามารถปรับปรุงแนวทางการสนับสนุนให้เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

#### **การสรุปผลและรายงานคณาจารย์**

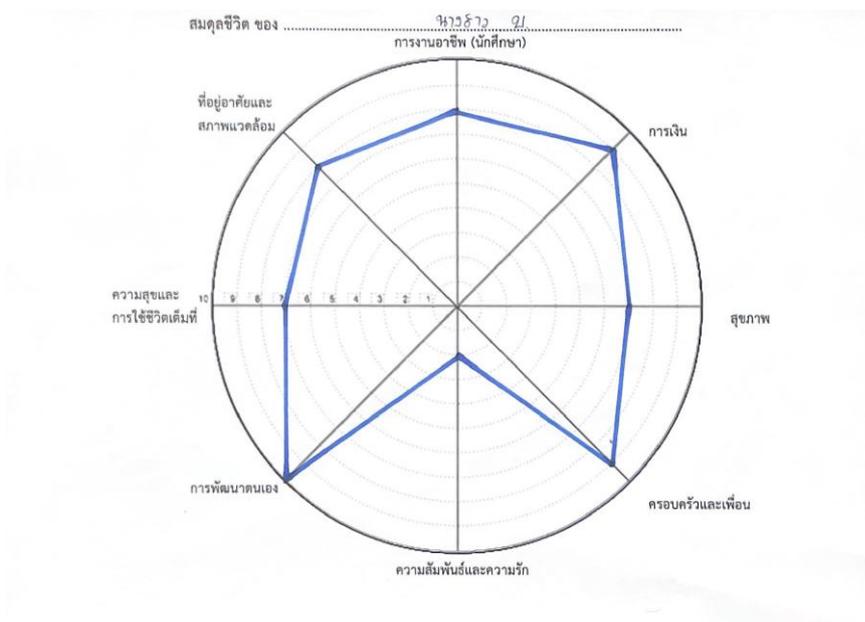
การสรุปผลและรายงานต่อคณาจารย์เป็นขั้นตอนสำคัญในการดำเนินงานดูแลและสนับสนุนนักศึกษา โดยนำผลการติดตามนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมาประมวลและสรุปเป็นรายงานอย่างเป็นระบบ รายงานดังกล่าวควรสะท้อนถึงสภาพปัญหา แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง รวมถึงผลลัพธ์จากการให้การสนับสนุนที่ผ่านมา จากนั้นจึงแจ้งให้คณาจารย์รับทราบ เพื่อให้ทุกฝ่ายมีข้อมูลร่วมกันในการพิจารณา วางแผน และร่วมสนับสนุนการดำเนินงานอย่างเหมาะสม ทั้งในด้านการเรียนการสอนและการดูแลนักศึกษา ตลอดจนใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแนวทางและมาตรการต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาในระยะต่อไป

### **3.3 เจื่อนไข/ข้อสังเกต/ข้อควรระวัง/สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการปฏิบัติงาน**

สำหรับ เจื่อนไข ข้อสังเกต ข้อควรระวัง และสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการปฏิบัติงาน ผู้เขียนขอใช้ตัวอย่างจากการปฏิบัติงานจริง มาประกอบการอธิบายเพิ่มเติม พร้อมคำแนะนำ ข้อสังเกต ข้อควรระวัง และสิ่งที่ควรคำนึงถึง เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจและเห็นภาพรวมของการปฏิบัติงานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

#### **3.3.1 ตัวอย่างแผนภาพสมดุคของชีวิตและการสัมภาษณ์ นางสาว บ หลังจากประเมินตนเอง**

จากแผนภาพสมดุลชีวิตประจำภาคการศึกษาที่ 1/2563 ของนางสาว บ (แสดงในภาพที่ 3.2) หากพิจารณาเพียงคะแนนจากแผนภาพโดยไม่อ้างอิงข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่าคะแนนในด้านต่าง ๆ ส่วนใหญ่ของนางสาว บ อยู่ในเกณฑ์ดี ยกเว้นด้านความสัมพันธ์และความรัก ซึ่งมีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ทำให้สามารถตั้งข้อสังเกตเบื้องต้นได้ว่านางสาว บ อาจกำลังเผชิญปัญหาหรือมีความกังวลในด้านความสัมพันธ์และความรัก



ภาพที่ 3.2 แผนภาพสมดุลชีวิตของ นางสาว บ ประจำภาคการศึกษาที่ 1/2563

จากคะแนนที่นางสาว บ ประเมินตนเองในด้านความสัมพันธ์และความรัก พบว่ามีคะแนนค่อนข้างต่ำ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการใช้ชีวิตประจำวันของเธอ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดำเนินการสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัญหาในด้านนี้ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในแต่ละด้านของนางสาว บ มีรายละเอียดดังนี้

(1) ด้านการงานและอาชีพ คะแนนประเมินตนเองของนางสาว บ อยู่ที่ 8 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ผู้สัมภาษณ์จำเป็นต้องสอบถามเพิ่มเติมว่าเหตุใดนักศึกษาจึงให้คะแนนไม่ถึง 10 คะแนน และมีอุปสรรคหรือความกังวลใดเกิดขึ้นบ้าง จากการสัมภาษณ์พบว่านางสาว บ มีความกังวลเกี่ยวกับการเรียนวิชาภาษาไทย เนื่องจากรู้สึกว่ายังไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี ส่วนการเรียนวิชาอื่น ๆ เธอยังมีความมั่นใจและไม่รู้สึกว่าเรียนหนักมาก

เมื่อถามถึงความต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม นางสาว บ ระบุว่าไม่ต้องการความช่วยเหลือจากสาขา ดังนั้นในการบันทึกข้อมูลด้านนี้ จึงสรุปได้ว่าไม่ต้องให้การสนับสนุนเพิ่มเติม แต่เนื่องจากมีความกังวลเรื่องวิชาภาษาไทย จึงควรมีการติดตามความก้าวหน้าผ่านคะแนนสอบหรืองานที่ส่งในรายวิชานั้น เพื่อประเมินว่าเธออาจเผชิญปัญหาหรือไม่ และหากพบปัญหา จะได้ดำเนินการติดตามดูแลได้อย่างทันเวลา

ข้อสังเกตจากการประเมินตนเองด้านนี้ชี้ให้เห็นว่า แม้นักศึกษาจะให้คะแนนสูงถึง 8 คะแนน แต่ยังคงมีความกังวลบางส่วน ดังนั้นผู้สัมภาษณ์ต้องใช้ไหวพริบในการจับประเด็น ไม่สามารถอิงคะแนนเพียงอย่างเดียว แต่ควรประเมินร่วมกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อให้เข้าใจปัญหาและอุปสรรคของนักศึกษาได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

(2) ด้านการเงิน จากการสัมภาษณ์ควบคู่กับคะแนนประเมินตนเองด้านการเงินของนางสาว บ พบว่าสภาพทางการเงินของเธอไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือการใช้ชีวิตประจำวันแต่อย่างใด ข้อมูลเพิ่มเติมจากการสอบถามระบุว่านางสาว บ ได้รับทุนการศึกษาประเภททุนอัจฉริยภาพของสาขา รวมถึงได้รับเงินค่าใช้จ่ายประจำสัปดาห์จำนวน 2,000 บาท ซึ่งเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต หากเกิดความจำเป็นที่ต้องใช้จ่ายเพิ่ม เธอยังสามารถขอความช่วยเหลือจากครอบครัวได้อีกด้วย

(3) ด้านสุขภาพ จากการสัมภาษณ์ควบคู่กับคะแนนประเมินตนเองด้านสุขภาพของนางสาว บ พบว่าเธอไม่มีความกังวลในด้านนี้ สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ และยังไม่พบปัญหาสุขภาพใด ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือการใช้ชีวิต

(4) ด้านครอบครัวและเพื่อน จากการสัมภาษณ์ควบคู่กับคะแนนประเมินตนเอง พบว่านางสาว บ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว พ่อแม่อยู่ด้วยกันตามปกติ ไม่มีการกีดกันใด ๆ สามารถตัดสินใจเรื่องการใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างอิสระ ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ก็อยู่ในทิศทางที่ดี สามารถปรับตัวเข้าหากันและช่วยเหลือกันในด้านต่าง ๆ ได้

นอกจากนี้ ผู้สัมภาษณ์ได้สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับเพื่อนสนิทที่นางสาว บ ระบุในประวัติส่วนตัว เพื่อประเมินว่าความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับเพื่อนสนิทหรือไม่ และเพื่อนสนิทมีปัญหาใดหรือมีความต้องการความช่วยเหลือจากสาขาหรือไม่ ข้อมูลจากการถามเพิ่มเติมเผยให้ทราบว่าเพื่อนสนิทของนางสาว บ กำลังประสบปัญหาครอบครัว เนื่องจากพ่อแม่กำลังจะแยกทางกัน และมีปัญหาทางการเงินที่อาจไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย

ดังนั้น ผู้สัมภาษณ์จำเป็นต้องบันทึกข้อมูลเหล่านี้ไว้ เพื่อนำไปสัมภาษณ์ต่อกับเพื่อนของนางสาว บ เพื่อระบุความต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม และวางแผนแนวทางสนับสนุนจากสาขาอย่างเหมาะสมต่อไป

(5) ด้านความสัมพันธ์และความรัก จากคะแนนประเมินตนเองของนางสาว บ พบว่าประเมินตนเองต่ำมากเพียง 2 คะแนน เมื่อตรวจสอบเชิงลึกผ่านการสัมภาษณ์ นางสาว บ ชี้แจงว่าการให้คะแนนต่ำไม่ได้เกิดจากปัญหาความสัมพันธ์หรือความรักที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต เพียงแต่รู้สึกว่าตนเองยังไม่มีแฟน ขณะที่เพื่อนในกลุ่มมีแฟนกันหมด จึงเป็นเหตุผลให้ประเมินตนเองเพียง 2 คะแนน

ผู้สัมภาษณ์สอบถามต่อว่า การไม่มีแฟนส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ นางสาว บ ตอบว่าไม่ได้ส่งผลกระทบใด ๆ ดังนั้น การบันทึกผลด้านนี้จึงสามารถระบุได้ว่านางสาว บ ไม่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์และความรักที่กระทบต่อชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากคะแนนประเมินตนเองต่ำมาก ผู้สัมภาษณ์สามารถนำข้อมูลนี้ไปสอบถามเพื่อนสนิทของนางสาว บ ตามข้อมูลในระเบียบประวัติได้ แต่ต้องดำเนินการอย่างรอบคอบและแนบเนียน เพื่อไม่ให้เกิดความอึดอัดหรือกระทบต่อบรรยากาศการสัมภาษณ์

(6) ด้านการพัฒนาตนเอง จากคะแนนประเมินตนเอง นางสาว บ ให้คะแนนเต็ม 10 คะแนน เมื่อสอบถามเชิงลึกพบว่าเหตุผลที่ให้คะแนนสูงเกิดจากความรู้สึกรักภาคภูมิใจในการเริ่มศึกษาภาษาจีนเพิ่มเติม นางสาว บ มองว่าการเรียนรู้ภาษาจีนช่วยให้ตนเองพัฒนาทักษะและความสามารถได้ดี จึงประเมินตนเองในด้านนี้สูงสุด

(7) ด้านความสุขและการใช้ชีวิตเต็มที่ นางสาว บ ให้คะแนนตนเอง 7 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ดี หลังจากการสัมภาษณ์พบว่าเหตุผลที่ให้คะแนน 7 คะแนน เนื่องจากนางสาว บ รู้สึกว่าการแบ่งเวลายังไม่เหมาะสม ส่งผลให้การใช้ชีวิตบางครั้งไม่ราบรื่น และเห็นว่าจำเป็นต้องปรับการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมมากขึ้น ทั้งนี้ในการสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ได้ทำการคัดกรองสภาวะโรคซึมเศร้าเพิ่มเติม และพบว่านางสาว บ ไม่มีความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า

(8) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม นางสาว บ ประเมินตนเอง 8 คะแนน จากการสัมภาษณ์พบว่า ด้านนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันแต่อย่างใด เมื่อสอบถามเหตุผลที่ไม่ให้คะแนนเต็ม 10 นางสาว บ ชี้แจงว่าเนื่องจากชีวิตในหอพักมีสภาพแวดล้อมแตกต่างจากบ้าน แต่สามารถปรับตัวได้ดีและไม่มีปัญหาใด ๆ

หลังจากการสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว ลำดับถัดไปผู้ทำการสัมภาษณ์จะต้องทำการสรุปข้อมูลเพื่อที่จะทำการรายงานต่อหัวหน้าสาขาซึ่งอาจจะสรุปข้อมูลเป็นตารางดังแสดงตารางที่ 3.5 หรือสรุปข้อมูลเป็นกราฟแท่งดังภาพที่ 3.3 เพื่อให้ง่ายต่อการนำเสนอ

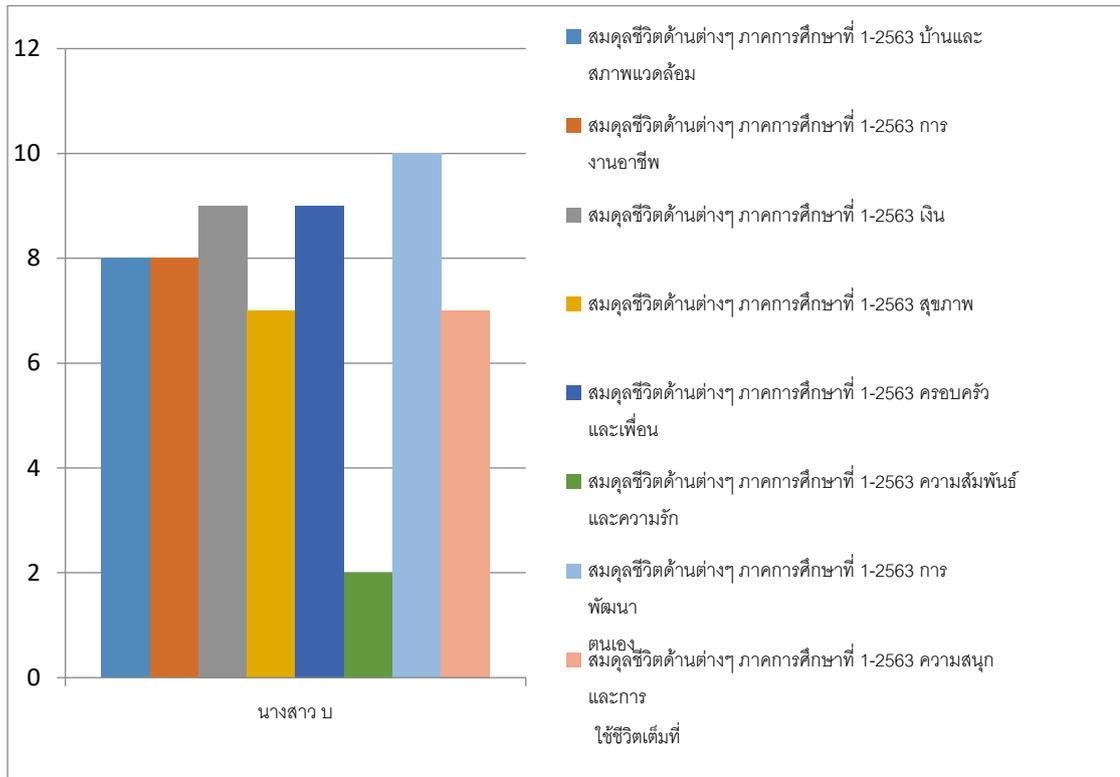
ตารางที่ 3.5 แสดงคะแนนประเมินตนเองด้านต่างๆ ของนางสาว บ

ชื่อสกุล	สมดุลชีวิต 8 ด้าน								ค่าเฉลี่ย
	ภาคการศึกษาที่ 1-2563								
	บ้านและสภาพแวดล้อม	การทำงานอาชีพ	เงิน	สุขภาพ	ครอบครัวและเพื่อน	ความสัมพันธ์และความรัก	การพัฒนาตนเอง	ความสนุกและการใช้ชีวิตเต็มที่	
นางสาว บ	8	8	9	7	9	2	10	7	7.5

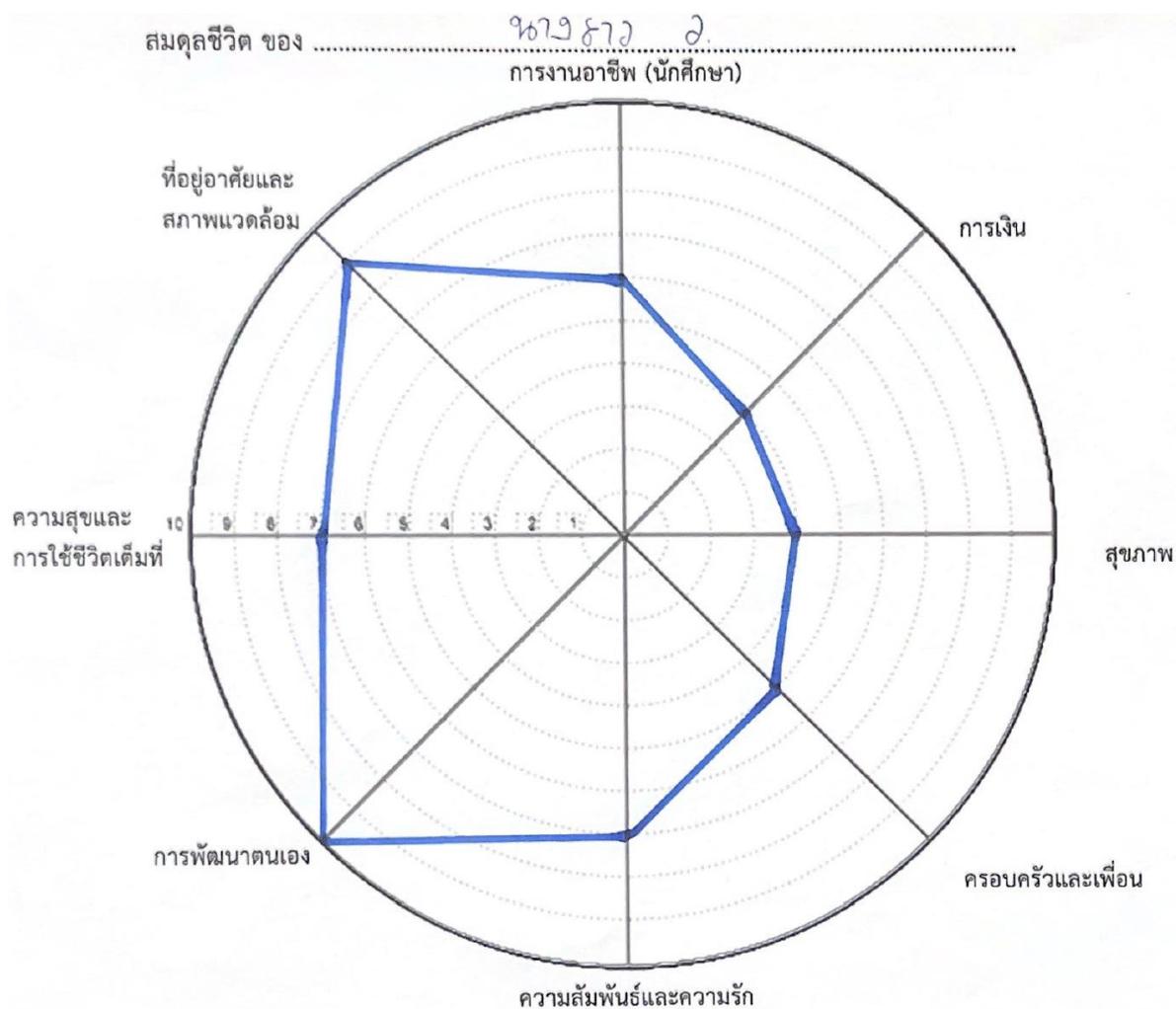
นอกจากนี้ ผู้สัมภาษณ์จำเป็นต้องบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ลงในรายงาน เพื่อให้ผู้บังคับบัญชาทราบถึงข้อเสนอแนะ ความต้องการ และด้านการสนับสนุนเพิ่มเติมที่นักศึกษาต้องการจากทางสาขาหรือมหาวิทยาลัย จากการสัมภาษณ์นางสาว บ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ อยู่ที่ 7.5 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี อย่างไรก็ตาม พบว่ามีความกังวลเกี่ยวกับการเรียนวิชาภาษาไทย แต่ไม่ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากสาขา ขณะเดียวกันนางสาว บ ได้ให้ข้อมูลสังเกตเกี่ยวกับเพื่อนสนิท นางสาว ว ว่าเพื่อนกำลังประสบปัญหาครอบครัวอยู่ในช่วงที่พ่อแม่จะแยกทางกัน และมีปัญหาทางการเงินที่อาจไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย

เมื่อนำข้อมูลข้อสังเกตของนางสาว บ มาประกอบกับแผนภาพสมดุลชีวิตของนางสาว ว พบว่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินตนเองของนางสาว ว อยู่ที่ 6.5 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ทำให้ผู้สัมภาษณ์สามารถประเมินเบื้องต้นได้ว่านางสาว ว อาจเผชิญอุปสรรคที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่านางสาว ว กังวลด้านการเรียนในรายวิชาแคลคูลัสและต้องการให้ทางสาขาจัดติวเพิ่ม มีปัญหาด้านการเงิน โดยมีค่าใช้จ่ายสัปดาห์ละ 500-700 บาท และไม่สามารถขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากครอบครัวได้ นอกจากนี้ สุขภาพมีโรครุมุมแพ้แต่มียาประจำตัว ครอบครัวแยกทางกันอยู่กับแม่เพียงลำพัง ด้านความสัมพันธ์และความรัก แม้มีแฟนอยู่คนละจังหวัดแต่ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต นางสาว ว ชอบกิจกรรมเดินเล่นแบบดาราเกาหลีซึ่งช่วยในการพัฒนาตนเอง และโดยรวมยังสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ สนุกสนาน ไม่มีสภาวะซึมเศร้า พักอยู่หอพักมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติ

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ตรงกับข้อสังเกตของนางสาว บ ทำให้เห็นว่าการเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างประวัติ คะแนนการประเมินตนเอง และข้อมูลสัมภาษณ์มีประโยชน์สูง ผู้สัมภาษณ์จึงต้องใช้ไหวพริบในการเชื่อมโยงและสังเกตพฤติกรรมระหว่างสัมภาษณ์ นอกจากนี้ ในกรณีที่นักศึกษาต้องการการสนับสนุนด้านการเรียน เช่น รายวิชาแคลคูลัส เป็นต้น ผู้สัมภาษณ์ควรนำเสนอข้อมูลต่อหัวหน้างานและผลักดันให้เกิดโครงการหรือมาตรการช่วยเหลือ เพื่อให้การเก็บข้อมูลเกิดประโยชน์สูงสุดและส่งผลกระทบต่อการศึกษาอย่างแท้จริง



ภาพที่ 3.3 คะแนนประเมินตนเองด้านต่าง ๆ ของนางสาว บ



ภาพที่ 3.4 แผนภาพสมดุคชีวิตของนางสาว ว ประจำภาคการศึกษาที่ 1/2563

ตารางที่ 3.6 แสดงคะแนนประเมินตนเองด้านต่างๆ ของนางสาว ว

ชื่อสกุล	สมดุคชีวิต 8 ด้าน								ค่าเฉลี่ย
	ภาคการศึกษาที่ 1-2563								
	บ้านและสภาพแวดล้อม	การงานอาชีพ	เงิน	สุขภาพ	ครอบครัวและเพื่อน	ความสัมพันธ์และความรัก	การพัฒนาตนเอง	ความสนุกและการใช้ชีวิตเต็มที่	
นางสาว ว	9	6	4	4	5	7	10	7	6.5

ในหัวข้อนี้เราสามารถสรุปได้ว่า ผู้สัมภาษณ์ควรมีทักษะต่างและข้อควรปฏิบัติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

(1) ผู้สัมภาษณ์จะต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยตนเองเนื่องจากนักศึกษาแต่ละคนจะมีลักษณะนิสัยไม่เหมือนกัน มีความต้องการที่แตกต่างกัน

(2) ผู้สัมภาษณ์ต้องใช้ความเข้าใจในบริบทนั้น ๆ ของนักศึกษา ห้ามเอาอารมณ์ของตัวเองไปเกี่ยวข้องเป็นผู้ฟังที่ดี

(3) ผู้สัมภาษณ์จะต้องมีทักษะการสังเกตและความฉลาดในการถามคำถามให้เกิดประโยชน์ มีใจฟังเรื่องราวโดยการขาดการวิเคราะห์

(4) ผู้สัมภาษณ์ต้องหาช่วงเวลาในการสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับการวางแผนกิจกรรมการดูแลนักศึกษา และต้องระวังอย่างยิ่งในเรื่องของการถามเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว หรือเรื่องที่อาจจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของนักศึกษา

(5) ผู้สัมภาษณ์ต้องมีการแจ้งนักศึกษาหากนักศึกษาไม่ต้องการตอบคำถามต่าง ๆ ก็ สามารถที่จะไม่ตอบได้ แต่หากการสัมภาษณ์ครั้งแรกผ่านไปได้ด้วยดี การสัมภาษณ์นักศึกษาใน ครั้ง ถัดไปจะง่ายขึ้น เนื่องจากนักศึกษาจะถือว่าได้เปิดใจคุยกับผู้สัมภาษณ์ในครั้งแรกไปแล้ว ดังนั้นข้อมูล ในครั้งถัดมาจะมีความแม่นยำ และมีบรรยากาศการสัมภาษณ์ที่ดียิ่งขึ้น

(6) ผู้สัมภาษณ์ต้องมีทักษะการสรุปใจความสำคัญเพื่อที่จะจดบันทึกข้อเสนอแนะและ ความต้องการของนักศึกษา ต่อผู้บังคับบัญชาได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น

(7) ผู้สัมภาษณ์นอกจากจะต้องทำการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลต่าง ๆ ของนักศึกษาแล้ว ต้องสามารถให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเทคนิคในการให้คำปรึกษานั้นทางผู้เขียนจะ กล่าวถึงในบทถัดไป

**หมายเหตุ** สำหรับกรณีศึกษาของนางสาว บ และ ว ดังกล่าวได้ทำการขออนุญาตเปิดเผยข้อมูลโดยไม่ ระบุตัวตน จากเจ้าของกรณีไว้เป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว

### 3.4 แนวคิด/งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.4.1 แนวคิดการให้คำปรึกษา

แนวคิดการให้คำปรึกษา มีรายละเอียดดังนี้ (แก้วตา ผู้พัฒนาพงศ์, 2543)

##### 3.4.1.1 แนวคิดทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา

แนวคิดทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษาทฤษฎีหรือแนวคิดการให้คำปรึกษามีหลาย วิธี ซึ่งแนวคิดเหล่านั้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจในการฟัง ความพยายามเตรียมให้ข้อมูล ข้อสรุปควรเป็น อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำความเข้าใจ แต่สิ่งแรกที่ผู้ให้คำปรึกษาพบคือความยุ่งยากของปัญหา หลายครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นไม่สามารถแก้ไขได้โดยง่ายเพราะเป็นปัญหาที่อาจจะเกี่ยวข้องกับความคับ

ข้องใจ หรือความขัดแย้งที่มากับอารมณ์รุนแรง เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล หรือความแค้นเกลียดชัง เป็นต้น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเรียนรู้และใช้ทฤษฎีและแนวคิดที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ผู้ที่ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะอาศัยความยืดหยุ่นในการใช้ทฤษฎี หรือแนวคิด กับผู้ขอคำปรึกษา แนวคิดหรือทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบ่งได้ดังนี้

(1) แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Directive Counseling Approach) เป็นการให้คำปรึกษาแบบผู้ให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งแนวคิดนี้มีความเชื่อว่า “คนสามารถแก้ปัญหา และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพหากเขาได้รู้จักและเข้าใจตนเอง” ในการให้คำปรึกษาแบบนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ ต้องผ่านการฝึกอบรมเนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบนำทางจะต้องใช้สถานที่ ที่เหมาะสมในการเผชิญหน้ากันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสามารถควบคุมการเล่าเรื่องของผู้ขอคำปรึกษา เพื่อที่จะสามารถวิเคราะห์ปัญหา พร้อมให้คำแนะนำ และเสนอทางเลือก โดยเป็นการบอกถึงข้อดีและข้อเสียในแต่ละข้อของคำแนะนำ ซึ่งผู้ขอคำแนะนำจะต้องตัดสินใจเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้เรียนรู้ตนเองในด้านต่างๆ เช่น สติปัญญา ความสามารถ ความสนใจ ความถนัด บุคลิกภาพและความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น เมื่อผู้ขอคำแนะนำรู้จักตนเองมากขึ้นย่อมทำให้เขาสามารถปรับตัว และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ การให้คำปรึกษาแบบนำทางจะช่วยทำลายปัญหาความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งของผู้ขอคำปรึกษาลงได้ สำหรับการให้คำปรึกษาแบบนำทางนิยมใช้กับปัญหาการขาดข้อมูล การเลือกอาชีพ ระเบียบและวิธีการปฏิบัติงาน ความขัดแย้ง เป็นต้น

(2) แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Nondirect Counseling Approach) การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เป็นการให้คำปรึกษาแบบผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งแนวคิดนี้มีความเชื่อว่า “คนสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง” แต่เมื่อเผชิญปัญหา ทำให้เกิดความวิตกกังวลไม่สามารถเข้าใจตนเอง ไม่เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ อาจจะทำให้เกิดการตัดสินใจผิดพลาดและไม่สมเหตุผล ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้ขอคำปรึกษาได้มีอิสระในการพูดสามารถพูดระบายความรู้สึก พูดถึงปัญหา ผู้ให้คำปรึกษารับฟังอย่างเห็นใจ และเข้าใจโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ การประเมินผลเกี่ยวกับปัญหา ไม่เน้นการให้ข้อมูลแก่ผู้ขอคำปรึกษา แต่จะใช้เทคนิคการสะท้อนกลับในสิ่งที่ผู้ขอคำปรึกษาพูดและรู้สึก อะไรที่เขาพูด อะไรที่เขาไม่ได้พูด หรือการสร้างบรรยากาศให้ผู้ขอคำปรึกษาไม่มีความวิตกกังวล ความกลัว ขจัดความตึงเครียด เป็นต้น สำหรับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ผู้ให้คำปรึกษาควรสะท้อนความรู้สึกของผู้ขอคำปรึกษาโดยให้เขารู้สึกผ่อนคลาย ถ้าผู้ขอคำปรึกษามีความเห็นที่หลายสถานการณ์ที่แสดงถึงอารมณ์ที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามว่า คุณรู้สึกว่าคุณถูกกระทำโดยไม่ยุติธรรม หรือ ใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้ขอคำปรึกษาได้กล่าวถึงขอบเขตของปัญหา ข้อยุ่งยากให้กว้างยิ่งขึ้น ไม่ควรใช้คำถามที่ต้องตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ผู้ให้คำปรึกษาควรแสดงออกในสีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม เป็นต้น การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางนี้ ต้องการให้ผู้ขอคำปรึกษาปลดปล่อยความรู้สึกที่อยู่ภายใน มากกว่าการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องแก้ไขและตัดสินใจโดยผู้ขอคำปรึกษาเอง ผู้ให้คำปรึกษาเพียงแค่อึดตามว่าผู้ขอคำปรึกษามีความเครียดและความคับข้องใจลดลง

หรือไม่ เพื่อที่ผู้ขอคำปรึกษาจะสามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมักใช้กับปัญหาเรื่องการปรับตัว อารมณ์ และสังคม

(3) แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วม (Participative Counseling Approach) การให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วมเป็นแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบผสมรวมกันระหว่างแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบนำทางและแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบไม่ทำทาง เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบเดียวอาจจะจำกัดเกินไป ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร การใช้หลายวิธีร่วมกันอาจจะดีกว่า ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วม ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบใดก่อนแบบใดหลังก็ได้ ขึ้นอยู่กับปัญหาและความเหมาะสมของปัญหาที่แต่ละคนมี เช่น ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางก่อน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ขอคำปรึกษาได้บอกเล่าถึงปัญหา หรือเป็นการระบายอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการ เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรับฟังอย่างสนใจและวิเคราะห์หาสิ่งใดคือปัญหา ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้บังคับบัญชา และผู้ขอคำปรึกษาเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้ให้คำปรึกษาต้องทบทวนข้อเท็จจริงต้องคิดค้น พยายามคนอื่น หรือแม้แต่ตนเอง ซึ่งจำเป็นต้องฟังอย่างสงบ เมื่อผู้ขอคำปรึกษาอารมณ์เย็นลงการโจมตีที่รุนแรงลดลง และกลับสู่การปรึกษาที่มีประโยชน์ต่อไป เมื่อรับรู้ความจริง ผู้ขอคำปรึกษาจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ผู้ให้คำปรึกษานำแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบนำทางมาใช้ โดยพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร หาข้อสรุป หาทางเลือกในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางเท่าที่เป็นไปได้ระบุ ข้อดีและข้อเสีย เพราะผู้ขอคำปรึกษาอาจต้องการข้อเสนอแนะและข้อมูลต่าง ๆ จากผู้ให้คำปรึกษา หรืออาจต้องการให้ผู้ให้คำปรึกษาร่วมคิดวางโครงการ แต่การตัดสินใจนั้นผู้ขอคำปรึกษาจะต้องแก้ไขปัญหาและวางโครงการด้วยตนเองให้มากที่สุด เนื่องจากบางครั้งปัญหาเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่มาจากสาเหตุภายนอกองค์กร เช่น ปัญหาครอบครัว เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้รับฟังเท่านั้น หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำที่ดีที่สุด แต่ถ้าปัญหาของผู้ขอคำปรึกษามีแนวโน้มที่รุนแรงต้องมีการส่งต่อให้นักจิตวิทยาต่อไป

#### 3.4.1.2 ประเภทของการให้คำปรึกษา

สำหรับประเภทของการให้คำปรึกษานั้นสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

(1) การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้ได้รับความนิยม และมีถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ การให้คำปรึกษาประเภทนี้จะเป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน กับผู้ขอคำปรึกษา 1 คน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ขอคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ทำให้เข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ แรงจูงใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง สามารถกำหนดเป้าหมายและประพฤติปฏิบัติของตนเองได้

(2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้ เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกันหรือเหมือนกัน ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการแก้ปัญหาร่วมกัน รวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มมีจำนวน 7-9 คน ต่อผู้ให้คำปรึกษา 1 คน สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้กำหนดปัญหา แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน ได้ระบายความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือพัฒนาตนเอง ได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ได้ทราบว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ข้อพิจารณา ให้คำแนะนำเพื่อให้กลุ่มเข้าใจปัญหาที่เป็นอยู่

ช่วยกันคิดปรึกษาหารือเลือกแนวทางในการแก้ไข ซึ่งทางกลุ่มจะต้องตัดสินใจทางเลือกในการแก้ปัญหาเอง วิธีให้คำปรึกษาแบบนี้สมาชิกของกลุ่มจะต้องร่วมกันคิด แลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อให้เกิดความคิดเห็นและการกระทำต่างกัน การใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนวคิดต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้เกิดข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้

#### 3.4.1.3 กระบวนการให้คำปรึกษา

กระบวนการให้คำปรึกษาคือขั้นตอนของการให้คำปรึกษาที่จะต้องดำเนินการตามลำดับก่อนและหลัง ต้องมีการวางแผนและเตรียมการในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา เช่น การกำหนดเป้าหมาย การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา การให้คำปรึกษา การประเมินผล เป็นต้น

(1) การกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมาย (Objective) การให้คำปรึกษาจำเป็นต้องกำหนดวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพื่อจะได้ทราบว่าให้คำปรึกษาเพื่ออะไร ต้องการให้ผู้ปรึกษابرรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายอะไร เช่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ไม่ดีให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม หรือช่วยให้ผู้ขอคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำแนวทางของการตัดสินใจไปใช้ได้เหมาะสม เป็นต้น

(2) การรวบรวมข้อมูล (Data Collecting) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้ขอคำปรึกษาเพื่อให้ทราบข้อมูลเบื้องต้น ทราบพื้นฐานของครอบครัว ความรู้ ความสามารถ ประวัติการทำงาน ประสบการณ์ต่างๆ โดยใช้วิธีทางจิตวิทยา เช่น การสังเกต การศึกษาประวัติ หรือ การสัมภาษณ์ เป็นต้น

(3) การวิเคราะห์ปัญหา/สาเหตุ (Cause Analysis) หลังจากการรวบรวมข้อมูล ผู้ให้คำปรึกษาจะนำข้อมูลเบื้องต้นมาวิเคราะห์เพื่อวินิจฉัยปัญหา การค้นหาสาเหตุของปัญหา การคาดคะเนพฤติกรรมเพื่อให้ทราบที่มาของปัญหาของผู้ขอคำปรึกษา เช่น ผู้ขอคำปรึกษามีความกังวลใจ ความขัดแย้งในใจ ไม่ทราบว่าจะทำอะไรก่อนหลัง ทำให้ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นต้น จาก การวิเคราะห์ปัญหาโดยข้อมูลของผู้ขอคำปรึกษาทำให้ทราบว่า ผู้ขอคำปรึกษาขาดข้อมูลเกี่ยวกับงานที่ทำ ทำให้เกิดความลังเล ตัดสินใจไม่ถูก

(4) การให้คำปรึกษา (Counseling) ขั้นตอนนี้เป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอคำปรึกษา เพื่อร่วมมือกันค้นหาวิธีแก้ปัญหา หรือเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ขอคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้เกียรติผู้ขอคำปรึกษา แสดงความเป็นมิตร เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษาเกิดความอุ่นใจ ขณะเดียวกันต้องรักษาความลับได้ เมื่อเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจกันแล้ว การให้คำปรึกษาก็จะเกิดขึ้น ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับสภาพของปัญหาของผู้ขอคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบใดมาใช้ เช่น การให้คำปรึกษาแบบนำทาง เหมาะกับผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับการตัดสินใจไม่เข้าใจตนเอง สำหรับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือการให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วม เป็นต้น เป็นการใช่วิธีทั้งสองข้างต้นร่วมกัน เมื่อเกิดกรณีปัญหาที่ผู้ขอคำปรึกษาต้องการให้ช่วยเหลือเกินขอบเขตความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา ก็จำเป็นต้องอธิบายให้ผู้ขอคำปรึกษาทราบและส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญต่อไป ดังนั้นการให้คำปรึกษาเป็นการรับฟัง

อย่างเห็นใจ เข้าใจ วินิจฉัยปัญหาให้ฟัง เสนอแนะพร้อมชี้แจงเหตุผล ส่วนการตัดสินใจเป็นของผู้ขอคำปรึกษาที่จะต้องตัดสินใจเอง

(5) การประเมินผล (Evaluation) เมื่อการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องตรวจสอบผลของการให้คำปรึกษา รวมทั้งการให้ความช่วยเหลือว่าบรรลุวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้เพียงใด หากพบข้อบกพร่องต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขวิธีการให้คำปรึกษาให้ดียิ่งขึ้น แต่ถ้าการให้คำปรึกษาบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ก็สามารถนำไปเป็นแบบอย่างใช้กับผู้ขอคำปรึกษาที่มีปัญหาใกล้เคียงกันได้ การประเมินผลการให้คำปรึกษา หรือผู้ให้คำปรึกษาก็ได้ หรืออาจจะประเมินทั้งสองกรณี ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการประเมิน

#### 3.4.1.4 คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา

(1) ด้านความรู้ความสามารถ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่รู้หลักการและเทคนิคในการให้คำปรึกษา ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของคน ความต้องการของคน พฤติกรรมศาสตร์ แรงจูงใจ เพื่อที่จะได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ขอคำปรึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

(2) ด้านมนุษยสัมพันธ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเพราะเป็นงานที่ต้องติดต่อกับผู้คน การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ขอคำปรึกษาจะช่วยให้คำปรึกษาเกิดความร่วมมือในการหาหนทางในการแก้ปัญหาาร่วมกัน

(3) ด้านจริยธรรม ผู้ให้คำปรึกษาต้องรับรู้ปัญหาของบุคคลอื่นเป็นจำนวนมาก ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรักษาความลับของผู้ขอคำปรึกษา และการให้คำปรึกษาต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวิชาการไม่นำเรื่องส่วนตัวมาเกี่ยวข้อง วางตัวเป็นกลางอยู่บนหลักการและเหตุผล มีจรรยาบรรณทางวิชาชีพ การปฏิบัติเป็นธรรมไม่ว่าผู้ขอคำปรึกษาจะเป็นใคร มีพฤติกรรมเช่นไร ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกลปลอดภัยและเต็มใจเปิดเผยข้อมูลสำคัญๆ ของผู้ขอคำปรึกษาให้แก่ผู้ให้คำปรึกษา

#### 3.4.1.5 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

(1) ทำหน้าที่ให้บริการ ในการปฏิบัติงานของผู้ให้คำปรึกษา จะให้คำปรึกษาแก่ผู้บริหาร ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือบุคคลอื่น ๆ ในเรื่องกฎระเบียบ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน การจัดหาข้อมูล การวางแผน ข้อร้องทุกข์ ความขัดแย้ง ปัญหาส่วนตัว ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว

(2) ทำหน้าที่ผู้ไกล่เกลี่ย ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงบทบาทของการไกล่เกลี่ยให้เกิดความสัมพันธ์ของกลุ่มคนหรือบุคคล การให้คำปรึกษาเพื่อลดปัญหา ข้อร้องทุกข์ และลดความขัดแย้งในหน่วยงาน เพื่อให้เกิดความเรียบร้อย ประองตองกัน ระงับข้อขัดข้องหมองใจ ความไม่เข้าใจกัน

(3) หน้าที่ผู้ประสานงาน ผู้ให้คำปรึกษาทำงานเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมากต้องแสดงบทบาทของผู้ประสานในเรื่องความสัมพันธ์ของบุคคลทุกระดับ ให้เกิดความเข้าใจและให้คนในองค์กรสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข

คุณสมบัติและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นองค์ประกอบที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องมี ขณะเดียวกันนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจัดตารางเวลาให้คำปรึกษาตามความสามารถของตนเองเพื่อให้การปฏิบัติงานเกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพราะผู้ให้คำปรึกษามีขีดจำกัดในการให้คำปรึกษาแตกต่างกัน การให้คำปรึกษาในแต่ละบุคคลไม่ควรใช้เวลาเกิน 45-50 นาที และควรเป็นการให้คำปรึกษาในสถานที่ไม่ควรออกนอกสถานที่ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาว่าตนเองมีความพร้อมในด้านร่างกาย จิตใจ ที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ขอคำปรึกษาอย่างเต็มความสามารถและมี

ประสิทธิภาพ บางปัญหาที่ไม่ตรงกับความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา จะต้องส่งผู้ขอคำปรึกษาไปยังผู้เชี่ยวชาญต่อไป โดยคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดที่ผู้ขอคำปรึกษาจะได้รับ

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหา โดยการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการอื่น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ประเภทของการให้คำปรึกษา กระบวนการให้คำปรึกษา การประเมินผลการให้คำปรึกษา คุณสมบัติและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา กิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาเข้าใจและเกิดการยอมรับตนเองจนสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

### 3.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นรินทร์ สังข์รักษา (2552) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยใช้แบบสอบถามสำหรับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 306 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ของแต่ละสาขาซึ่งทำการศึกษามโนภาพแห่งตนในด้านต่างๆ คือ 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง 2) มโนภาพแห่งตนภาพรวมและรายได้ของกลุ่มตัวอย่าง 3) ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล มโนภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ผลจากการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 51 ร้อยละ 49 ตามลำดับซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-25 ปี มีรายได้ระดับพอเพียง มีภูมิลำเนาที่อยู่อาศัยในต่างจังหวัด มีสมาชิกครอบครัว 1-2 คน มีสถานภาพเป็นบุตรคนโตกำลังศึกษาในสาขาภาษาไทยและจิตวิทยาการแนะแนว ในระดับชั้นปีที่ 1 และ 2 ถึงแม้ว่าค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างจะมีระดับสูง ซึ่งจะเป็นมโนภาพแห่งตนด้านอื่น ๆ ยกเว้นด้านการเรียนและด้านกิจกรรมทั่วไปในมหาวิทยาลัยจะมีระดับต่ำสุด ด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้น จากการศึกษาพบว่า ตัวแปรคุณลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษา คือ เพศ ความพอเพียงของรายได้ ภูมิลำเนาเดิม ลำดับที่และจำนวนสมาชิกภายในครอบครัว ตัวแปรมโนภาพแห่งตนอันได้แก่ มโนภาพแห่งตนภาพรวม ความสามารถทางด้านร่างกาย ลักษณะทางกายภาพ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความสามารถการอ่าน ความสามารถทางการศึกษา และการเรียนและกิจกรรมทั่วไปในมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

อัญชลี จันท์เสม, นันทนา วงษ์ไทย และ สุภทรา วงสกุล (2563) ได้ศึกษาหลักการเบื้องต้นของแนวคิดอัตมโนทัศน์ สำหรับนำไปประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาด้านการเรียนการสอน ด้านการสื่อสาร และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งพบว่าอัตมโนทัศน์เป็นแนวคิดพื้นฐานที่มีความสำคัญ และจำเป็นกับการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยในด้านความสัมพันธ์ของแนวคิดอัตมโนทัศน์กับการเรียนการสอน พบว่าเมื่อนักเรียนมีอัตมโนทัศน์ที่ดี จะส่งผลต่อแรงจูงใจ เห็นว่าการเรียนมีคุณค่า ซึ่งจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ในด้านการสื่อสารพบว่าอัตมโนทัศน์ของคู่สนทนาที่มีต่อตนเองนั้นจะส่งผลต่อลักษณะการสื่อสาร นอกจากนี้การสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่างคู่สนทนา จะส่งผลต่อการสร้างหรือมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ที่มีต่อตนเองได้เช่นกัน ส่วนในด้านการบริการจัดการทรัพยากรมนุษย์ แนวคิดด้านอัตมโนทัศน์จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงพฤติกรรมของบุคคลากร ว่ามีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้องค์กรสามารถจัดกิจกรรมและสร้างบรรยากาศการทำงาน ที่จะ

ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน อันจะส่งผลให้บุคลากรเต็มใจทำงานให้กับองค์กรอย่างเต็มความสามารถ

ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ (2558) ได้ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น และศึกษาผลของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับการวิจัยเพื่อศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนนั้นทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน สุ่มมาจากประชากรจำนวนทั้งสิ้น 2,663 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โดยทำการศึกษาองค์ประกอบ 5 ด้านคือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ผลจากการศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนอัตมโนทัศน์โดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบในแต่ละด้านก็มีคะแนนอยู่ในระดับสูงเช่นกัน ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่จะอยู่ในช่วงการค้นหาตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม มีการปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและการยอมรับจากสังคม ซึ่งวัยรุ่นเป็นช่วงที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของอัตมโนทัศน์ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบอย่างชัดเจน

การที่นักเรียนรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไรไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ โดยนักเรียนที่รู้สึกเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวกก็จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและด้านสังคม แต่นักเรียนที่มีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองในเชิงลบมักจะมองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ทำให้ไม่เกิดความกระตือรือร้น ไม่มีความรับผิดชอบอันจะนำไปสู่ความล้มเหลว และจากการศึกษาผลของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ทางผู้วิจัยจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้งโดยครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศน์ ผู้วิจัยนำทักษะและเทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ ครั้งที่ 2 อัตมโนทัศน์ (ตัวตนของฉัน) ผู้วิจัยนำเทคนิคการให้การบ้าน “การรับรู้ตนเอง”(Self-awareness) ครั้งที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง นำแนวคิดเรื่องการค้นหาความหมายตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมาใช้ ครั้งที่ 4 ความพอใจในตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงและเทคนิคการสะท้อน ครั้งที่ 5 การยอมรับตนเอง นำทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ ครั้งที่ 6 การยอมรับจากสังคม นำทฤษฎีและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมาใช้ในการพัฒนาร่วมกับกิจกรรมการวิเคราะห์ตนเอง ครั้งที่ 7 ความเชื่อมั่นในตนเองนำทฤษฎีและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ครั้งที่ 8 ยุติให้คำปรึกษา นำทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการพัฒนา และให้ทำแบบทดสอบอีกครั้ง พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีคะแนนอัตมโนทัศน์ทั้งแบบโดยรวมและคะแนนอัตมโนทัศน์ในแต่ละด้านเพิ่มมากขึ้น และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้มีการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนไม่แตกต่างกัน แม้ว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนอัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นลักษณะของความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจ

ต้องใช้ระยะเวลาเพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องใช้เวลาสำหรับนักเรียนวัยรุ่นได้มีการลงมือทำหรือปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้ผลของกิจกรรมเป็นตัวสะท้อนให้นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ส่วนด้านความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีระดับคะแนนแตกต่างกันระหว่างนักเรียนทั้งสองกลุ่ม แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถทำให้ทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตรงตามสภาพความเป็นจริง และเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น การที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้มีโอกาสเข้าร่วมการโปรแกรมการพัฒนาตนเอง ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้ต้องการที่จะค้นหาตัวตนที่แท้จริงและอยากจะทำพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ผู้วิจัยพบว่าเหตุผลและความต้องการที่นักเรียนต้องการเข้าร่วมกลุ่มการพัฒนาตนเองนั้นเนื่องจากได้มีโอกาสค้นหา พิจารณาทั้งตัวตน ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง สสำรวจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก ได้มีการแลกเปลี่ยนแนวทางการจัดการแก้ปัญหาด้วยกัน ประกอบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และเทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งคือ การฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจำใจ การเชื่อมโยงอย่างอิสระ การสะท้อนความรู้สึก การเสริมแรง เทคนิคการตีความ การให้กำลังใจ และการสรุปความ ร่วมกับกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ในเชิงบวก ซึ่งต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มไม่ได้เกิดการพัฒนา จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มนั้นเกิดการพัฒนาด้านอัตมโนทัศน์เพิ่มสูงขึ้นและดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการพัฒนาตนเองนั้นเกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักปรับตัว รู้รู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวก รับรู้ในความคิดหรือความต้องการของตนเอง ตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองและสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วงศ์กร จันทระ, กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ และ ณิชภัทร วุฒิวงศา (2561) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเชิงบวก อัตมโนทัศน์ และพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของนักศึกษาปริญญาบัณฑิตสาขาอุตสาหกรรมบริการ และศึกษาอิทธิพลของการคิดเชิงบวกที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคม เมื่อมีอัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตสาขาอุตสาหกรรมบริการ 497 คน จากการเลือกแบบหลายชั้นตอนโดยใช้แบบสอบถามประเภทให้เลือกตอบและมาตราประเมินค่า จากผลการศึกษาพบว่า การคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอัตมโนทัศน์และพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคม และอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ และการคิดเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมเมื่อมีอัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรส่งผ่าน

สุวรรี ปิ่นเจริญ (2558) ศึกษาอัตมโนทัศน์และการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ศูนย์รังสิต ปีการศึกษา 2555 จำนวน 274 คน ใช้แบบสอบถามอัตมโนทัศน์และแบบสอบถามการปรับตัว พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนอัตมโนทัศน์โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับดีทั้งหมด แสดงว่านักศึกษามีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นไปในทาง

ที่ดีและเมื่อดูผลคะแนนค่าเฉลี่ยรายชื่อของแบบสอบถามอัตมโนทัศน์พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสรุปเพิ่มเติมได้ว่าบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ดีนั้นเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง อัตมโนทัศน์ด้านครอบครัวของนักศึกษาที่มีลักษณะการสมรสของผู้ปกครอง แบบอยู่ด้วยกันจะทำให้นักศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับสัมพันธ์ภายในครอบครัว การได้รับการยอมรับจากสมาชิกภายในครอบครัว อันจะมีผลต่อการรับในคุณค่าและความพึงพอใจของบุคคลดีกว่านักศึกษาที่มีลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบแยกกันอยู่และหย่า อัตมโนทัศน์ด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบอยู่ด้วยกันจะทำให้นักศึกษามีขั้นตอนและเหตุผล ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและการยอมรับในสิ่งที่ได้ตัดสินใจไปแล้ว ในด้านความถูกต้องหรือความผิดพลาดได้ดีกว่านักศึกษาที่มีลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบแยกกันอยู่ และหมายอัตมโนทัศน์ด้านความเชื่อมั่นในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นกับรายได้ของครอบครัวที่มีรายได้มากกว่า 30,001 บาท ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจในตนเองที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเป็นมิตร การให้ความสนใจ เอาใจใส่ต่อบุคคล ได้ดีกว่านักศึกษาที่มีรายได้ของครอบครัว 10,001-20,000 บาท เนื่องจากสภาพทางสังคมในปัจจุบัน เป็นสังคมที่ให้ความสำคัญต่อวัตถุมาก ผู้ที่มีฐานะดีจะได้รับการยอมรับจากบุคคลต่างๆ ในสังคมมากกว่าบุคคลที่มีฐานะด้อยกว่า อัตมโนทัศน์ด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของนักศึกษาต่อเดือนที่มีรายได้ 5,001-8,000 บาท/เดือน ทำให้นักศึกษามีขั้นตอนและเหตุผลในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา และการยอมรับในสิ่งที่ได้ตัดสินใจไปแล้ว ในด้านความถูกต้องหรือความผิดพลาดได้ดีกว่านักศึกษาที่มีรายได้ 3,001-5,000 บาท/เดือน เนื่องจากในปัจจุบันมีค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้นักศึกษาที่มีรายได้น้อยต้องพิจารณาในการใช้จ่ายอย่างมาก และจากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการปรับตัวโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพบว่าอยู่ในระดับปานกลางเนื่องมาจากนักศึกษายังมีความไม่แน่ใจว่าตนเองจะสามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งจากการศึกษาคะแนนความแตกต่างระหว่างการปรับตัวโดยรวมกับอายุจะพบว่านักศึกษาที่มีอายุ 22 ปีขึ้นไป จะมีการปรับตัวดีกว่า 16-18 ปี เนื่องจาก นักศึกษาที่มีอายุ 22 ปีผ่านการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยมาแล้วหลายปี คะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่กับอายุ พบว่านักศึกษานักศึกษาที่มีอายุ 22 ขึ้นไปจะมีประสบการณ์ทางสังคม และการเผชิญกับปัญหาจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมากกว่านักศึกษาที่มีอายุ 16-18 ปี และ 19-21 ปี คะแนนความแตกต่างระหว่างการปรับตัวโดยรวมกับลักษณะการสมรสของผู้ปกครองพบว่าการปรับตัวโดยรวมกับลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบอยู่ด้วยกัน ทำให้นักศึกษามีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบแยกกันอยู่และหย่า คะแนนความแตกต่างระหว่างการปรับตัวด้านร่างกายกับลักษณะการสมรสของผู้ปกครอง พบว่าการปรับตัวด้านร่างกายกับลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบอยู่ด้วยกันส่งผลให้นักศึกษามีปฏิกริยาที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดีกว่านักศึกษาที่มีลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบหย่า คะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่กับลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแยกกันอยู่ทำให้นักศึกษาปรับตัวในบทบาทหน้าที่เพื่อให้เกิดความมั่นคงและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ดีกว่านักศึกษาที่มีลักษณะการสมรสของผู้ปกครองแบบหย่า คะแนนความแตกต่างระหว่างการปรับตัวโดยรวมกับชั้นปีที่ศึกษาพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีการปรับตัวโดยรวมดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีการปรับตัวโดยรวมดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากนักศึกษาในชั้นปีที่ 4 และ 3 มีประสบการณ์ทางสังคมใน

มหาวิทยาลัยที่จะต้องพบกับผู้คนมากมาย ทั้งเพื่อนในชั้นเรียน อาจารย์ รวมทั้งเจ้าหน้าที่และบุคลากร ทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 คะแนนความแตกต่างระหว่างการปรับตัวด้านร่างกายกับชั้นปีที่ศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีการปรับตัวด้านร่างกายดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องปรับตัวในส่วนของที่อยู่อาศัย อาหาร และระยะเวลาในการเดินทางที่อาจจะไม่เหมือนสภาพแวดล้อมเดิม คะแนนความแตกต่างระหว่างการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่กับชั้นปีที่ศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 สามารถเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคล ต่อบทบาทหน้าที่ในสังคม บทบาทการเป็นสมาชิกในครอบครัว บทบาทการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และบทบาทหน้าที่ในการมีส่วนร่วมการทำกิจกรรมในสังคมได้มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่ต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมภายนอกในสังคมอุดมศึกษาที่มีกลุ่มเพื่อนหลากหลายจากต่างถิ่น การเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัยที่เปิดกว้างและอิสระ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ที่อาจจะยังไม่มากนักเพราะขาดประสบการณ์โดยตรง คะแนนความแตกต่างระหว่างการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันกับชั้นปีที่ศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 1 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 สามารถเรียนรู้ความเหมาะสมของพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะพึ่งพาตนเอง และการพึ่งพาผู้อื่นได้มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 เพราะนักศึกษาได้ผ่านประสบการณ์ตรงในการเรียนระดับอุดมศึกษา การคบเพื่อน การปรับตัวเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนทำให้เกิดการเรียนรู้ กลั่นกรองความสามารถของตนเองให้เกิดการยอมรับในความสามารถที่ต่างจากตนในมุมมองการศึกษา การแก้ปัญหา การใช้ชีวิตทั้งในแง่บวกและแง่ลบ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดกิจกรรมวิชาการศิลปวัฒนธรรม และกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อนักศึกษาจะได้เรียนรู้การทำงานและการปรับตัว ร่วมกับเพื่อนและชุมชนโดยมีอาจารย์ผู้สอนให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ อันเป็นผลให้นักศึกษามีประสบการณ์ในแง่บวก เช่น ความมั่นใจในการทำงาน ที่สามารถแก้ปัญหาได้ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และชุมชนโดยตนเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่า เป็นต้น

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2558) ได้พัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสุขภาวะทางจิตที่มีอัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเปรียบเทียบอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของการคิดเชิงบวก และภูมิหลังของนักศึกษา ได้แก่ เพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีอัตมโนทัศน์เป็นตัวส่งผ่าน โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ จำนวน 407 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบเลือกตอบเป็นเครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดการคิดเชิงบวก แบบวัดอัตมโนทัศน์ และแบบวัดสุขภาวะทางจิต ผลจากการวิจัยพบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสุขภาวะทางจิตที่มีอัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรส่งผ่านสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการเปรียบเทียบอิทธิพลของการคิดเชิงบวกและภูมิหลังของนักศึกษาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตผ่านอัตมโนทัศน์ และมีค่าสูงกว่าภูมิหลังทั้งทางตรงและทางอ้อมและอัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนระหว่างการคิดเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตเท่านั้น

กนกรัชต์ ต่วนชะเอม (2561) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาจำแนกตามเพศ และอายุของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 370 คน แบ่งออกเป็นนักศึกษาชาย 245 คน นักศึกษาหญิง 125 คน นักศึกษามีอายุระหว่าง 18-30 ปี ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบ PAC เป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่ง P คือสภาวะความเป็นพ่อแม่ A คือ สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และ C คือ สภาวะความเป็นเด็ก โดยสภาวะความเป็นพ่อแม่จำแนกเป็นสภาวะความเป็นพ่อแม่แบบปกป้องคุ้มครอง และสภาวะความเป็นพ่อแม่แบบบังคับควบคุม สภาวะความเป็นเด็กจำแนกเป็นสภาวะความเป็นเด็กที่ปรับตัวได้ สภาวะความเป็นเด็กที่เป็นอิสระตามธรรมชาติ และสภาวะความเป็นเด็กสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้งหมดมีบุคลิกภาพโดยรวมไม่แตกต่างกันโดยมีบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่สูงที่สุด รองลงมาคือบุคลิกภาพของความเป็นเด็ก และบุคลิกภาพของความเป็นพ่อแม่ตามลำดับ นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพความเป็นผู้ใหญ่แตกต่างจากนักศึกษาหญิงโดยนักศึกษามีบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่สูงกว่าของนักศึกษาหญิง นักศึกษาทั้งหมดมีบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่แบบบังคับควบคุมสูงกว่าแบบปกป้องคุ้มครอง นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่แบบปกป้องคุ้มครอง แบบบังคับควบคุม และบุคลิกภาพของความเป็นเด็กแบบเด็กที่ปรับตัวได้และแบบเด็กสร้างสรรค์สูงกว่านักศึกษาหญิง อายุของนักศึกษาที่แตกต่างกันไม่เป็นผลต่อบุคลิกภาพโดยภาพรวมและรายด้านของนักศึกษา

วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, รัตนศักดิ์ สันติธราภูล และ โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ (2563) ได้สำรวจความชุกของสภาวะซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทยในโรงเรียนโดยสำรวจในภาพรวมของประเทศและ 13 เขตสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่นอายุ 11-19 ปีที่ศึกษาในโรงเรียนตัวแทน 13 จังหวัด จาก 13 เขตสุขภาพทั่วประเทศ โดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นฉบับภาษาไทย พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 5,345 คน มีวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 17.5 และมีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยร้อยละ 49.8 โดยเขตสุขภาพที่พบวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้ามากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 5 เขตสุขภาพที่ 7 และเขตสุขภาพที่ 13 พบวัยรุ่นที่มีความคิดอยากตายร้อยละ 20.5 มีความคิดฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 5.1 และเคยพยายามฆ่าตัวตาย ร้อยละ 6.4 จากวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายทั้งหมดร้อยละ 22.5 มีวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูงร้อยละ 2.2 ทั้งนี้วัยรุ่นที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายมีโอกาสที่จะมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 9.8 เท่า สรุปผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงขนาดของปัญหาภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในบริบทโรงเรียนซึ่งควรได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของระบบคัดกรองด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนและการส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ใกล้เคียง

ธนัท ตันติวงศ์โกสิย (2561) ได้ศึกษาเพื่อทำความเข้าใจในเหตุปัจจัยที่ทำให้ศึกษามหาวิทยาลัยกลายเป็นโรคซึมเศร้า และเพื่อให้เข้าใจการจัดการโรคซึมเศร้าของศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งสรุปได้ว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะกล่าวถึงสาเหตุของการเจ็บป่วยโรคซึมเศร้าแยกได้เป็น 4 ประเด็น คือ ปัญหาครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการเรียน ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ และการจัดการอาการของนักศึกษาประกอบด้วยการจัดการอาการตั้งแต่ตัดสินใจยอมรับเข้าการรักษา รับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการ จนไปถึงเริ่มใช้การจัดการอาการด้วยตนเองหลังรับประทานยา ซึ่งการจัดการตนเองของนักศึกษาประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ การเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์ การสร้าง

ระยะห่างทางความสัมพันธ์ และการจัดการอาการซึมเศร้าด้วยตนเอง ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์สามารถเลือกวิธีการจัดการตัวเองที่เกิดขึ้นได้อย่างหลากหลาย โดยไม่ได้มีข้อจำกัดตนเองเพื่อป้องกันหรือชะลออาการของตนเองที่เกิดขึ้น จนเกิดการเรียนรู้ที่จัดการกับภาวะทางอารมณ์ของตนเองเมื่อมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้น ถึงแม้ผู้ให้สัมภาษณ์จะกล่าวว่าการกระทำเหล่านั้นไม่ได้ช่วยให้โรคนั้นหายขาด แต่เป็นเสมือนการป้องกันการกลับมาของอาการซึมเศร้าได้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ถือเป็น การพักความคิดทางลบของตนเองและหาสิ่งอื่นเข้ามาทำแทนในช่วงเวลาดังกล่าว สิ่งเหล่านี้เกิดจากการกระทำที่พยายามค้นหาวิธีการจัดการภาวะทางอารมณ์ของตน จนสามารถตกผลึกทางความคิดที่จะสามารถบรรเทาอาการเหล่านั้นได้ และนำไปสู่การจัดการอาการเมื่อเจ็บป่วย อย่างไรก็ตามแม้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์จะมีวิธีการจัดการกับอาการซึมเศร้าที่หลากหลาย แต่สิ่งสำคัญในการจัดการอาการเหล่านั้น คือ การยอมรับและเลือกที่จะเข้ารับรักษาที่จิตแพทย์ ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องเปิดใจยอมรับว่าตนเองเป็นโรคซึมเศร้า ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย ซึ่งเมื่อผู้ให้สัมภาษณ์ยอมรับความเจ็บป่วยของตนได้ จึงนำไปสู่การแก้ไขสิ่งที่เป็นอยู่ และดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยความหวังที่จะกลับมาเป็นปกติ

ดังนั้นจากงานวิจัยต่าง ๆ ข้างต้นจะเห็นว่าอัตมโนทัศน์ของตัวนักศึกษาจะส่งผลกับนักศึกษาทั้งในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมถึงทัศนคติต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตนอกจากนี้จากงานวิจัยจะพบว่าอัตมโนทัศน์นั้นสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ จากการให้คำปรึกษาแนะนำรวมทั้งการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง มีความเข้าใจในตนเองมากขึ้นดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติงานสัมภาษณ์เก็บข้อมูลนักศึกษาเรียบร้อยแล้วนั้น จะต้องมีการนำเสนอกิจกรรมโครงการต่าง ๆ ที่มีผลในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษา ให้นักศึกษาเกิดการยอมรับ ความเข้าใจตนเอง นอกจากนี้การที่นักศึกษาเกิดความเข้าใจ ยอมรับตนเองจะทำให้การเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ยากหรือถึงแม้จะเกิดภาวะซึมเศร้าแต่หากนักศึกษาสามารถเข้าใจและยอมรับในตนเองได้ การจะพานักศึกษาเข้าพบจิตแพทย์เพื่อรับการรักษา ก็จะไม่ใช่ว่าเรื่องยากและเรื่องที่น่ากลัวต่อไป

## บทที่ 4

### เป้าหมายและเทคนิคในการปฏิบัติงานแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์

บทนี้มุ่งเน้นการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติงานที่ยึดหลักผลสัมฤทธิ์เป็นเป้าหมายสำคัญ การดำเนินงานทุกขั้นตอนถูกออกแบบเพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดและสามารถประเมินผลความสำเร็จได้อย่างชัดเจน ในการปฏิบัติงานนั้น การกำหนดเป้าหมายและตัวชี้วัดถือเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการวัดผลความสำเร็จและประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการต่าง ๆ นอกจากการตั้งเป้าหมายแล้ว การวางกลยุทธ์และการวางแผนปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบยังมีความสำคัญอย่างยิ่ง การจัดลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจนและการใช้เทคนิคที่เหมาะสมในแต่ละขั้นตอนจะช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและลดความผิดพลาด การติดตามความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องและการประเมินผลการดำเนินงานเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ทราบถึงความคืบหน้า ปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น และสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ทันเวลา ในขณะเดียวกัน การสร้างความพึงพอใจแก่ผู้รับบริการถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติงานที่มุ่งผลสัมฤทธิ์ การใส่ใจในความต้องการและข้อเสนอแนะของผู้รับบริการช่วยให้การดำเนินงานมีคุณภาพ และตอบสนองต่อความคาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การยึดมั่นในหลักจริยธรรม คุณธรรม และจรรยาบรรณในการทำงานอย่างมีอาชีพถือเป็นแนวทางสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติงานมีคุณค่าและสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายการปฏิบัติงานที่มุ่งผลสัมฤทธิ์ไม่เพียงแต่เน้นการบรรลุเป้าหมายเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับความโปร่งใส ความรับผิดชอบต่อผู้รับบริการ และการดำเนินงานด้วยคุณธรรมควบคู่ไปด้วย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในทุกมิติของการทำงาน

#### 4.1 เป้าหมายในการปฏิบัติงาน (ตัวชี้วัดในการปฏิบัติงาน)

การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีเป้าหมายหลักเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนักศึกษาอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านการเรียน การพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ การใช้ชีวิต และการจัดการความเครียด ตลอดจนการป้องกันและลดความเสี่ยงทางด้านจิตใจและพฤติกรรม โดยเฉพาะนักศึกษาที่อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าหรือการฆ่าตัวตาย ซึ่งต้องได้รับการช่วยเหลือและติดตามอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การให้คำปรึกษายังมุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ นักศึกษากล้าเปิดใจและสามารถสื่อสารปัญหาของตนเองได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งยังใช้ข้อมูลจากการให้คำปรึกษาในการปรับปรุงมาตรการสนับสนุนและพัฒนาหลักสูตรให้ตรงตามความต้องการของนักศึกษา ในด้านตัวชี้วัดการปฏิบัติงาน การให้คำปรึกษามุ่งเน้นผลลัพธ์ที่สามารถวัดได้ ทั้งจำนวนครั้งที่นักศึกษาเข้ารับคำปรึกษา ความพึงพอใจของนักศึกษา การตรวจพบและติดตามนักศึกษาที่มีความเสี่ยงทางจิตใจ การดำเนินการแก้ไขปัญหาและให้การสนับสนุนตามความต้องการ การประเมินผลด้านสมดุลชีวิตและความเครียดของนักศึกษา รวมถึงการบันทึกและ

รายงานผลการติดตามนักศึกษาอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ การปฏิบัติงานต้องยึดหลักจริยธรรม ความเป็นมืออาชีพ และความลับของนักศึกษาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การให้คำปรึกษาเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนานักศึกษา ทั้งในแง่การเรียนและคุณภาพชีวิตโดยรวม

**ตารางที่ 4.1** ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายในการปฏิบัติงานตามขั้นตอนของการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
<b>ขั้นตอนที่ 1 วางแผนการปฏิบัติงาน</b>		
1. ควบูปฏิทินการศึกษาเพื่อวางแผนการสัมภาษณ์	ใช้เวลาตรวจสอบปฏิทินการศึกษาไม่ควรเกิน 3 วัน	แผนการสัมภาษณ์ควรเสร็จก่อนเปิดภาคเรียนอย่างน้อย 2 สัปดาห์
<b>ขั้นตอนที่ 2 เตรียมข้อมูลของนักศึกษา</b>		
2.1 สำหรับนักศึกษาใหม่ต้องส่งแบบฟอร์มให้นักศึกษารอกข้อมูลให้เรียบร้อย	ตรวจสอบเอกสารไม่เกิน 3 วัน	ไม่เกิน 3 วัน
2.2 สำหรับนักศึกษาที่มีข้อมูลอยู่แล้วต้องจัดเตรียมเอกสารให้เรียบร้อยก่อนนักศึกษามาสัมภาษณ์	ตรวจสอบเอกสารไม่เกิน 1 วัน	ไม่เกิน 1 วันก่อนนักศึกษามารับการสัมภาษณ์
<b>ขั้นตอนที่ 3 นัดเวลานักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลและทำการสัมภาษณ์</b>		
3.1 สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ลงทะเบียนผ่าน Google Calendar	ลงทะเบียนก่อนเปิดภาคการศึกษา 1 สัปดาห์	ไม่เกิน 1 สัปดาห์ก่อนเปิดภาคการศึกษา
3.2 สำหรับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ	ลงทะเบียนก่อนเปิดภาคการศึกษา 1 สัปดาห์	ไม่เกิน 2 สัปดาห์ก่อนเปิดภาคการศึกษา
<b>ขั้นตอนที่ 4 สัมภาษณ์และให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา</b>		
4.1 อธิบายลักษณะแผนภาพสมดุลชีวิต	ไม่เกิน 5 นาที	ไม่เกิน 5 นาที
4.2 อธิบายความหมายขององค์ประกอบของแผนภาพสมดุลชีวิต 8 ด้าน	ไม่เกิน 5 นาที	ไม่เกิน 5 นาที
4.3 การสัมภาษณ์นักศึกษาโดยใช้ข้อมูลจากแผนภาพสมดุลชีวิตเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกของนักศึกษา	ข้อมูล ข้อกังวล ปัญหาที่นักศึกษาเผชิญ ความต้องการการสนับสนุน และสภาพการดำรงชีวิตจริง	ขึ้นอยู่กับสถานภาพของนักศึกษาแต่ละคน

**ตารางที่ 4.1** ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายในการปฏิบัติงานตามขั้นตอนของการปฏิบัติงานการให้  
คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชา  
วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
4.4 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงโรค ซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 9Q	คะแนนประเมิน	มากกว่าหรือเท่ากับ 7 คะแนน (นักศึกษา ปกติ/ไม่มีความเสี่ยงต่อ ภาวะซึมเศร้า)
4.5 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในการฆ่า ตัวตายด้วยแบบประเมิน 8Q	คะแนนประเมิน	0-8 คะแนน - ความ เสี่ยงต่ำ
4.6 ให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักศึกษา	1.ความสามารถในการ ระบุปัญหาตนเอง 2.จำนวนปัญหาที่ได้รับ การสนับสนุนแก้ไข 3.การติดตามผลนักศึกษา 4.ความเสี่ยงด้าน สุขภาพจิต	1.นักศึกษาสามารถระบุ ปัญหาหลักของตนเอง ≥ 90% 2.ปัญหาที่ร้องขอการ สนับสนุน ≥ 80% ได้รับการดำเนินการ 3.นักศึกษาที่มีความ เสี่ยงได้รับการติดตาม ≥ 90% 4.นักศึกษามีการพัฒนา ตนเองและจัดการชีวิตดี ขึ้น ≥ 70%
4.7 ประเมินความเป็นไปได้และระดับ ความสำเร็จ	ระดับความเหมาะสมของ แต่ละวิธีช่วยนักศึกษา	การแก้ปัญหาสำเร็จ ≥ 80%
4.8 รวมข้อเสนอแนะและสร้างแผนปฏิบัติ	แนวทางแก้ปัญหาแต่ละ ข้อเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน	มีแนวทางในการ แก้ปัญหาให้นักศึกษา ≥ 80%
4.9 ติดตามผลและปรับปรุงแนวทาง	ความก้าวหน้าและการ แก้ปัญหา	มีแนวทางในการ แก้ปัญหาให้นักศึกษา ≥ 80%

**ตารางที่ 4.1** ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายในการปฏิบัติงานตามขั้นตอนของการปฏิบัติงานการให้  
คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชา  
วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
<b>ขั้นตอนที่ 5 จัดทำรายงานวิเคราะห์ข้อมูลและติดตามผลการดูแลนักศึกษา</b>		
5.1 การจำแนกประเภทนักศึกษา	ข้อมูลของนักศึกษา ที่มีภาวะซึมเศร้า / นักศึกษาที่ต้องการการสนับสนุน / นักศึกษาที่ไม่ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม	มีข้อมูลของนักศึกษาที่เข้ารับการสัมภาษณ์ไม่น้อยกว่า 80%
5.2 การดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า	1.จัดให้พบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง 2.ติดตามและประเมินผลหลังการเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง	นักศึกษาที่มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้าได้รับการรักษาและพบผู้เชี่ยวชาญ $\geq$ 80%
5.3 การสนับสนุนนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ	1.จัดลำดับความสำคัญของการสนับสนุน โดยเริ่มจากแนวทางที่สามารถดำเนินการได้ทันที 2. ติดตามผลว่าการสนับสนุนมีประสิทธิภาพเพียงใด	นักศึกษาได้รับแผนการดูแลและสนับสนุนจากสาขาวิชา $\geq$ 80%
<b>ขั้นตอนที่ 6 การสรุปผลและรายงานคณาจารย์</b>		
6.1 นำผลการติดตามนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมาสรุปเป็นรายงาน	อาจารย์ในสาขาทราบข้อมูลนักศึกษา	อาจารย์ที่ปรึกษามีการติดตามดูแล
6.2 แจ้งให้คณาจารย์รับทราบเพื่อร่วมสนับสนุนการดำเนินการและปรับปรุงแนวทางต่อไป	อาจารย์ในสาขาทราบข้อมูลนักศึกษา	อาจารย์ที่ปรึกษามีการติดตามดูแล

**4.2 เทคนิคในการวางแผน/แผนกลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน**

การมีเทคนิคการวางแผนและแผนกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานถือเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้การทำงานมีความเป็นระบบและมีโครงสร้าง ช่วยลดความสับสนและความซ้ำซ้อน ทำให้สามารถจัดลำดับความสำคัญของงาน ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้

แผนกลยุทธ์ยังช่วยเตรียมแนวทางรับมือกับสถานการณ์ไม่คาดคิด ทำให้การตัดสินใจรวดเร็วและลดผลกระทบต่อการดำเนินงาน การวางแผนยังเอื้อให้สามารถติดตามผล ประเมินประสิทธิภาพ และปรับปรุงการปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสร้างความมั่นใจให้ทั้งผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาในการจัดการปัญหาที่ซับซ้อน โดยเฉพาะงานด้านการให้คำปรึกษาและสนับสนุนนักศึกษาแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ การวางแผนและกลยุทธ์จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้การดำเนินงานเกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุดและยั่งยืน

**ตารางที่ 4.2** ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	กลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน
<b>ขั้นตอนที่ 1 วางแผนการปฏิบัติงาน</b>			
1.1 ดูปฏิทินการศึกษาเพื่อวางแผนการสัมภาษณ์	ใช้เวลาตรวจสอบปฏิทินการศึกษาไม่ควรเกิน 3 วัน	แผนการสัมภาษณ์ควรเสร็จก่อนเปิดภาคเรียนอย่างน้อย 2 สัปดาห์	<b>1.ตรวจสอบปฏิทินการศึกษา:</b> เพื่อกำหนดช่วงเวลาสัมภาษณ์ให้นักศึกษาแต่ละชั้นปี โดยใช้เวลาไม่เกิน 3 วันและต้องแล้วเสร็จก่อนเปิดภาคเรียนอย่างน้อย 2 สัปดาห์ <b>2.จัดทำตารางนัดหมาย:</b> ใช้ Google Calendar หรือเครื่องมือจัดตารางเพื่อให้ชัดเจนและสามารถติดตามได้ง่าย
<b>ขั้นตอนที่ 2 เตรียมข้อมูลของนักศึกษา</b>			
2.1 สำหรับนักศึกษาใหม่ต้องส่งแบบฟอร์มให้นักศึกษากรอกข้อมูลให้เรียบร้อย	ตรวจสอบเอกสารไม่เกิน 3 วัน	ไม่เกิน 3 วัน	<b>1.นักศึกษาใหม่:</b> ส่งแบบฟอร์มให้นักศึกษากรอกข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ <b>2.นักศึกษาที่มีข้อมูลเดิม:</b> จัดเตรียมเอกสารให้เรียบร้อยก่อนการสัมภาษณ์ลดเวลาที่เสียไปกับการรวบรวมข้อมูล
2.2 สำหรับนักศึกษาที่มีข้อมูลอยู่แล้วต้องจัดเตรียมเอกสารให้เรียบร้อยก่อนนักศึกษามาสัมภาษณ์	ตรวจสอบเอกสารไม่เกิน 1 วัน	ไม่เกิน 1 วันก่อนนักศึกษามารับการสัมภาษณ์	

ตารางที่ 4.2 ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	กลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน
<b>ขั้นตอนที่ 3</b> ให้นักศึกษานักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลและทำการสัมภาษณ์			
3.1 สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ลงทะเบียนผ่าน Google Calendar	ลงทะเบียนก่อน เปิดภาค การศึกษา 1 สัปดาห์	ไม่เกิน 1 สัปดาห์ ก่อนเปิดภาค การศึกษา	<b>1. ให้นักศึกษานักศึกษาแต่ละ ชั้นปี ให้เหมาะสมกับ กำหนดการเรียน</b> <b>2. ลำดับความสำคัญตาม ความเสี่ยง: นักศึกษาที่มี ความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต → นักศึกษาที่ต้องการ สนับสนุน → นักศึกษา ปกติ</b>
3.2 สำหรับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ	ลงทะเบียนก่อน เปิดภาค การศึกษา 1 สัปดาห์	ไม่เกิน 2 สัปดาห์ ก่อนเปิดภาค การศึกษา	
<b>ขั้นตอนที่ 4</b> สัมภาษณ์และให้คำปรึกษานักศึกษา			
4.1 อธิบายลักษณะแผนภาพสมดุล ชีวิต	ไม่เกิน 5 นาที	ไม่เกิน 5 นาที	<b>1. ใช้แผนภาพสมดุลชีวิต และแบบประเมิน 9Q, 8Q เพื่อระบุปัญหาและความ เสี่ยง</b> <b>2. สัมภาษณ์เชิงลึก: เพื่อ ค้นหาสาเหตุเบื้องหลัง คะแนนแต่ละด้าน</b> <b>3. บันทึกข้อสังเกตและ ความต้องการ: การเรียน การเงิน ครอบครัว เพื่อน ความสัมพันธ์ และสุขภาพ</b>

ตารางที่ 42 ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	กลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน
4.2 อธิบายความหมายขององค์ประกอบของแผนภาพสมดุลชีวิต 8 ด้าน	ไม่เกิน 5 นาที	ไม่เกิน 5 นาที	
4.3 การสัมภาษณ์นักศึกษาโดยใช้ข้อมูลจากแผนภาพสมดุลชีวิตเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกของนักศึกษา	ข้อมูล ข้อกังวล ปัญหาที่นักศึกษาเผชิญ ความต้องการ การสนับสนุน และสภาพการดำรงชีวิตจริง	ขึ้นอยู่กับสถานภาพของนักศึกษาแต่ละคน	
4.4 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงโรคมึนเศร้าด้วยแบบประเมิน 9Q	คะแนนประเมิน	มากกว่าหรือเท่ากับ 7 คะแนน (นักศึกษาปกติ/ไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า)	
4.5 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมิน 8Q	คะแนนประเมิน	0-8 คะแนน - ความเสี่ยงต่ำ	
4.6 ให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักศึกษา	1.ความสามารถในการระบุปัญหาตนเอง 2.จำนวนปัญหาที่ได้รับการสนับสนุนแก้ไข 3.การติดตามผลนักศึกษา 4.ความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต	1.นักศึกษาสามารถระบุปัญหาหลักของตนเอง $\geq 90\%$ 2.ปัญหาที่ร้องขอการสนับสนุน $\geq 80\%$ ได้รับการดำเนินการ 3.นักศึกษาที่มีความเสี่ยงได้รับการติดตาม $\geq 90\%$	

ตารางที่ 4.2 ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	กลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน
		4. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองและจัดการชีวิตดีขึ้น $\geq 70\%$	
4.7 ประเมินความเป็นไปได้และระดับความสำเร็จ	ระดับความเหมาะสมของแต่ละวิธีช่วยนักศึกษา	การแก้ปัญหาสำเร็จ $\geq 80\%$	
4.8 รวมข้อเสนอแนะและสร้างแผนปฏิบัติ	แนวทางแก้ปัญหาแต่ละข้อเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน	มีแนวทางในการแก้ปัญหาให้นักศึกษา $\geq 80\%$	
4.9 ติดตามผลและปรับปรุงแนวทาง	ความก้าวหน้าและการแก้ปัญหา	มีแนวทางในการแก้ปัญหาให้นักศึกษา $\geq 80\%$	
<b>ขั้นตอนที่ 5 จัดทำรายงานวิเคราะห์ข้อมูลและติดตามผลการดูแลนักศึกษา</b>			
5.1 การจำแนกประเภทนักศึกษา	ข้อมูลของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า / นักศึกษาที่ต้องการการสนับสนุน / นักศึกษาที่ไม่ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม	มีข้อมูลของนักศึกษาที่เข้ารับการสัมภาษณ์ไม่น้อยกว่า 80%	1. ระบุปัญหาที่นักศึกษาสามารถระบุนเองได้ 2. จัดลำดับการแก้ไขปัญหาและติดตามผล 3. ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตและติดตามนักศึกษากลุ่มเสี่ยง
5.2 การดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า	1. จัดให้พบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง	นักศึกษาที่มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้าได้รับการรักษาและพบผู้	

ตารางที่ 4.2 ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	กลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน
	2.ติดตามและประเมินผลหลังการเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง	ผู้เชี่ยวชาญ $\geq$ 80%	
5.3 การสนับสนุนนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ	1.จัดลำดับความสำคัญของการสนับสนุนโดยเริ่มจากแนวทางที่สามารถดำเนินการได้ทันที 2. ติดตามผลว่าการสนับสนุนมีประสิทธิภาพเพียงใด	นักศึกษาได้รับแผนการดูแลและสนับสนุนจากสาขาวิชา $\geq$ 80%	
<b>ขั้นตอนที่ 6 การสรุปผลและรายงานคณาจารย์</b>			
6.1 นำผลการติดตามนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมาสรุปเป็นรายงาน	อาจารย์ในสาขาทราบข้อมูลนักศึกษา	อาจารย์ที่ปรึกษา มีการติดตามดูแล	<b>1.จำแนกประเภทนักศึกษา:</b> กลุ่มเสี่ยง ชีวมเคมี, กลุ่มต้องการสนับสนุน, กลุ่มปกติ <b>2.สร้างแผนปฏิบัติการ:</b> แนวทางแก้ปัญหาแต่ละข้อเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน <b>3.ติดตามผลและปรับปรุงแนวทาง:</b> เพื่อให้เกิดการสนับสนุนนักศึกษาอย่างเต็มที่

**ตารางที่ 4.2** ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปีตรีเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	กลยุทธ์ในการปฏิบัติงาน
			<b>4.ติดตามผลนักศึกษา:</b> ความก้าวหน้าในการแก้ปัญหาและการพัฒนาตนเอง <b>5.รายงานผลต่อคณาจารย์:</b> เพื่อให้เกิดการสนับสนุนร่วมกันและปรับปรุงแนวทาง
6.2 แจ้งให้คณาจารย์รับทราบเพื่อร่วมสนับสนุนการดำเนินการและปรับปรุงแนวทางต่อไป	อาจารย์ในสาขาทราบข้อมูลนักศึกษา	อาจารย์ที่ปรึกษา มีการติดตามดูแล	

**ตารางที่ 4.3** เป้าหมายในการปฏิบัติงานรวมถึงตัวชี้วัด

การปฏิบัติงาน	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด
การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาในหลักสูตรฯ	1.เพื่อสนับสนุนนักศึกษาใน ด้านการเรียน ด้านชีวิตความเป็นอยู่ ด้านความสัมพันธ์อื่น ๆ หรือเรื่องอื่น ๆ ที่นักศึกษาต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม	หลังจากนักศึกษาให้ข้อมูลและได้ผ่านกระบวนการให้คำแนะนำ ปรึกษาร่วมกับการให้การสนับสนุนด้านต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องการแล้ว นั้นนักศึกษาต้องมีคะแนนการประเมินอัตมโนทัศน์ของตนเองอยู่ระดับที่ดีขึ้นกว่าภาคการศึกษา ก่อนหน้า
	2. ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาเพื่อ 2.1 นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้เป็นปกติ 2.2 นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตรงตามที่นักศึกษาคาดหวัง	1. นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างเป็นปกติไม่มีเรื่องร้องเรียน 2. นักศึกษาได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามที่ตนเองคาดหวังไว้ในแต่ละภาคการศึกษา

ตารางที่ 4.3 เป้าหมายในการปฏิบัติงานรวมถึงตัวชี้วัด (ต่อ)

การปฏิบัติงาน	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด
	3. สามารถคัดกรองนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้า เพื่อที่ทางสาขาวิชาสามารถจัดระบบการดูแลนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม	นักศึกษาที่มีแนวโน้มมีภาวะซึมเศร้าได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทุกคน
	4. นักศึกษาประเมินความพึงพอใจในการให้ความช่วยเหลือ ดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของหลักสูตรว่าเกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาจริงหรือไม่	คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของนักศึกษาต้องไม่น้อยกว่า 4.00 คะแนน

#### 4.3 เทคนิคการปฏิบัติงานแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติงาน (รวมทั้งผังการปฏิบัติงาน (Flow Chart))

ขั้นตอนการปฏิบัติงานของการให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์นั้น เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความรอบคอบและการวางแผนอย่างเป็นระบบซึ่งสามารถสรุปขั้นตอนในการปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

##### ขั้นตอนที่ 1: วางแผนการปฏิบัติงาน

- (1) ตรวจสอบปฏิทินการศึกษารอบรอบคอบ เพื่อกำหนดช่วงเวลาการสัมภาษณ์ที่เหมาะสม
- (2) จัดลำดับความสำคัญของงานและกำหนดเวลาที่ชัดเจน เพื่อให้สามารถดำเนินการได้ตรงตามกรอบเวลา

##### ขั้นตอนที่ 2: เตรียมข้อมูลของนักศึกษา

- (1) สำหรับนักศึกษาใหม่: จัดส่งแบบฟอร์มและตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล
- (2) สำหรับนักศึกษาที่มีข้อมูลเดิม: จัดเตรียมเอกสารให้เรียบร้อยก่อนการสัมภาษณ์
- (3) ตรวจสอบข้อมูลล่วงหน้า เพื่อให้ผู้สัมภาษณ์สามารถวิเคราะห์เบื้องต้นและตั้งคำถามได้ตรงจุด

##### ขั้นตอนที่ 3: นัดเวลานักศึกษาเพื่อสัมภาษณ์

- (1) ใช้เครื่องมือออนไลน์ เช่น Google Calendar เพื่อบันทึกหมายและยืนยันเวลานักศึกษา เป็นต้น
- (2) กำหนดเวลาล่วงหน้าอย่างเหมาะสม (1-2 สัปดาห์ก่อนเปิดภาคเรียน) เพื่อลดความซ้อนของตารางนักศึกษาและอาจารย์

##### ขั้นตอนที่ 4: สัมภาษณ์และให้คำปรึกษา

- (1) เริ่มจากอธิบายแผนภาพสมดุลชีวิตและองค์ประกอบของแต่ละด้านให้ชัดเจน
- (2) ใช้เทคนิคการตั้งคำถามเชิงลึก (Probing Questions) เพื่อเก็บข้อมูลความกังวล ปัญหา และความต้องการการสนับสนุน
- (3) ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตด้วยแบบประเมิน 9Q และ 8Q พร้อมบันทึกคะแนนและข้อสังเกต
- (4) ใช้การให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วม (Collaborative Counseling) เพื่อให้ศึกษาระบุปัญหาตนเองและมีส่วนร่วมในการวางแผนแก้ปัญหา
- (5) ติดตามผลนักศึกษาอย่างต่อเนื่องและปรับแนวทางตามความเหมาะสม

##### ขั้นตอนที่ 5: จัดทำรายงานวิเคราะห์และติดตามผล

- (1) จำแนกประเภทนักศึกษา: มีภาวะซึมเศร้า, ต้องการการสนับสนุน, ไม่ต้องการการสนับสนุน
- (2) บันทึกผลการดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
- (3) ติดตามผลและประเมินความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง

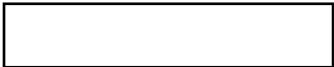
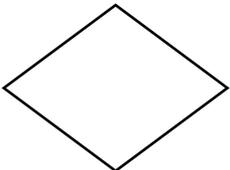
##### ขั้นตอนที่ 6: สรุปผลและรายงานคณาจารย์

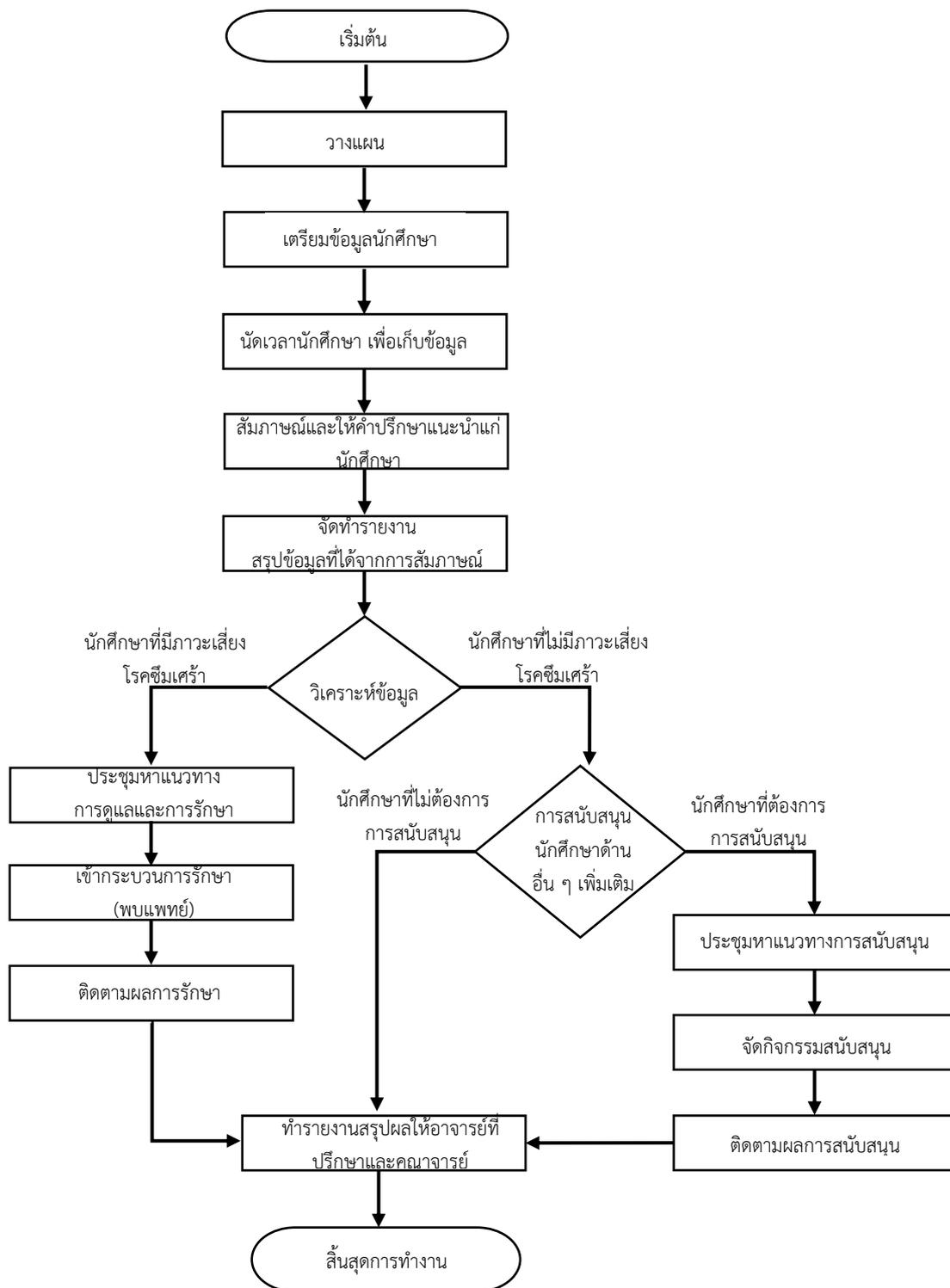
- (1) รวบรวมข้อสังเกตและข้อเสนอแนะเพื่อแจ้งให้คณาจารย์รับทราบ
- (2) ใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการติดตามผลเพื่อปรับปรุงแนวทางการดูแลนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ

จากขั้นตอนการปฏิบัติงานดังกล่าว สามารถนำมาจัดทำเป็นแผนผังการปฏิบัติงาน (Flow Chart) เพื่อให้เห็นลำดับขั้นตอนและกระบวนการทำงานอย่างชัดเจน โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเขียน

ผังการปฏิบัติงานตามตารางที่ 4.4 และแสดง Flow Chart ของการปฏิบัติงานดังกล่าวในภาพที่ 4.1 ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถติดตามขั้นตอน ตรวจสอบความถูกต้อง และวางแผนการดำเนินงานได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

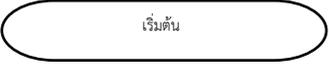
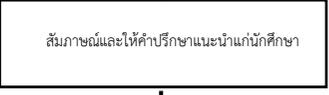
ตารางที่ 4.4 ความหมายของสัญลักษณ์ในผังการปฏิบัติงาน (Flow Chart)

สัญลักษณ์	ความหมาย
	จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกระบวนการทำงาน
	การปฏิบัติงาน หรือจุดที่มีการปฏิบัติงานแต่ไม่มีการตัดสินใจและการอนุมัติ
	กระบวนการทำงานที่มีการตัดสินใจ ทางเลือก หรือการอนุมัติอย่างใดอย่างหนึ่ง
	ทิศทางของขั้นตอนการดำเนินงาน ซึ่งปฏิบัติต่อเนื่องไปตามหัวลูกศร



ภาพที่ 4.1 ผังการปฏิบัติงาน (Flow Chart)

ตารางที่ 4.5 แผนผังขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Work Flow) การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์

ลำดับที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	สิ่งที่ต้องควบคุม	การติดตามประเมินผล	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	หมายเหตุ
1.		-	-	-			-	-
2.		วางแผนการปฏิบัติงาน	ผู้ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานตามคู่มือการปฏิบัติงาน	3 วัน	ความเหมาะสมของระยะเวลาในการปฏิบัติงาน	แผนการสัมภาษณ์ควรเสร็จก่อนเปิดภาคเรียนอย่างน้อย 2 สัปดาห์	-	ตรวจสอบช่วงเวลากับปฏิทินการศึกษา
3.		เตรียมข้อมูลของนักศึกษา 3.1 สำหรับนักศึกษาใหม่ต้องส่งแบบฟอร์มให้นักศึกษากรอกข้อมูลให้เรียบร้อย 3.2 สำหรับนักศึกษาที่มีข้อมูลอยู่แล้วต้องจัดเตรียมเอกสารให้เรียบร้อยก่อนนักศึกษามาสัมภาษณ์	ผู้ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน	3 วัน			รายงานผลการสัมภาษณ์และการให้คำปรึกษาของนักศึกษารายนั้น ๆ ในเทอมก่อนหน้า	สำหรับนักศึกษาที่สัมภาษณ์ครั้งแรกให้เตรียมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับโรงเรียนที่นักศึกษาจะมา และเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมา
4.		นัดเวลานักศึกษาเพื่อทำการเก็บข้อมูล 4.ลงทะเบียนผ่าน Google Calendar	ผู้ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน	7 วัน	ลงทะเบียนก่อนเปิดภาคการศึกษา 1 สัปดาห์		-	ผ่าน google calendar หรืออื่น ๆ
5.	 	สัมภาษณ์นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกพร้อมทั้งให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา	ผู้ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน	40 นาที / คน	การประเมินนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าต้องเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสาธารณสุข		แผนภาพสมุดชีวิต และแบบสอบถาม 2Q 8Q 9Q	ช่วงเวลาในการสัมภาษณ์นักศึกษาควรอยู่ในช่วง 1-2 สัปดาห์หลังเปิดภาคการศึกษา

ตารางที่ 4.5 แผนผังขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Work Flow) การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ (ต่อ)

ลำดับที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	สิ่งที่ต้องควบคุม	การติดตามประเมินผล	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	หมายเหตุ
6.		จัดทำรายงานข้อมูลของนักศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์	ผู้ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน	1 วัน			-	-
7.		<p>1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาแบ่งประเภทโดยแบ่งเป็นนักศึกษาที่มีปัญหาด้านภาวะซึมเศร้า นักศึกษาที่ต้องการการสนับสนุนด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม และนักศึกษาที่ไม่ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมหลังจากนั้นนำเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เข้าที่ประชุมต่อไป</p> <p>2. สำหรับนักศึกษาที่มีภาวะเป็นโรคซึมเศร้าต้องจัดให้นักศึกษาพบแพทย์และได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและมีการประเมินผลหลังการเข้ารับการรักษา</p> <p>3. สำหรับนักศึกษาที่ต้องการศึกษาการสนับสนุนด้านอื่น ๆ เพิ่มเติมนั้นในการประชุมจะต้องจัดลำดับการให้การสนับสนุนที่จัดการได้ทันทีให้จัดการก่อน และมีการติดตามผลการให้การสนับสนุน</p>	ผู้ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน	ตามระยะเวลา/การดูแลรักษา นักศึกษาตามแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ	ขอบเขตความสามารถในการช่วยเหลือ นักศึกษาของหลักสูตร	<p>1. นักศึกษามีอาการดีขึ้นโดยติดตามได้จากผลการรักษาจากแพทย์ที่ดูแลนักศึกษา</p> <p>2. มีการจัดกิจกรรมและประเมินผลกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการการสนับสนุนจากแบบสอบถามและแบบประเมินต่าง ๆ</p>	<p>แบบประเมินโครงการที่จัดขึ้นเพื่อสนับสนุนนักศึกษาในด้านต่าง ๆ</p> <p>1. จัดลำดับความสำคัญและความสามารถในการให้การสนับสนุนของหลักสูตรเรื่องใดให้การสนับสนุนได้ทันทีที่ให้รายงานเข้าที่ประชุมก่อนเรื่องที่ต้องมีการเตรียมการและติดต่อประสานให้ไว้ลำดับถัดมา</p> <p>2. ต้องมีการดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าอย่างใกล้ชิดมีการติดตามในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. สำหรับกิจกรรมที่ไม่ได้ให้การสนับสนุนได้ทันทีต้องมีการวางแผนและหาวิธีเพิ่มเติมเพื่อให้การสนับสนุนเกิดขึ้นได้</p>	

ตารางที่ 4.5 แผนผังขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Work Flow) การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ (ต่อ)

ลำดับที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลา	สิ่งที่ต้อง ควบคุม	การติดตาม ประเมินผล	เอกสารที่ เกี่ยวข้อง	หมายเหตุ
8		จากผลการติดตามนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า หรือนักศึกษาที่ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมในเรื่องอื่น ๆ นำผลมาสรุปการดำเนินการให้คณาจารย์รับทราบ	ผู้ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน	ตามระยะเวลาโครงการสนับสนุนต่าง ๆ	ความลับของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า		-	-
9		-	-	-	-	-	-	-

#### 4.3.1 เทคนิคการวางแผนเพื่อการปฏิบัติงาน

สำหรับเทคนิคในการปฏิบัติงานผู้เขียนจะแยกย่อยออกมาเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

(1) การเตรียมข้อมูล ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ทำการปฏิบัติงานจะต้องทำการเตรียมข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษา หากเป็นนักศึกษาที่เคยผ่านการสัมภาษณ์มาแล้วต้องเตรียมข้อมูลอัตมโนทัศน์ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ระเบียบประวัติ รวมถึงเกรดเฉลี่ยของนักศึกษาในปีการศึกษาก่อนหน้านี้ ข้อมูลการลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษาปัจจุบัน และแผนการศึกษาของนักศึกษาตามมาตรฐาน คุณวุฒิระดับอุดมศึกษาเพื่อที่ผู้ปฏิบัติงานจะได้มีความพร้อมในการเก็บข้อมูลรวมถึงการให้คำแนะนำแก่นักศึกษาได้อย่างถูกต้องตรงประเด็น สำหรับนักศึกษาที่ไม่เคยผ่านการสัมภาษณ์มาก่อน (นักศึกษาชั้นปีที่ 1) ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่จะต้องเตรียมข้อมูลทั่วไป เช่น ชื่อโรงเรียนที่นักศึกษามา เกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์ เป็นต้น

(2) การนัดเวลาเพื่อเก็บข้อมูล ในส่วนนี้นั้นผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่จะต้องทราบกำหนดการของมหาวิทยาลัย ในส่วนของการลด เพิ่ม เปลี่ยนกลุ่ม การลงทะเบียนเรียนของนักศึกษา เนื่องจากผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานจำเป็นต้องทำอย่างอื่นที่จะต้องทำการสำรวจ และเก็บข้อมูลของนักศึกษาในช่วงเวลาก่อนหมดเขตการลด เพิ่ม เปลี่ยนกลุ่ม การลงทะเบียนเรียนของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาอาจจะต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับด้านการเรียน ดังนั้นหากมีการนัดเก็บข้อมูลหลังจากช่วงเวลาดังกล่าวอาจจะส่งผลให้ไม่สามารถให้คำแนะนำและสนับสนุนนักศึกษาในเรื่องนั้น ๆ ได้

4.3.2 เทคนิคการเก็บข้อมูลระเบียบประวัติของนักศึกษา เมื่อนักศึกษาทำการกรอกประวัติของตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ที่ได้รับมอบหมายจำเป็นต้องอ่านข้อมูลในระเบียบประวัติ ให้นักศึกษาฟังอีกครั้งเพื่อเป็นการยืนยันความถูกต้องของข้อมูล นอกจากนี้จะต้องดูให้แน่ใจว่านักศึกษากรอระเบียบประวัติตามความเป็นจริง และกรอกข้อมูลครบทุกข้อ ในส่วนของระเบียบประวัตินั้น ผู้ที่ได้รับมอบหมายจำเป็นต้องสอบถามนักศึกษาใหม่ทุกครั้งก่อนทำการเก็บข้อมูลด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาเพื่อเป็นการปรับปรุง ข้อมูลของนักศึกษาในภาคการศึกษานั้น ๆ

4.3.3 เทคนิคการสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษา ส่วนนี้ถือเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติงานเนื่องจากเป็นหัวใจหลักของการรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการสนับสนุนนักศึกษาให้เกิดผล ล้วนเกิดจากการเก็บข้อมูลในส่วนนี้ ซึ่งความสำเร็จในส่วนนี้จะมากจะน้อยเกิดจากเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการฟัง เทคนิคการพูด และการให้คำแนะนำอื่น ๆ

(1) เทคนิคการฟัง การเป็นผู้ฟังที่ดีนั้นผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ดังนี้

(2) มีการสร้างบรรยากาศให้ผู้ที่เราทำการสัมภาษณ์มีโอกาสในการพูดอย่างอิสระ ไม่มีสิ่งใดรบกวน ไม่มีการแทรกแซงจากสภาวะแวดล้อม เช่น อุณหภูมิของห้องที่ใช้ในการสัมภาษณ์ไม่เย็นหรือร้อนเกินไป เก้าอี้ไม่เหมาะสม กลิ่น เสียง การเคาะโต๊ะ กระดิกเท้า หรือผู้ปฏิบัติหน้าที่ไม่อยู่ในสภาวะที่เอื้อต่อการฟัง เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ข้างต้น อันจะส่งผลให้การฟังไม่มีประสิทธิภาพ

(3) มีการตั้งใจฟังอย่างสุภาพ ฟังความคิดเห็นของผู้ให้การสัมภาษณ์ ทำความเข้าใจเรื่องที่เขาพูดตามทัศนคติของเขา ต้องสนใจจับประเด็นของแนวคิดที่ได้รับฟังมาเพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป ห้ามด่วนสรุปหรือมีอคติในการฟัง

(4) มีความอดทนและฟังจนจบ ถึงแม้ว่าผู้ที่ได้รับการสัมภาษณ์จะมีคำพูดยืดยาว หรือพูดเรื่องที่ขัดแย้งกับผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ ห้ามวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังจนจบประเด็นต่าง ๆ

(5) ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ ต้องมีสมาธิในการฟัง หากได้ยินแต่เสียงของตนเองจงหยุดพูด

(6) ต้องมีการตรวจสอบความเข้าใจโดยการถามกลับ ว่าผู้ให้การสัมภาษณ์หมายความว่าอย่างนั้น ใช่หรือไม่ โดยใช้การทบทวนคำพูดที่ผู้ให้การสัมภาษณ์กล่าวไว้ เพื่อความเข้าใจตรงกัน

เทคนิคการพูด การพูดถือเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกโดยใช้ภาษาสื่อสาร จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน การเป็นผู้ให้คำปรึกษานั้นคือการที่เราจะสามารถช่วยเหลือผู้ที่ให้การสัมภาษณ์ด้วยคำพูด การใช้คำพูดของผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานนั้นต้องพูดให้ตรงจุด เข้าถึงจิตใจของผู้ให้สัมภาษณ์ ไม่มีการพูดพลาถม ยาวไป จนทำให้ผู้ให้การสัมภาษณ์เกิดความเบื่อหน่าย ไม่สนใจฟัง พูดไม่รู้เรื่อง พูดสับสนวุ่นวาย พูดไม่ชวนฟัง และพูดสั้นไปจนขาดสาระความสำคัญ ซึ่งการพูดนั้นจะมีวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

(1) พูดเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การพูดลักษณะนี้มีวัตถุประสงค์ให้ผู้ฟังได้รับข้อมูล และเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อความหมาย เช่น การบรรยายของครู อาจารย์ การประชุมต่าง ๆ เป็นต้น

(2) พูดเพื่อให้เกิดการจูงใจ ถือเป็นารพูดโดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ฟังยอมรับความคิดเห็นของผู้พูดโดยแบ่งเป็น

การพูดแสดงเหตุผล ผู้พูดต้องการให้ผู้ฟังเปลี่ยนความคิดหรือทัศนคติ ดังนั้นการพูดจึงต้องพูดด้วยความจริงใจ อ่อนน้อมถ่อมตน ควรใช้คำพูดที่กินใจ ให้ผู้ที่ฟังรู้สึกว่าผู้พูดเห็นแก่ประโยชน์ของผู้ฟังเป็นหลัก อย่าแสดงอารมณ์หรือแสดงอำนาจเด็ดขาด ให้ใช้วิธีพูดโดยแสดงเหตุผล พร้อมข้อมูลข้อเท็จจริงเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

การพูดปลุกเร้าให้กำลังใจ ผู้พูดต้องการพูดปลุกเร้าให้แก่ผู้พลาดหวัง สิ้นหวัง ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง มีพฤติกรรมแยกจากจากสังคม หาทางออกโดยการทำร้ายตนเอง ดังนั้นการพูดโดยการปลุกเร้านี้ผู้พูดต้องแสดงให้เห็นว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมดาที่ใครก็ประสบได้ ยังมีโอกาสหน้าที่จะฟื้นฟูปรับปรุงแก้ไขได้ ทำเรื่องใหญ่ให้กลายเป็นเรื่องเล็ก ต้องใช้คำพูดให้กำลังใจให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองมากขึ้น ตั้งสติได้และพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่อไป สำหรับการใช้อภัยคำตอกย้ำนั้นบางครั้งอาจทำให้เกิดแรงผลักดันอย่างแรงได้ แต่ไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้องและได้ผลเสมอไป

การพูดให้ปฏิบัติตาม เป็นการพูดชักนำให้เกิดการปฏิบัติตามยอมรับและเห็นด้วยกันสิ่งที่ผู้พูดเสนอ ดังนั้นผู้พูดจะต้องนำเสนอให้ได้ว่าข้อปฏิบัติงานนั้นมีประโยชน์อย่างไร หาข้อสนับสนุนข้อปฏิบัตินั้นได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันต้องเข้าใจธรรมชาติของบุคคลว่าแต่ละชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความน่าเชื่อถือ และแรงจูงใจให้เกิดการปฏิบัติตามผู้พูดได้มากยิ่งขึ้น

การพูดจะต้องมีลักษณะที่สำคัญต่าง ๆ ดังนี้

(1) มีเนื้อหาสาระดี การพูดต้องพูดจากข้อมูลที่ถูกต้อง มีเหตุมีผล บนหลักการของความ เป็นจริง ซึ่งอาจจะมาจากประสบการณ์ การเรียนรู้ และอาจจะมาจากการศึกษาของผู้พูดได้เช่นกัน

(2) มีวาทศิลป์ ผู้พูดต้องมีความสามารถในการแสดงออก มีการสร้างความน่าเชื่อถือ ความพอใจและความเข้าใจให้แก่ผู้ฟังได้ ผ่านการใช้ถ้อยคำสุภาพและเหมาะสมกับผู้ฟัง โดยมีการ พิจารณาว่าพูดให้ใครฟัง ต้องพูดแบบชัดถ้อยชัดคำ เข้าใจง่าย ไม่พูดจาประชดประชัน เสียดสี แดกดัน นิินทาหรือมีการพูดให้ผู้อื่นเสียหาย ไม่ใช่อารมณ์ พูดด้วยเหตุผล ห้ามพูดขณะผู้อื่นยังพูดไม่จบ

(3) มีบุคลิกดี ผู้พูดควรมีท่าทางสุภาพ หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส แต่งกายสุภาพเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ฟังมีความเชื่อถือในคำพูด

(4) มีความจริงใจ ผู้พูดจะต้องมีความจริงใจ ซื่อสัตย์ต่อผู้ฟังเพราะผู้ฟังถือเป็นบุคคล สำคัญ เรื่องที่พูดต้องเป็นประโยชน์ ต้องพูดให้เกิดการสร้างสรรคและมีคุณค่า มีจรรยาบรรณ หรือ จริยธรรม ไม่หลอกลวง

4.3.4 เทคนิคการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาเป็นการให้ความช่วยเหลือผู้ให้การสัมภาษณ์ที่มี ลักษณะเป็นผู้ขอคำปรึกษาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยการเสนอทางเลือกต่าง ๆ ซึ่งการให้คำปรึกษา นั้นมีหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

(1) หลีกเลี่ยงการให้คำปรึกษา ในกรณีที่ไม่เป็นผู้ขอคำปรึกษาเนื่องจากการเรียนรู้และ ตัดสินใจได้ด้วยตนเองย่อมดีกว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

(2) การให้คำปรึกษาควรอยู่ในภาพแบบของความเคารพยกย่อง ทำให้ผู้ขอคำปรึกษา ยินดีและเต็มใจนำไปปฏิบัติ เราสามารถให้คำปรึกษาโดยการสมมติให้ตัวเองไปอยู่สถานการณ์นั้น ว่า เราจะทำอย่างไรหากเราอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ส่วนผู้ขอคำปรึกษาจะนำไปปฏิบัติหรือไม่สำคัญ

(3) หลีกเลี่ยงการพูดซ้ำ เนื่องจากผู้ขอคำปรึกษาอาจจะตกอยู่ในสภาวะวิตกกังวล คำพูด ของผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้ขอคำปรึกษาอย่างมาก ต้องมีการให้เวลา คิดแก่ผู้ขอคำปรึกษาอย่างเหมาะสม

(4) มีการเสนอทางเลือก หรือโอกาสที่ดีที่สุด และทางเลือกที่เป็นไปได้ รวมถึงแนวทางที่ เป็นประโยชน์แก่ผู้ขอคำปรึกษา และต้องกล่าวถึงผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก

(5) การแสดงท่าทางประกอบคำปรึกษา ควรเป็นไปในแนวทางบวกและมองโลกในแง่ดี ซึ่ให้เห็นผลดีหรือประโยชน์ที่ได้รับเมื่อปฏิบัติตามคำปรึกษา

(6) การเลือกช่วงเวลาและจังหวะในการให้คำปรึกษา เนื่องจากคำปรึกษาที่ดีต้องอยู่ใน สภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอคำปรึกษาอยู่ในอิริยาบถง่าย ๆ กำลังผ่อนคลาย เวลาที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอคำปรึกษากำลังเหนื่อยหรือหงุดหงิดถือเป็นช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสมอย่าง ยิ่งสำหรับการให้คำปรึกษา

(7) การให้คำปรึกษาควรเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่ควรแนะนำต่อหน้าผู้คนจำนวนมากซึ่ง อาจส่งผลให้ผู้ขอปรึกษาไม่สบายใจ หรือเกิดความไม่พอใจได้

(8) ไม่ควรผูกมัด หรือ ชี้นำต่อท้ายคำปรึกษาใด ๆ เนื่องจากการให้คำปรึกษาแตกต่าง จากการออกคำสั่ง หรือหากผู้ขอคำปรึกษาไม่นำคำปรึกษาไปปฏิบัติ ไม่ควรพูดหรือกล่าวซ้ำเติมว่า ฉัน บอกคุณแล้ว ควรพูดในเชิงบวกเมื่อผู้ขอคำปรึกษาต้องตัดสินใจเลือกวิธีการ เช่น ฉันรู้ดีกว่ามีอีกหลาย สิ่งที่คุณสามารถทำได้ และฉันมั่นใจว่าคุณจะสามารถเลือกคำตอบได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น

นอกจากนี้ผู้เขียนได้สรุปกรณีตัวอย่างของการให้คำปรึกษาและแนวทางการให้คำปรึกษาจากปฏิบัติงานจริงได้ 2 กรณีคือ

กรณีที่ 1 ผู้ขอคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการตัดสินใจ ในการที่คนเราจะตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้นั้นบุคคลนั้นจะต้องมีความรู้จักตนเอง รู้ขอบเขตความสามารถ สติปัญญา ความสนใจ ความถนัดรวมถึงสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของตนเอง ดังนั้นแนวทางการให้คำปรึกษาคือ

(1) ผู้ให้คำปรึกษาต้องกำหนดวัตถุประสงค์ของการให้คำแนะนำ เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ จนสามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

(2) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้ขอคำปรึกษา เช่น ความถนัด ความสนใจ ประวัติ การเรียน สุขภาพ ลักษณะอารมณ์ การปรับตัวทางสังคม เป็นต้น ซึ่งในส่วนนี้ผู้เขียนรวบรวมผ่านระเบียบประวัติร่วมกับแผนภาพสมดุลชีวิต แล้วนำข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ทำความเข้าใจกับผู้ขอคำปรึกษาและส่งผลให้ผู้ขอคำปรึกษาได้รู้จักตนเองมากขึ้น

(3) ผู้ให้คำปรึกษาวินิจฉัยสาเหตุ ปัญหาว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร เช่น เมื่อผู้ขอคำปรึกษาเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ มีความขัดแย้งในใจ มีความกังวลในการตัดสินใจสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องหาสาเหตุและปัญหา และหาวิธีแก้ปัญหาคาดคะเนการตัดสินใจที่เหมาะสมแก่ผู้ขอคำปรึกษา

(4) การให้คำปรึกษา เบื้องต้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้ขอคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจในการที่จะร่วมมือให้ความช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้ขอคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง ความถนัด ความสนใจและสถานะของตนเอง ช่วยให้คำแนะนำวางโครงการในการตัดสินใจหรือวินิจฉัยปัญหาของผู้ขอคำปรึกษาเสนอแนะวิธีการแก้ปัญหา ข้อดีข้อเสียของแนวทางการแก้ปัญหาแต่ละทางและการตัดสินใจเลือกแนวทางต้องเป็นของผู้ขอคำปรึกษา ถ้าปัญหาหรือสิ่งที่ผู้ขอคำปรึกษาต้องการความช่วยเหลืออยู่นอกเหนือจากขอบข่ายและความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา อาจจะต้องมีการส่งตัวไปรับคำปรึกษาจากบุคคลากรผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ จิตแพทย์ นักกฎหมาย เป็นต้น

กรณีที่ 2 ผู้ขอคำปรึกษามีปัญหาด้านอารมณ์ และการปรับตัว ซึ่งเกิดมาจากการไม่สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้ ไม่เข้าใจปัญหาของตนเองได้อย่างกระจ่าง ซึ่งมีกระบวนการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

(1) ผู้ให้คำปรึกษากำหนดวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองตามวุฒิภาวะ ยอมรับตนเอง รับรู้ประสบการณ์ของตนเองตามความเป็นจริง

(2) การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้ขอคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้วิธีการรับฟังโดยให้ผู้ขอคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก กล่าวถึงปัญหาของตนเอง ซึ่งการทำแบบนี้ไม่เน้นการให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่ผู้ขอคำปรึกษาแต่จะเน้นการรับรู้ของผู้ขอคำปรึกษาที่มีต่อข้อมูลนั้น ๆ หรือต่อสภาพแวดล้อม และอาศัยที่ความรู้สึกนึกคิดของผู้ขอคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง ซึ่งในกระบวนการสัมภาษณ์ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำความเข้าใจเนื้อหาต่าง ๆ ที่ผู้ขอคำปรึกษาเล่าให้ฟัง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดของผู้ขอคำปรึกษา และต้องแสดงให้เห็นให้ผู้มาขอคำปรึกษาเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาให้ตนเองได้

(3) ผู้ให้คำปรึกษาวินิจฉัยปัญหาและคาดคะเนพฤติกรรม ว่าเกิดจากสาเหตุใด เช่น อารมณ์ ความวิตกกังวล เป็นต้น สนใจที่ตัวบุคคลมากกว่าปัญหา สนใจความรู้สึก อารมณ์ จิตใจ มิใช่เนื้อหาของเรื่อง สนใจสภาพการณ์ปัจจุบันมากกว่าอดีตและอนาคต ผู้ให้คำปรึกษาต้องอดทนต่อพฤติกรรมของผู้ขอคำปรึกษา เช่น การโจมตีบุคคล องค์กร หรือแม้กระทั่งตัวผู้ให้คำปรึกษาเอง เป็นต้น

(4) การให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้อิสระอย่างเต็มที่แก่ผู้ขอคำปรึกษาในการแสดงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อผู้ขอคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จะทำให้ผู้ขอคำปรึกษาสบายใจขึ้น ผ่านการเล่าเรื่องราวระบายความคับข้องใจที่มีอยู่ ได้บอกเล่าปัญหาอย่างอิสระ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงความเป็นกันเอง อดทน จริงใจ รักษาความลับ ยอมรับและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ฟังมากกว่าพูด ไม่แนะนำการแก้ปัญหา ไม่แสดงอาการตกใจในสิ่งที่ได้รับรู้ แสดงการสนับสนุนให้กำลังใจโดยการพูดและท่าทาง ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงให้ผู้ขอคำปรึกษารู้สึกว่าเขาสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้ขอคำปรึกษาจะเกิดความเข้าใจตนเอง และสามารถมองเห็นทางแก้ปัญหาหลังจากได้แสดงความรู้สึก เมื่อผู้ขอคำปรึกษาเห็นปัญหาของตนเองได้อย่างชัดเจนแล้ว จะสามารถตั้งเป้าหมายและลงมือปฏิบัติตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ หากปัญหาที่เกิดขึ้นรุนแรงและเกินความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาต้องส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ จิตแพทย์ เป็นต้น

4.3.5 เทคนิคการจัดทำข้อมูลเพื่อเสนอผู้บังคับบัญชา หลังจากผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ทำการสัมภาษณ์ ให้คำปรึกษา และเก็บข้อมูลเสร็จแล้วต้องนำข้อมูลของนักศึกษา มาจำแนกประเภท และจัดหมวดหมู่นักศึกษาคนใดต้องการการสนับสนุนในเรื่องเดียวกันให้นำมาไว้ในกลุ่มเดียวกัน และนักศึกษาคนใดมีปัญหาในด้านเดียวกัน ก็จัดไว้หมวดหมู่เดียวกัน การจัดการแบบนี้จะช่วยให้เกิดความสะดวกในการลำดับความสำคัญของการจัดกิจกรรมสนับสนุน และเกิดความสะดวกในการดูแลติดตามนักศึกษา นักศึกษา โดยผู้ปฏิบัติงานสามารถจะบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรม Microsoft Word หรือ โปรแกรมอื่น ๆ ตามที่ผู้ปฏิบัติงานมีความถนัด

4.3.6 เทคนิคการรายงานผู้บังคับบัญชา เมื่อผู้ปฏิบัติงานสรุปข้อมูลเสร็จแล้วในขั้นตอนการรายงานผู้บังคับบัญชาเพื่อจัดการดูนักศึกษานั้น ผู้ปฏิบัติงานต้องเรียงลำดับความสำคัญของเรื่องที่นักศึกษาต้องการการสนับสนุนดูแลจากทางสาขาวิชา หรือทางมหาวิทยาลัยนอกรอกจากการเรียงลำดับความสำคัญแล้วผู้ปฏิบัติงานต้องจัดลำดับด้วยว่าเรื่องใดสามารถทำได้ทันที หรือเรื่องใดต้องใช้ระยะเวลาและทำการขออนุมัติจากผู้บังคับบัญชาเพื่อเริ่มการจัดกิจกรรม การดูแลนักศึกษาให้ตรงตามความต้องการของนักศึกษาต่อไป หากเรื่องใดที่ทางสาขาวิชาไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ หรือให้การสนับสนุนได้ เช่น เรื่องครอบครัว เป็นต้น ทางสาขาวิชาจะต้องมีการติดตามดูแล นักศึกษาเพิ่มเติมอย่างใกล้ชิด

#### 4.4 เทคนิคการประเมินผลการปฏิบัติงาน

การประเมินผลการปฏิบัติงานมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สามารถตรวจสอบได้ว่าการดำเนินงานที่ได้วางแผนไว้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้หรือไม่ การประเมินผลทำให้เห็นจุดแข็งและจุดที่ควรปรับปรุงของการปฏิบัติงาน เพื่อให้สามารถนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ของตนเอง และเข้าใจถึงผลลัพธ์ของงานที่ตนรับผิดชอบ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการวัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการหรือกิจกรรม ว่ามีความคุ้มค่ากับทรัพยากรที่ใช้ไปหรือไม่ รวมถึงเป็นแนวทางในการกำหนดกลยุทธ์และวางแผนปรับปรุงงานในอนาคตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในบริบทของการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา การประเมินผลยังช่วยให้ทราบว่านักศึกษาได้รับประโยชน์จากกระบวนการเพียงใด และสามารถนำผลการประเมินไปใช้พัฒนาการดูแลนักศึกษาได้อย่างตรงจุดและมีคุณภาพมากขึ้น

**ตารางที่ 4.6** วิธีการติดตามและประเมินผลการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

กิจกรรม/แผนงาน	วิธีการติดตามและประเมินผล	ระยะเวลาการติดตาม	ผู้รับผิดชอบ
<b>ขั้นตอนที่ 1 วางแผนการปฏิบัติงาน</b>			
1. คู่มือทบทวนการศึกษาเพื่อวางแผนการสัมมนา	<b>วิธีการติดตาม</b> ผู้รับผิดชอบจะต้องรายงานความคืบหน้าของการตรวจสอบปฏิทินการศึกษาและแผนการสัมมนาภายใน 3 วัน <b>ประเมินผลจาก</b> ระยะเวลาในการจัดทำแผนเสร็จสิ้นก่อนเปิดภาคเรียนอย่างน้อย 2 สัปดาห์	ระยะเวลาในการจัดทำแผนเสร็จสิ้นก่อนเปิดภาคเรียนอย่างน้อย 2 สัปดาห์	ผู้ปฏิบัติงาน

**ตารางที่ 4.6** วิธีการติดตามและประเมินผลการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	วิธีการติดตามและประเมินผล	ระยะเวลาการติดตาม	ผู้รับผิดชอบ
<b>ขั้นตอนที่ 2 เตรียมข้อมูลของนักศึกษา</b>			
2.1 สำหรับนักศึกษาใหม่ต้องส่งแบบฟอร์มให้นักศึกษากรอกข้อมูลให้เรียบร้อย	<b>วิธีการติดตาม</b> ตรวจสอบความครบถ้วนของเอกสารและแบบฟอร์มภายในระยะเวลาที่กำหนด (ไม่เกิน 3 วันสำหรับนักศึกษาใหม่ และ 1 วันก่อนสัมภาษณ์สำหรับนักศึกษาเดิม)  <b>ประเมินผลจาก</b> ความถูกต้องของข้อมูลและความพร้อมของเอกสารก่อนวันสัมภาษณ์	ไม่เกิน 3 วันสำหรับนักศึกษาใหม่ และ 1 วันก่อนสัมภาษณ์สำหรับนักศึกษาเดิม	ผู้ปฏิบัติงาน
2.2 สำหรับนักศึกษาที่มีข้อมูลอยู่แล้วต้องจัดเตรียมเอกสารให้เรียบร้อยก่อนนักศึกษามาสัมภาษณ์			
<b>ขั้นตอนที่ 3 นัดเวลานักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลและทำการสัมภาษณ์</b>			
3.1 สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ลงทะเบียนผ่าน Google Calendar	<b>วิธีการติดตาม</b> ติดตามความครบถ้วนของการลงทะเบียนตามช่วงเวลาที่กำหนด (ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ก่อนเปิดภาคเรียน)  <b>ประเมินจากจำนวน</b> ผู้ลงทะเบียนสำเร็จภายในระยะเวลาที่ตั้งไว้	ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ก่อนเปิดภาคเรียน	ผู้ปฏิบัติงาน

**ตารางที่ 4.6** วิธีการติดตามและประเมินผลการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	วิธีการติดตามและประเมินผล	ระยะเวลาการติดตาม	ผู้รับผิดชอบ
<b>ขั้นตอนที่ 4 สัมภาษณ์และให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา</b>			
4.1 อธิบายลักษณะแผนภาพสมดุลชีวิต	<b>วิธีการติดตาม</b> 1.ติดตามระยะเวลาในการดำเนินการสัมภาษณ์ (ไม่เกินเวลาที่กำหนดในแต่ละหัวข้อ) 2.ตรวจสอบผลคะแนนจากแบบประเมิน 9Q และ 8Q เพื่อคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต 3.ติดตามนักศึกษาที่มีความเสี่ยงหรือขอรับการสนับสนุนเพิ่มเติมอย่างน้อย 90%  <b>ประเมินคุณภาพ</b> จากข้อมูลที่ได้ ความสามารถของนักศึกษาในการระบุปัญหา และระดับความสำเร็จในการให้คำปรึกษา	ไม่เกินเวลาที่กำหนดในแต่ละหัวข้อ	ผู้ปฏิบัติงาน
4.2 อธิบายความหมายขององค์ประกอบของแผนภาพสมดุลชีวิต 8 ด้าน			
4.3 การสัมภาษณ์นักศึกษาโดยใช้ข้อมูลจากแผนภาพสมดุลชีวิตเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกของนักศึกษา			
4.4 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 9Q			
4.5 การประเมินนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมิน 8Q			
4.6 ให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักศึกษา			
4.7 ประเมินความเป็นไปได้และระดับความสำเร็จ			
4.8 รวมข้อเสนอแนะและสร้างแผนปฏิบัติ			
4.9 ติดตามผลและปรับปรุงแนวทาง			

**ตารางที่ 4.6** วิธีการติดตามและประเมินผลการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (ต่อ)

กิจกรรม/แผนงาน	วิธีการติดตามและประเมินผล	ระยะเวลาการติดตาม	ผู้รับผิดชอบ
<b>ขั้นตอนที่ 5 จัดทำรายงานวิเคราะห์ข้อมูลและติดตามผลการดูแลนักศึกษา</b>			
5.1 การจำแนกประเภทนักศึกษา	<b>วิธีการติดตาม</b> ติดตามการจำแนกกลุ่มนักศึกษา การประเมินภาวะซึมเศร้า และการสนับสนุนด้านต่าง ๆ  <b>ประเมินผลจาก</b> ความครบถ้วนของข้อมูลไม่น้อยกว่า 80% ของนักศึกษาที่เข้ารับการสัมภาษณ์		ผู้ปฏิบัติงาน
5.2 การดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า			
5.3 การสนับสนุนนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ			
<b>ขั้นตอนที่ 6 การสรุปผลและรายงานคณาจารย์</b>			
6. นำผลการติดตามนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมาสรุปเป็นรายงาน	<b>วิธีการติดตาม</b> ตรวจสอบการจัดทำรายงานสรุปผลและการนำเสนอข้อมูลแก่อาจารย์ที่ปรึกษาและคณาจารย์ในสาขา  <b>ประเมินผลจาก</b> การมีส่วนร่วมของคณาจารย์และการนำข้อมูลไปใช้ในการปรับปรุงแนวทางการดำเนินงาน		ผู้ปฏิบัติงาน

นอกจากนี้การประเมินผลการให้คำปรึกษา การพิจารณาว่าการให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงไร สามารถสอบถามผ่านการตอบคำถามของตนเอง ของผู้สัมภาษณ์หรือผู้รับการสัมภาษณ์ ตามรายละเอียดคำถามดังต่อไปนี้

#### คำถามสำหรับผู้สัมภาษณ์

ท่านพอใจกับงานที่ท่านทำหรือไม่

ท่านได้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับนักศึกษาตั้งแต่เริ่มการสัมภาษณ์หรือไม่

ท่านเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูดใช่หรือไม่

ท่านใช้เทคนิคความเงียบ เป็นเทคนิคในการสัมภาษณ์ได้ผลหรือไม่

มีผู้อื่นเห็นว่านักศึกษา ได้ปรับตัวดีขึ้นในหลาย ๆ ทางหรือไม่

ท่านคิดว่านักศึกษาปรับตัวได้ดีขึ้นหลักจากแก้ปัญหาแล้วหรือไม่

ท่านช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ในการเลือกตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองหรือไม่

ท่านได้นำปัญหาย่อย ๆ มาพิจารณา และสามารถช่วยแก้ไขปัญหานั้นได้หรือไม่

ท่านคิดว่านักศึกษาได้เห็นข้อเท็จจริงของปัญหาของตนเองได้อย่างถ่องแท้หรือไม่

ท่านคิดว่าผู้ขอคำปรึกษาจะแนะนำผู้อื่นให้มาหาท่าน ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นหรือไม่

#### คำถามสำหรับนักศึกษา

ท่านรู้สึกสบายใจในฐานะผู้รับการสัมภาษณ์หรือไม่

ท่านคิดว่าผู้สัมภาษณ์พูดมากเกินไปหรือไม่

ท่านคิดว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้สัมภาษณ์กับท่านเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มการสัมภาษณ์หรือไม่

ท่านได้รับการอธิบาย ชี้แจง ถึงเหตุผลการสัมภาษณ์ชัดเจนดีหรือไม่

ท่านรู้สึกว่าคุณได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวของตนเองเพิ่มขึ้นหรือไม่

ท่านรู้สึกว่าคุณปรับตัวได้ดีขึ้นหลังจากแก้ปัญหาแล้วหรือไม่

ท่านรู้สึกว่าคุณปรับตัวของคุณได้ดีขึ้นทั้งในด้านส่วนตัว การงาน การศึกษาและอื่น ๆ

บ้างหรือไม่

ท่านคิดว่าผู้สัมภาษณ์ยินยอมให้ท่านมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาความยุ่งยากของท่านหรือไม่

ท่านคิดว่าการสัมภาษณ์ช่วยให้ท่านมองเห็นช่องทางที่จะแก้ปัญหาคำปรึกษาของท่านได้หรือไม่

ท่านจะแนะนำผู้อื่น ให้มาปรึกษากับผู้สัมภาษณ์คนนี้ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นหรือไม่

การประเมินผลผู้ให้คำปรึกษา เป็นการประเมินผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาว่า ได้แสดงบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบได้เหมาะสมเพียงไร และช่วยให้ผู้ขอคำปรึกษาสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้มากน้อยเพียงใด เข้าใจธรรมชาติและความรู้สึกของผู้ขอคำปรึกษาหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อนำผลการประเมินผลมาปรับปรุงและแก้ไขบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้นไป

ถ้าต้องการทราบว่าท่านจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาได้หรือไม่ ต้องตอบคำถามต่อไปนี้

ท่านสามารถมองเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่น พุดยกย่องสิ่งดีเหล่านั้นให้บ่อยครั้งได้หรือไม่แม้จะมองเห็นจุดบกพร่องที่ควรแก้ไข

ท่านสามารถทำให้ผู้อื่นมองว่าเป็นคนที่เขาไว้วางใจ เชื่อถือได้หรือไม่

ท่านยอมรับผู้อื่น อย่างที่เขาเป็นได้หรือไม่

ท่านเข้มแข็งพอที่จะแยกความรู้สึกของตัวเอง ออกจากผู้อื่นได้หรือไม่

ท่านสามารถแสดงความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยไม่อยู่ใต้อิทธิพลของผู้ขอคำปรึกษาได้หรือไม่ ไม่ว่าจะด้วยความสงสาร ความหวาดกลัว ความต้องการพึ่งพา

ท่านจะสามารถช่วยผู้ขอคำปรึกษาจากการที่ผู้อื่นช่วยตัดสินใจได้หรือไม่

ท่านสามารถเคารพความรู้สึก และความต้องการของท่าน และผู้ขอคำปรึกษาในเวลาเดียวกันได้หรือไม่

### **ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการสัมภาษณ์และการให้คำปรึกษา**

การสัมภาษณ์และการให้คำปรึกษาเป็นการช่วยเหลือแบบหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในการช่วยเหลือสนับสนุนนักศึกษาเนื่องจากนักศึกษาที่มีปัญหาสามารถสื่อสารให้อาจารย์หรือนักวิชาการทราบ ผ่านการแสดงความคิดเห็นจากการพูด การเขียน หรือวิธีการอื่น ๆ ซึ่งการให้คำปรึกษาจะประสบความสำเร็จหรือไม่ สามารถทราบได้จากการติดตามและการประเมินผลการสัมภาษณ์และการให้คำปรึกษา ถ้าเทคนิคและวิธีการที่นำมาใช้มีความเหมาะสมตามขั้นตอน และกระบวนการของการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษานั้นจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้บริหารหรือคณาจารย์ของสาขาวิชาหรือหน่วยงานต้องให้ความสำคัญต่อปัญหาของนักศึกษาเพราะถึงแม้ว่าการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาจะไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่เป็นที่พึงพอใจแต่การที่ผู้บริหารหรือคณาจารย์ได้รับทราบปัญหาที่เกิดขึ้นและได้ร่วมหาทางออกและกำหนดแนวทางป้องกันการเกิดปัญหาเดิมซ้ำโดยมีนักวิชาการ อาจารย์ที่ปรึกษา หัวหน้าสาขาวิชา หัวหน้าหน่วย คณบดีคอยติดตามดูแลผลการดำเนินการอย่างเป็นระบบและในบางกรณีอาจต้องส่งไปรับการดูแลรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

### **4.5 เทคนิคการทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจ**

สำหรับการปฏิบัติงานตามคู่มือปฏิบัติงานนี้นั้นจะเกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์และการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา ดังนั้นความพึงพอใจผู้รับบริการส่วนใหญ่จะเกิดจากผู้สัมภาษณ์หรือผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ซึ่งเทคนิคการทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจนั้น ผู้สัมภาษณ์หรือผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการดังนี้

- (1) ต้องยึดหลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา
- (2) ต้องมีความไวต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของนักศึกษาที่มาสัมภาษณ์และขอคำปรึกษา
- (3) ต้องสามารถช่วยให้นักศึกษาเข้าใจและเกิดการยอมรับตนเอง เนื่องจากการยอมรับตนเองไม่ว่าจะด้านดีหรือร้ายของตนเองให้ได้นั้น นักศึกษาจึงจะสามารถเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเองได้
- (4) ต้องเข้าใจว่าปัญหาส่วนบุคคล ไม่สามารถแก้ไขได้จากคนอื่น การแก้ปัญหาจะต้องเกิดจากตัวนักศึกษาเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่สามารถตัดสินใจแทนนักศึกษาได้ ให้ได้แค่เพียงแนวทางพร้อมข้อดีและข้อเสีย หากปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ
- (5) ต้องรับฟังปัญหาได้ทุกเรื่องมีความอดทนและรักษาความลับได้

หากผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติได้ตามข้อปฏิบัติข้างต้นจะส่งผลให้ผู้รับบริการหรือนักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเองและรู้สึกว่าคุณสมบัติสามารถช่วยให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาของตนเองได้ก็จะเกิดความพึงพอใจในการบริการต่อไป

#### 4.6 จรรยาบรรณ/คุณธรรม/จริยธรรมในการปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานตามคู่มือคู่มือการปฏิบัติงานเรื่อง การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษา หลักสูตรปีโทตรีเคมีและพอลิเมอร์ ยึดจริยธรรม คุณธรรม และจรรยาบรรณ ตามข้อบังคับ มหาวิทยาลัยมหาวิทาลัยวลัยลักษณ์ ว่าด้วยประมวลจริยธรรมและธรรมาภิบาลนายภคสภามหาวิทยาลัย กรรมการสภามหาวิทยาลัย ผู้บริหาร บุคลากร ผู้เรียนของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ พ.ศ. 2565 ลักษณะที่ 2 ประมวลจริยธรรมและหลักธรรมาภิบาล ส่วนที่ 4 จริยธรรมและจรรยาบรรณของบุคลากร ซึ่งประกอบด้วย

- (1) ยืนหยัดกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นธรรม
- (2) มีจิตสำนึกที่ดี รับผิดชอบต่อหน้าที่ เสียสละ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรวดเร็ว โปร่งใส ตรวจสอบได้และคุ้มค่า
- (3) แยกเรื่องส่วนตัวออกจากตำแหน่งหน้าที่ และยึดถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าเป็นโยชน์ส่วนตัวและประโยชน์ส่วนบุคคล
- (4) ไม่ใช้ตำแหน่งหน้าที่แสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบ และไม่กระทำการอันเป็นการขัดกันระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ส่วนรวม รวมทั้งกระทำในลักษณะผลประโยชน์ทับซ้อน
- (5) เคารพและปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ และมติสภามหาวิทยาลัยอย่างครบถ้วนตรงไปตรงมา
- (6) ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เป็นกลางทางการเมือง ให้บริการแก่ประชาชนโดยมีอัธยาศัยที่ดี และมีความเป็นธรรม
- (7) มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน รักษาคุณภาพและมาตรฐานแห่งวิชาชีพโดยเคร่งครัด
- (8) เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำรงตน รักษาชื่อเสียงและภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัยโดยรวม
- (9) ต้องไม่ปฏิบัติงานข้ามชั้นตามลำดับชั้นการบังคับบัญชาโดยมิได้รับอนุญาตไม่ปิดบังซ่อนเร้นข้อราชการอันอาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อมหาวิทยาลัย รวมทั้งไม่ละเมิดหรือละเว้นการปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบ
- (10) ไม่ยินยอมให้ผู้อื่นใช้หน้าที่หรืออำนาจของตนแสวงหาผลประโยชน์อันมิชอบ
- (11) ละเว้นการให้สัมภาษณ์ การอภิปราย การปาฐกถา การบรรยาย หรือการวิพากษ์วิจารณ์ ในลักษณะเลือกข้าง อันอาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อมหาวิทยาลัย ราชการ หรือความเป็นกลางทางการเมือง เว้นแต่เป็นการแสดงความคิดเห็นตามหลักวิชาการอันสุจริต
- (12) ไม่คัดลอก หรือขโมยผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยเจตนา
- (13) ต้องส่งเสริม รักษาชื่อเสียงและภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### ปัญหา อุปสรรค แนวทางการแก้ไข การพัฒนาและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึง ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ปัญหา การพัฒนาและข้อเสนอแนะที่ผู้เขียนพบในการปฏิบัติงานการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาหลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์

#### 5.1 ปัญหาและอุปสรรค แนวทางการแก้ไข ในกรปฏิบัติงาน

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	แนวทางการแก้ไขปัญหา
1	นักศึกษาไม่สามารถให้คะแนนตนเองในแผนภูมิสมดุลชีวิตในด้านต่าง ๆ ของตนเองได้ เนื่องจากยังไม่รู้จักตัวตนของตนเอง หรือยังไม่เคยสำรวจตัวตนของตนเองทำให้การทำแบบประเมินตนเองทำได้อย่างยากลำบาก	ผู้ปฏิบัติงานจะต้องทำการอธิบายความหมายและค่านิยมของแผนภูมิสมดุลชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้แก่นักศึกษา พร้อมยกตัวอย่างให้นักศึกษาเห็นภาพ เมื่อทำการอธิบายเสร็จจำเป็นต้องถามทวนเพื่อให้ นักศึกษาอธิบายให้ผู้ปฏิบัติงานฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันก่อนเริ่มทำแบบประเมินทุกครั้ง
2	นักศึกษายังไม่กล้าที่จะให้ข้อมูล หรือกล่าวถึงปัญหาและอุปสรรคในการเรียนหรือการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอาจจะเนื่องมาจากนักศึกษายังไม่มีความไว้วางใจต่อผู้สัมภาษณ์	ผู้ปฏิบัติงานจะต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองไม่มีสถานะกดดัน ต้องแสดงให้นักศึกษาเห็นว่าการที่นักศึกษาให้ข้อมูลแก่ผู้ปฏิบัติงานนั้นจะส่งผลดีต่อตัวนักศึกษาในด้านการสนับสนุนการเรียน และ การใช้ชีวิตได้จริง หรือผู้ปฏิบัติงานจะต้องทราบว่านักศึกษาในสาขาวิชามีเพื่อนสนิทในสาขาวิชาคือใครและในกระบวนการสัมภาษณ์อาจจะต้องสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากเพื่อนสนิทของนักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลประกอบเพิ่มเติมเพื่อใช้ในการดูแลสนับสนุนนักศึกษาได้ดียิ่งขึ้น
3	คำถามบางคำถามระหว่างการสัมภาษณ์อาจเป็นคำถามที่สร้างความอึดอัดต่อความรู้สึกของนักศึกษา เช่น คำถามเกี่ยวกับครอบครัว การเงิน ความสัมพันธ์ และความรัก เป็นต้น ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ	ก่อนมีการถามคำถามต่าง ๆ จำเป็นที่จะต้องแจ้งให้นักศึกษาทราบว่าในทุก ๆ คำถามนั้นนักศึกษาสามารถเลือกที่จะตอบหรือไม่ก็ได้ หรือหากไม่ได้แจ้งแต่เมื่อเห็นท่าทางที่อึดอัดของนักศึกษาจากการพูดคุยถึงประเด็นนั้นผู้ปฏิบัติงานจะต้องไม่มีการจี้เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบจากการสัมภาษณ์นั้น ๆ

ลำดับ ที่	ปัญหาและอุปสรรค	แนวทางการแก้ไขปัญหา
	นักศึกษา ทำให้บรรยากาศของการสัมภาษณ์ เปลี่ยนไป	เพื่อให้ศึกษารู้สึกปลอดภัยและไม่อึดอัดใจในการ ให้คำตอบ ดังนั้นให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าไปพูดคุยหัวข้อ อื่นก่อนและเมื่อนักศึกษารู้สึกไว้วางใจและไม่ มีท่าทางอึดอัดจากการให้ข้อมูลแก่ผู้ปฏิบัติงานแล้ว จึงกลับมาถามถึงเรื่องที่ทำให้ศึกษาไม่สะดวกที่จะ ให้คำตอบในตอนแรก ซึ่งหลังจากศึกษารู้สึก ปลอดภัยที่คุยกับผู้ปฏิบัติงานนักศึกษาก็จะให้ข้อมูล เพิ่มเติมในส่วนที่ข้ามไปตอนแรก
4	การประเมินความเสี่ยงของนักศึกษาที่มี แนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าจากคำถาม 2Q ที่ว่า (1) ช่วงนี้นักศึกษามีความไม่สบายใจ เช่น ทุกข์ ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยหรือไม่ และ (2) นักศึกษามีอาการเบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำ อะไร หรือทำอะไรไม่สนุก เพลิดเพลิน เหมือนเดิมหรือไม่ หากนักศึกษาคำตอบว่าไม่มีใน ทั้ง 2 คำถามจะถือว่านักศึกษาปกติไม่เสี่ยงต่อ การเป็นโรค ซึมเศร้า แต่ถ้านักศึกษาคำตอบว่ามี ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ใน คำถาม ที่ (1) หรือ (2) ) หมายถึง เป็นผู้มีความ เสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า นั้น ไม่สอดคล้องกับผลจากการทำแบบประเมิน ความเสี่ยงจากการเป็นโรคซึมเศร้าจาก แบบทดสอบ 9Q จากส่วนกลางของ มหาวิทยาลัย คือเมื่อใช้ คำถาม 2Q นั้น นักศึกษาทุกคนไม่มีภาวะเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า แต่เมื่อทำแบบทดสอบ 9Q พบว่ามีภาวะเสี่ยง เป็นโรคซึมเศร้า	สำหรับการแก้ไขปัญหาคือให้นักศึกษาทำแบบ ประเมินความรุนแรงของโรคซึมเศร้า 9Q เลยโดยไม่ต้องผ่านคำถามคัดกรอง 2Q เนื่องจากในแบบ ประเมินความรุนแรงของโรคซึมเศร้า 9Q นั้นหาก นักศึกษามีคะแนนประเมินตั้งแต่ 1-7 คะแนนนั้น จะ ถือว่านักศึกษาไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้าซึ่งผลการ ประเมินทับซ้อนกับแบบประเมิน 2Q อยู่แล้ว นอกจากนี้แบบประเมิน 9Q นั้นมีความละเอียดและ สามารถคัดกรองนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าได้ดีว่า แบบประเมิน 2Q
5	นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าผิด คิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นอาการทางจิต ทั้ง ๆ ที่ใน ความเป็นจริงโรคซึมเศร้าเป็นอาการผิดปกติที่ เกิดจากสารเคมีในสมองผิดปกติทำให้ไม่ ยอมรับการรักษา หรือรู้สึกลำบากใจที่จะไปพบ จิตแพทย์	ก่อนทำแบบสอบถามเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ผู้ปฏิบัติงานต้องอธิบายเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้ นักศึกษาเกิดความเข้าใจถูกต้อง เนื่องจากเมื่อพบว่า นักศึกษามีความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้าต้องหา แนวทางในการปรึกษา การรักษา การพบแพทย์ ต่อไป

ลำดับ ที่	ปัญหาและอุปสรรค	แนวทางการแก้ไขปัญหา
6	การดูแลสนับสนุนนักศึกษาที่มีปัญหาเรื่องค่าครองชีพ เป็นไปอย่างไม่ทั่วถึงเนื่องจากไม่มีงบประมาณในการดูแลนักศึกษาได้อย่างทั่วถึง	สรุปข้อมูลหลังจากการสัมภาษณ์นักศึกษาที่มีปัญหาทางด้านการเงิน รายงานผู้บังคับบัญชาเพื่อวางแผนในการสนับสนุนค่าครองชีพผ่านการช่วยทำงานวิจัยหรืองานอื่น ๆ ของอาจารย์ภายในสาขา
7	การให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาอาจจะไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ของผู้ปกครองของนักศึกษาทำให้การสนับสนุนเป็นไปได้อย่างยากลำบาก เช่น นักศึกษามีฐานะยากจนครอบครัวมีความลำบากในการชำระค่าเล่าเรียน ผู้ปฏิบัติงานแนะนำให้นักศึกษาทำการกู้ กยศ. เนื่องจาก กยศ. มีการชำระค่าเล่าเรียนและค่าครองชีพรายเดือนให้ แต่เมื่อนักศึกษานำไปปรึกษากับผู้ปกครอง ผู้ปกครองไม่เห็นด้วยหากนักศึกษาจะต้องการกู้ กยศ. กลัวเป็นภาระหนี้ผูกพันกับนักศึกษาในอนาคต เป็นต้น	ผู้ปฏิบัติงานจะต้องชี้แจงข้อดีและข้อเสียของการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำว่าจะส่งผลกระทบต่อนักศึกษาบ้าง โดยไม่นำอารมณ์หรือทัศนคติของผู้ปฏิบัติงานเข้ามาเกี่ยวข้อง เพียงชี้ให้เห็นถึงข้อดีและข้อเสียเพื่อนักศึกษาเกิดการพิจารณาให้เห็นถึงข้อดีและข้อเสียดังที่กล่าวไปและสามารถสื่อสารกับครอบครัวของนักศึกษาได้อย่างถูกต้อง หลังจากนั้นนักศึกษาจะเลือกปฏิบัติแบบใดก็อยู่ที่ตัวนักศึกษา ให้ผู้ปฏิบัติงานสนับสนุนนักศึกษาในเรื่องอื่น ๆ ต่อไปตามความเหมาะสม
8	นักศึกษาบางรายไม่ตระหนักถึงหน้าที่ของการเป็นนักศึกษา เช่น ไม่เข้าเรียน ขาดส่งงาน หรือแม้จะมีการสอนเพิ่มเติมในรายวิชาต่าง ก็ไม่เข้าเรียน แม้จะผ่านกระบวนการให้แนะนำปรึกษาไปแล้ว เป็นต้น	พูดคุยกับนักศึกษาเพื่อถามถึงปัญหาว่าเพราะเหตุใดถึงไม่เข้าเรียน มีปัญหาอย่างไร มีการพูดคุยถึงผลกระทบที่ตามมาหากนักศึกษายังปฏิบัติตัวเช่นนั้น เช่นการติด F หรืออาจจะถูกรีไทร์ ได้อันจะส่งผลกระทบต่อนักศึกษาเอง หลักการพูดคุยมีการติดตามว่านักศึกษาได้ปรับปรุงตัวแล้วหรือไม่ หากยังไม่ปรับปรุงตัวต้องติดต่อผู้ปกครองของนักศึกษาเพื่อช่วยดูแลกับกำนักศึกษา
9	ผู้ปฏิบัติงานอาจจะนำชุดความคิดหรือมุมมองของตนเองมาตัดสินการใช้ชีวิตหรือการปฏิบัติตนของนักศึกษา เนื่องจากผู้ปฏิบัติงานอาจจะมียุและประสบการณ์มากกว่านักศึกษาอันอาจจะเกิดผลเชิงลบในการให้คำแนะนำหรือการให้คำปรึกษาได้	ผู้ปฏิบัติงานต้องพึงระลึกเสมอว่าเราเพียงแต่ทำหน้าที่ในการให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาเท่านั้น ห้ามนำอารมณ์ หรือประสบการณ์ของตนเองไปชี้นำให้นักศึกษาต้องปฏิบัติอย่างนี้หรืออย่างนั้น ทำเพียงแค่เสนอให้เห็นข้อดีและข้อเสียหากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำและนักศึกษาจำเป็นต้องเลือกเองว่าจะปฏิบัติตามคำแนะนำหรือไม่
10	ปัญหาบางประเภทเกินอำนาจของผู้ปฏิบัติงานในการให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษา เช่น นักศึกษามีประวัติการฆ่าตัวตาย ทำร้าย	ปรึกษาผู้บังคับบัญชาและส่งนักศึกษาต่อให้ผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ จิตแพทย์ นักกฎหมาย ตำรวจ เป็นต้น หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

ลำดับที่	ปัญหาและอุปสรรค	แนวทางการแก้ไขปัญหา
	ร่างกาย และอื่น ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในขอบเขตความรับผิดชอบของผู้ปฏิบัติงาน เป็นต้น	

## 5.2 การพัฒนาและข้อเสนอแนะ

ลำดับที่	สิ่งที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน	การพัฒนาและข้อเสนอแนะ
1	การนัดเวลาทำแผนภาพสมดุลชีวิต ร่วมกับการสัมภาษณ์ นักศึกษาทำการนัดผู้ปฏิบัติงานผ่านช่องทางเฟสบุ๊กหรือทางไลน์ ทำให้นักศึกษาคนอื่นไม่สามารถเห็นช่วงเวลาที่ผู้ปฏิบัติงานสะดวกได้	ให้นักศึกษาทำการนัดผู้ปฏิบัติงานผ่านทาง Google Calendar เพื่อที่จะได้มีการจัดการเวลาได้สะดวกยิ่งขึ้น และนักศึกษาคนอื่นจะสามารถเห็นช่วงเวลาการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงานได้
2	การสัมภาษณ์ในปัจจุบันเป็นแบบ face to face คือนักศึกษาต้องมาพบผู้ปฏิบัติงานที่สำนักงาน	ใช้โปรแกรมประชุมออนไลน์ เช่น Zoom, Google Meeting เพื่อความสะดวกและลดการเดินทาง เป็นต้น
3	แผนภาพสมดุลชีวิตใช้เป็นแบบ Hard Copy	ให้นักศึกษาทำแผนภาพสมดุลชีวิตผ่าน Google Form เพื่อความสะดวกในอนาคต
4	การสนับสนุนการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษามาจากฝั่งคณาจารย์และบุคลากรของสาขาอย่างเดียว	มีการวางแผนใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษาด้วยกันเองเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น
5	ผู้ปฏิบัติงานเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยเพียงฝ่ายเดียว	มีการจัดอบรมให้พี่ดูแลน้อง ให้มีรุ่นพี่เข้าร่วมการสัมภาษณ์ร่วมกับผู้ปฏิบัติงานจากทางสาขา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลนักศึกษา

## บรรณานุกรม

- กนกรัซด์ ต่วนชะเอม. (2561). การศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง: ตามหลักทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล. **วารสารสถาบันการพลศึกษา**, 10(3), 23-37.
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2558). บทบาทการส่งผ่านของอัตมโนทัศน์ในการศึกษาอิทธิพลของการคิดเชิงบวกและภูมิหลังของนักศึกษาที่มีต่อสุขภาวะทางจิต. **วารสารวิธีวิทยาการวิจัย**, 28(1), 49-73.
- แก้วตา ผู้พัฒนพงศ์. (2543). **การให้คำปรึกษาและแนะนำ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ณรงค์เดช สกกุลดำรงเกียรติ. (2558). การพัฒนาอ้อมมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. **รายงานการประชุมวิชาการและนำเสนอผลการวิจัย ระดับชาติและนานาชาติ กลุ่มระดับชาติ ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 2(6), 194-203.
- ธันท์ ต้นติววงศ์โกสิย. (2561). การจัดการโรคซึมเศร้าด้วยตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐ (รายงานการศึกษาเฉพาะบุคคล). กรุงเทพฯ: ภาควิชามนุษยวิทยา คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นรินทร์ สังข์รักษา. (2552). การศึกษามโนภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย ฉบับปฐมฤกษ์**, 1(1), 16-21.
- แนวทางการดูแลเฝ้าระวัง โรคซึมเศร้าระดับจังหวัด ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 4 พ.ศ. 2560. (2560). กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี. (2563). **รายงานการประเมินตนเอง (Self-Assessment Report : SAR) ระดับสำนักวิชา ตามเกณฑ์ WUQA-S สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี ปีการศึกษา 2562**. นครศรีธรรมราช: สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาปิโตรเคมีและพอลิเมอร์. (2563). **รายละเอียดของหลักสูตรระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563) (มคอ.2)**. นครศรีธรรมราช: สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ศูนย์บริการการศึกษา. (2564). **ปฏิทินการศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์**. สืบค้นจาก <https://ces.wu.ac.th/registrar/calendar.asp?avs500050587=3>
- มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ส่วนนิติการ. (2563). **คำสั่งมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ที่ 178/2563 เรื่อง โครงสร้างการสั่งการและกำกับดูแลหน่วยงาน**. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. สืบค้นจาก <https://dla.wu.ac.th/wp-content/uploads/2020/02/1782563.pdf>

- วงศ์กร จันทระ. กิ่งแก้ว ทรัพย์สินพระวงศ์ และ ฌภัทร วุฒิวงศา. (2561). การคิดเชิงบวก อัจฉริยะ และพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคม ของนักศึกษาปริญญาบัณฑิตสาขาอุตสาหกรรมบริการ. รายงานการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ “GRADUATE SCHOOL MINI-CONFERENCE 2018”, 1(1), 885-895.
- วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน. รัตติกต์ สันติธราภกุล และ โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวันรุ่งขึ้นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 28(2), 136-149.
- สุวรี ปิ่นเจริญ. (2558). การศึกษาอัตมโนทัศน์และการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต). *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 9(1), 173-183.
- อัญชลี จันทร์เสมอ, นันทนา วงษ์ไทย และ สุภพรา วงสกุล, (2563). แนวคิดอัตมโนทัศน์กับการประยุกต์. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทัศน์*, 42(1), 55-66.
- Anastasi, A. (1990). *Psychological testing* (7th ed.). London, England: The Macmillan.
- Bartussek, B. (1972). Self-concept. *Encyclopedia of Psychology III*
- Byrne, U. (2005). Wheel of life: Effective steps for stress management. *Business Information Review*, 22(2), 123-130.
- Henien, R.A. (1978). Self-concept as a predictor of academic achievement and education attainment. *Dissertation Abstracts International*, 38, 347-A.
- Pennock, S. F. & Alberts, H. (2016). *The wheel of life positive psychology practitioner’s toolkit*. Retrieved from [www.positivepsychologyprogram.com](http://www.positivepsychologyprogram.com)
- Purkey, W. W. (1971). *Self-concept and School Achievement*. Englewood Cliff, NJ: Prentice Hall.
- World Health Organization. (2014). *Health for the world’s adolescents: A second chance in the second decade*. Retrieved from <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/>
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย) ศุภกิจ วงษ์เจริญผล  
(ภาษาอังกฤษ) Supakit Vongcharoenpon

ตำแหน่งและหน่วยงานที่สังกัด

ตำแหน่ง นักวิชาการ

สังกัด สาขาปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ 222 ตำบลไทยบุรี อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160

สถานที่อยู่ 581/150 หมู่ 5 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000  
หมายเลขโทรศัพท์ 094-6938666  
Email : supakit.vo@wu.ac.th

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2561 วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิศวกรรมวัสดุ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
พ.ศ. 2554 วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมเคมีและกระบวนการ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

### ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2561 – ปัจจุบัน นักวิชาการ สาขาวิศวกรรมปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ สำนักวิชา  
วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

พ.ศ. 2561- 2561 นักวิชาการ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

พ.ศ. 2556 – 2561 ผู้ช่วยวิจัย ศูนย์ความเป็นเลิศด้านวัสดุ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### ผลงานทางวิชาชีพ

- คู่มือปฏิบัติงาน  
นายศุภกิจวงษ์เจริญผล.(2564). *คู่มือการปฏิบัติงาน การให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษา  
หลักสูตรปิโตรเคมีและพอลิเมอร์ (ฉบับปรับปรุงแก้ไข 2568)*. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.  
(<https://hro.wu.ac.th/operating-manual/>)
- งานวิจัย  
ศุภกิจ วงษ์เจริญผล, วริศรา นนันทระ (2568), *ความวิตกกังวล ความแข็งแกร่งในชีวิต และ  
ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ในจังหวัดนครศรีธรรมราช*. วารสารการพยาบาลจิตเวช  
และสุขภาพจิต, 39(2), 50-65.