

การพัฒนาความเข้มแข็ง ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน หลักสูตรครูแนะแนว



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษา ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในฐานะผู้รับผิดชอบดูแลส่งเสริมการจัดการศึกษาของเด็ก และเยาวชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความจำเป็นเร่งด่วนในการสร้างภูมิคุ้มกัน และการป้องกัน แก้ไขปัญหาให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้ผ่านภาวะวิกฤติ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ประสานความร่วมมือกับผู้ทรงคุณวุฒิจาก กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยทั้ง 4 ภูมิภาค คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมหาวิทยาลัยทักษิณ รวมทั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม และมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จัดทำหลักสูตรการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ตัวแทนนักเรียน และเครือข่ายผู้ปกครอง เพื่อร่วมกันพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งให้กับบ้านและสถานศึกษาในการสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกัน แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้กับเด็กและเยาวชน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิจากกระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัย ผู้บริหารสถานศึกษา ครู-อาจารย์ ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง ที่ได้สละเวลา กำลังสติปัญญา จัดทำและพัฒนาเอกสารหลักสูตรดังกล่าวให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และหวังว่าเอกสารนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน และผู้ที่มีความสนใจเป็นกลุ่มพลัง ร่วมดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษาต่อไป

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

มีนาคม 2551



คำชี้แจง

เอกสารการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นเอกสารสำหรับพัฒนาบุคลากรหลักในสถานศึกษา 5 กลุ่ม คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ตัวแทนนักเรียน และเครือข่ายผู้ปกครอง ประกอบด้วย

1. หลักสูตรผู้บริหาร
2. หลักสูตรครูที่ปรึกษา
3. หลักสูตรครูแนะแนว
4. หลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง
5. คู่มือการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC) สำหรับวิทยากร
6. เอกสาร “ไคนำทาง” สำหรับนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

เอกสารทั้ง 6 เล่มนี้ เป็นเอกสารประกอบการอบรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน สำหรับให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาไปอบรมขยายเครือข่ายในโรงเรียนมัธยมศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3-4) ทุกโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

เอกสาร **หลักสูตรครูแนะแนว** มีเนื้อหาสาระสำคัญ คือ

- ◆ เทคนิคและทักษะในการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาและการแปลผล
 - ◆ การช่วยเหลือและแก้ไขปัญหานักเรียน
 - การให้คำปรึกษานักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ
 - การศึกษารายกรณี (Case Study) ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ
 - การประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference) ตลอดจนการส่งต่อและการติดตาม
 - การปรับพฤติกรรม
 - ◆ การปฏิบัติงานในฐานะที่ปรึกษาและผู้ร่วมมือในการแก้ปัญหา
 - ◆ การจัดกิจกรรมเพื่อความเข้าใจของผู้ปกครองในการทำงานกับนักเรียน
- และได้นำเนื้อหา มาจัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาและการนำไปใช้

ประกอบด้วย 6 หน่วยการเรียนรู้ คือ

- หน่วยที่ 1 การปฏิบัติงานในฐานะที่ปรึกษาและผู้ร่วมมือในการแก้ปัญหา
- หน่วยที่ 2 เทคนิคและทักษะการใช้เครื่องมือทางการแนะแนว
- หน่วยที่ 3 การศึกษารายกรณี (Case Study)
- หน่วยที่ 4 การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification : CBM)
- หน่วยที่ 5 บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)
- หน่วยที่ 6 การประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference) และการส่งต่อ

สำหรับผู้ดำเนินการหรือวิทยากร ขอเสนอข้อควรปฏิบัติเพิ่มเติมดังนี้

1. ควรศึกษาเอกสาร เตรียมสื่ออุปกรณ์ ใบบาน ให้พร้อม
2. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและละลายพฤติกรรมของผู้รับการอบรม ให้มีเจตคติไปในทิศทางเดียวกัน
3. ต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมทุกขั้นตอน
4. อาจปรับเปลี่ยนกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพความพร้อมและบรรยากาศ โดยให้สอดคล้องกับจุดประสงค์และสาระสำคัญของแต่ละกิจกรรม
5. หากผู้รับการอบรมมีความรู้และทักษะตามเนื้อหาที่อบรมแล้ว สามารถเพิ่มเติมเนื้อหาหลักสูตรได้ตามความต้องการและความจำเป็น

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คำชี้แจง	
ตารางการประชุมปฏิบัติการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	
หลักสูตรครูแนะแนว	1
กรอบแนวคิดการจัดกิจกรรมสำหรับครูแนะแนว	2
หน่วยที่ 1 การปฏิบัติงานในฐานะที่ปรึกษาและผู้ร่วมมือในการแก้ปัญหา	7
หน่วยที่ 2 เทคนิคและทักษะการใช้เครื่องมือทางการแนะแนว	19
หน่วยที่ 3 การศึกษารายกรณี (Case Study)	23
หน่วยที่ 4 การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification : CBM)	35
หน่วยที่ 5 บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)	49
หน่วยที่ 6 การประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference) และการส่งต่อ	57
บรรณานุกรม	66
คณะผู้จัดทำ	67
คณะวิทยากร	69
ภาคผนวก	75



ตารางการประชุมปฏิบัติการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
หลักสูตรครูแนะแนว

วัน/เวลา	08.30 น.-12.00 น.		12.00 น.-13.00 น.	13.00 น.-16.30 น.	19.00 น.-21.00 น.
วันที่ 1	08.30 น.	09.00 น.	ครู	หน่วยที่ 1 การปฏิบัติงานในฐานะที่ปรึกษาและผู้ร่วมมือในการแก้ปัญหา KM ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน บทบาทของครูแนะแนว	หน่วยที่ 2 เทคนิคและทักษะการใช้เครื่องมือทางการแนะแนว
	ลงทะเบียน	พิธีเปิด และบรรยายพิเศษ			
วันที่ 2	หน่วยที่ 3 การศึกษารายกรณี (Case Study)		ครู	หน่วยที่ 4 การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification : CBM)	หน่วยที่ 5 บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)
วันที่ 3	หน่วยที่ 6 การประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference) และการส่งต่อ			13.00 น.-15.00 น.	15.15 น.-16.30 น.
				แบ่งกลุ่มวางแผน การพัฒนากระบวนการ การดูแลช่วยเหลือนักเรียน	

หมายเหตุ ตารางนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม





กรอบแนวคิดการจัดกิจกรรมสำหรับครูแนะแนว

หน่วยที่	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
1. การปฏิบัติงานในฐานะ ที่ปรึกษา และผู้ร่วมมือ ในการ แก้ปัญหา	1. บทบาทหน้าที่ ของครูแนะแนว 2. แนวทางการแก้ไข ปัญหานักเรียน	1. รู้และเข้าใจบทบาท ของครูแนะแนว 2. แสดงหาแนวทางการ และฝึกปฏิบัติ ออกแบบกระบวนการ แก้ไขปัญหานักเรียน	1. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. แบ่งกลุ่ม ๓ ละ 5-7 คน 3. วิทยากรให้ครูแนะแนวแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การปฏิบัติงานในบทบาท ของครูแนะแนว 4. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องบทบาท ครูแนะแนว 5. อภิปราย ชักถาม 6. ศึกษาข้อมูลการคัดกรองนักเรียน 7. ฝึกออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหานักเรียน 8. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม	3 ชม.	1. เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เรื่องบทบาท ครูแนะแนว 2. ใบงาน เรื่อง การออกแบบ กระบวนการ การแก้ไข ปัญหานักเรียน	1. การสังเกต 2. ตรวจผล การฝึกปฏิบัติ จากใบงาน 3. ผลการ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ระหว่างกลุ่ม	ผู้เข้าอบรมสามารถ ออกแบบกระบวนการ แก้ไขปัญหานักเรียน ตามบทบาท ของครูแนะแนว ได้อย่างเหมาะสม
2. เทคนิคและ ทักษะการใช้ เครื่องมือ ทางการ แนะแนว	1. ความสำคัญ ของรายรุ่น 2. การคัดกรอง พฤติกรรมเสี่ยง	1. ตระหนักและ เห็นความสำคัญ ของการใช้เครื่องมือ ทางการแนะแนว 2. มีเทคนิคและทักษะ ในการใช้เครื่องมือ ทางการแนะแนว 3. สามารถนำ เครื่องมือคัดกรอง พฤติกรรมเสี่ยง ของเด็กและวัยรุ่น ไปปฏิบัติได้จริง	1. วิทยากรบรรยายความสำคัญและประโยชน์ ของการคัดกรองฯ 2. อภิปรายเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือ ทางการแนะแนว 3. ศึกษาใบความรู้ เรื่อง “เครื่องมือทางการแนะแนว” 4. ชักถาม 5. ฝึกปฏิบัติการใช้เครื่องมือทางการแนะแนว เพื่อการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น	2 ชม.	1. ใบความรู้ เรื่อง “เครื่องมือ ทางการ แนะแนว” 2. โปรแกรม การคัดกรอง 3. เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ การวิจัย เครื่องมือ คอมพิวเตอร์	การสังเกต ความร่วมมือ จากการฝึกปฏิบัติ	1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และ มีทักษะในการ ใช้เครื่องมือ ทางการแนะแนว 2. สามารถเลือกใช้ เครื่องมือเพื่อการ คัดกรองนักเรียน ได้อย่างเหมาะสม

หน่วยที่	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดประเมินผล	ผลการพัฒนา
3. การศึกษารายกรณี (Case Study)	1. ความหมาย 2. กระบวนการ ศึกษานักเรียน เป็นรายกรณี 2. วิธีการเขียน รายงาน การศึกษา รายกรณี	1. รู้จักและเข้าใจนักเรียน เป็นรายกรณี อย่างละเอียด และต่อเนื่อง 2. รู้แนวทางในการ ให้ความช่วยเหลือ แก่ปัญหาหรือ ส่งเสริมพัฒนา 3. รู้วิธีการเขียน รายงานกรณีศึกษา	1. ร่วมกันอภิปรายถึงสภาพปัญหาที่พบในปัจจุบัน 2. สุ่มถามในประเด็น “ประสบการณ์การทำงาน ที่ประสบความสำเร็จและไม่สำเร็จ และวิธี แก้ปัญหา” 3. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-7 คน 4. บรรยายเรื่อง กระบวนการศึกษานักเรียน เป็นรายกรณี 5. ศึกษาใบความรู้ 6. ศึกษาใบกิจกรรมตัวอย่างกรณีศึกษาของ เด็กชายยุทธ และปฏิบัติตามใบงาน 7. นำเสนอผลงานกลุ่ม 8. อภิปราย สรุปผล	3 ชม.	1. ใบความรู้ 2. ใบกิจกรรม ตัวอย่าง กรณีศึกษาของ เด็กชายยุทธ 3. ใบงาน แบบรายงาน การศึกษา นักเรียน รายกรณี	1. สังเกตการเข้า ร่วมกิจกรรม 2. นำเสนอ ผลงานกลุ่ม จากการศึกษาของ เด็กชายยุทธ 3. ใบงาน แบบรายงาน การศึกษา นักเรียน รายกรณี	1. พื้นฐาน - ผลงานจากใบงาน ผลการเรียนรู้ - มีความรู้ความเข้าใจ จากการศึกษานักเรียน เป็นรายกรณี และ มีแนวทางในการ เขียนรายงาน การศึกษานักเรียน เป็นรายกรณี
4. การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification : CBM)	1. แนวคิดพื้นฐาน เกี่ยวกับการปรับ พฤติกรรม ทางปัญญา 2. เทคนิคการปรับ พฤติกรรม ทางปัญญา 3. การฝึกคิด อย่างถูกต้อง	1. รู้และเข้าใจแนวคิด พื้นฐานเกี่ยวกับ การปรับพฤติกรรม ทางปัญญา 2. สามารถนำเทคนิค มาประยุกต์ใช้ ในการให้คำปรึกษา 3. สามารถฝึกคิด ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตัวเอง ได้อย่างถูกต้อง	1. วิเคราะห์ให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม ทางปัญญา 2. ดำเนินกิจกรรม “การฝึกปัญญา พัฒนาจิต” 3. อภิปราย ชักถาม 4. ศึกษาใบความรู้เพิ่มเติม	3 ชม.	1. ใบกิจกรรม การปรับ พฤติกรรม ทางปัญญา 2. ตัวอย่าง การปรับ พฤติกรรม ทางปัญญา 3. ใบงาน “ฝึกปัญญา พัฒนาจิต” 4. ใบความรู้	1. สังเกต การเข้าร่วม กิจกรรม 2. การนำเสนอ ผลงานและ การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ 3. ใบงาน “ฝึกปัญญา พัฒนาจิต” 4. ใบความรู้	1. ผู้เข้าอบรมได้ ตระหนักและได้เรียนรู้ ตนเองจากการสังเกต ตนเอง แล้วนำมา ปรับเปลี่ยนความคิด ตนเองใหม่ จนในที่สุด สามารถแสดงออก ได้อย่างเหมาะสม





หน่วยที่	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดประเมินผล	ผลการพัฒนา
5. บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน: เพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)	1. ความสำคัญของ YC 2. กระบวนการในการพัฒนา YC ในโรงเรียน 3. การสร้างความยั่งยืนของ YC ในโรงเรียน 4. บทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องที่มีต่อการดำเนินงานของ YC 5. โครงสร้างและสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร YC	1. เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของ YC 2. มีความเข้าใจในบทบาทของตนเองต่อการดำเนินงานของ YC 3. เข้าใจกระบวนการในการพัฒนา YC ในโรงเรียน 4. มีแนวทางในการสร้างความยั่งยืนของ YC ในโรงเรียน 5. มีความเข้าใจจุดประสงค์เนื้อหา กิจกรรม และการประเมินผลของหลักสูตร YC 6. เข้าใจบทบาทของครูแนะแนวที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน YC	1. ศึกษากรณีตัวอย่างสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในด้านต่าง ๆ และวิธีแก้ไขปัญหามา 2. อภิปราย แสดงความคิดเห็นต่อกรณีตัวอย่าง 3. สรุปประเด็นความสำคัญของนักเรียนในบทบาทผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อการช่วยเหลือเพื่อน 4. การบรรยายประกอบสไลด์เรื่องโครงการส่งเสริมและพัฒนานักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC) 5. แบ่งกลุ่มอภิปรายตามใบงาน 6. นำเสนอผลงาน/อภิปราย ชักถาม 7. บรรยายสรุปบทบาทหน้าที่และคุณลักษณะของ YC ในโรงเรียน 8. อภิปราย ชักถาม 9. แบ่งกลุ่มสมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 10. สุ่มเลือกกลุ่มนำเสนอการทดลองใช้กิจกรรมตามหลักสูตร YC 11. บรรยายสรุปเรื่องหลักสูตร YC 12. อภิปราย ชักถาม 13. ระดมความคิดเห็นเรื่องบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับ YC 14. สุ่มถามและสรุป	2 ชม.	1. กรณีตัวอย่างเรื่อง 2. ใบความรู้ เรื่องการฝึกอบรมนักเรียน YC 3. ใบงาน บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของ YC	1. สังเกตการมีส่วนร่วม 2. ผลงานจากใบงาน 3. การนำเสนอผลงาน	ขั้นงาน - ผลงานจากใบงาน บทบาทและแนวทางการพัฒนาความยั่งยืนของ YC - ข้อสรุปตามใบงานเรื่อง หลักสูตร YC ผลการเรียนรู้ - มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ กระบวนการสร้างความ และการสร้างความยั่งยืนของ YC ในโรงเรียน - เข้าใจหลักสูตร YC - เข้าใจบทบาทหน้าที่ของครูแนะแนวที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน YC

หน่วยที่	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
6. การประชุมปรึกษา รายกรณี (Case Conference) และการส่งต่อ	1. ลำดับขั้นตอนและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการประชุมปรึกษา รายกรณี (Case Conference) 2. เทคนิคการประชุมปรึกษา ที่มีประสิทธิภาพ 3. การสรุปและบันทึกข้อมูล ผลการประชุม 4. การประสานความช่วยเหลือและการส่งต่อ	1. เข้าใจขั้นตอนและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการประชุมปรึกษา รายกรณี 2. จัดประชุมได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. สรุปและบันทึกข้อมูลผลการประชุมได้อย่างเหมาะสม 4. ประสานความช่วยเหลือและการส่งต่อได้อย่างเหมาะสม	1. ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความรู้ก่อนการอบรม (pre-test) 2. ขออาสาสมัคร 5-7 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ 3. วิทยากรดำเนินกิจกรรมการระดมปรึกษารายกรณี 4. อภิปราย ชักถาม 5. ศึกษาใบความรู้ 6. ฝึกปฏิบัติการสรุปผลการประชุมและบันทึกข้อมูลตามใบงาน 7. อภิปราย ชักถาม 8. ผู้เข้าอบรมร่วมกันหาแหล่งประสบการณ์ช่วยเหลือเพื่อการส่งต่อไปยังหน่วยงานต่าง ๆ 9. สรุปแนวคิด 10. ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความรู้หลังการอบรม (post-test)	3 ชม.	1. แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม (pre-test และ post-test) 2. กรณีปัญหาของนักเรียนสำหรับการทำบทบาทสมมติ 3. ใบความรู้ เรื่องการประชุมปรึกษา รายกรณี 4. ตัวอย่างแบบบันทึกข้อมูลสรุปผลการประชุม	1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ศึกษาวิเคราะห์ผล การบันทึกข้อมูลสรุปผล การประชุม 3. ผลการทำแบบประเมินก่อนและหลังการอบรม - สามารถดำเนินการจัดประชุมและบันทึกข้อมูลได้ดีเพื่อนำไปใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	





หน่วยที่ 1 การปฏิบัติงานในฐานะที่ปรึกษาและผู้ร่วมมือในการแก้ปัญหา

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. บทบาทหน้าที่ของครูแนะแนว
2. แนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจบทบาทของครูแนะแนวในการดำเนินงาน
 - 1.1 แนะแนว
 - 1.2 ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. แสวงหาแนวทางและฝึกปฏิบัติออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหานักเรียน

แผนการจัดกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อละลายพฤติกรรมตามใบงาน “มารู้จักกันก่อนดีกว่า”
2. แบ่งกลุ่มครูแนะแนว กลุ่มละ 5-7 คน
3. วิทยากรกำหนดประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องประสบการณ์การปฏิบัติงานในบทบาทของครูแนะแนว (โดยใช้กระบวนการจัดการความรู้ : KM)
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม
5. วิทยากรให้ครูแนะแนวศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องบทบาทครูแนะแนว
 - 5.1 บทบาทต่อระบบงานแนะแนวในโรงเรียน
 - 5.2 บทบาทต่อการจัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
6. วิทยากรให้ครูแนะแนวอภิปราย/ซักถาม
7. วิทยากรให้ครูแนะแนวศึกษาข้อมูลสารสนเทศผลการคัดกรองนักเรียนโรงเรียนวัดดอนรวบ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1
8. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหานักเรียนตามบทบาทของครูแนะแนว รายละเอียดตามใบงาน
9. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
10. อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม



สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง “มารู้จักกันก่อนดีกว่า”
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องบทบาทครูแนะแนว
3. ใบงาน เรื่อง การออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหานักเรียน

การวัด/ประเมินผล

1. ประเมินด้วยวิธีการสังเกตความร่วมมือจากการฝึกปฏิบัติ
2. ประเมินผลจากการตรวจผลการฝึกปฏิบัติจากใบงาน
3. ประเมินจากผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม

ผลการพัฒนา

ผู้เข้าอบรมสามารถออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหานักเรียนตามบทบาทของครูแนะแนวได้อย่างเหมาะสม

สรุปแนวคิด

ครูแนะแนวมีบทบาทสำคัญในการหาแนวทางการช่วยเหลือนักเรียน การออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหานักเรียน ต้องคำนึงถึงการเชื่อมโยงของปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาด้านการเรียน อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาด้านสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิต หรือด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น



ใบงาน
เรื่อง “มารู้จักกันก่อนดีกว่า”

- ★ ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี
- ★ ปฏิทินวันที่ครูผู้สอน.....ปี ปฏิทินวันที่ครูแนะแนว.....ปี
- ★ ปัจจุบันสอนวิชา.....ระดับชั้น.....
โรงเรียน.....
- ★ สิ่งที่คุณคาดหวังจากการอบรมครั้งนี้.....
.....
.....
.....



ใบงาน

เรื่อง การออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหานักเรียน

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม ศึกษาสารสนเทศผลการคัดกรองนักเรียน กรณีโรงเรียนวัดดอนรวบ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1 จังหวัดชุมพร แล้วร่วมกันอภิปรายและวางแผนออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหาเรียนตามบทบาทของครูแนะแนว ในประเด็นต่อไปนี้

1. ปัญหาของโรงเรียนที่จะต้องได้รับการแก้ไขโดยเร่งด่วน คือปัญหาด้านใด
2. ในบทบาทของครูแนะแนวจะแก้ปัญหาในข้อ 1 อย่างไร โปรดแสดงวิธีการและกระบวนการวางแผนแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ
 - 2.1 ขั้นวางแผน
 - 2.2 ขั้นการดำเนินการ
 - 2.3 ขั้นตรวจสอบทบทวน
 - 2.4 ขั้นปรับปรุงพัฒนาและประชาสัมพันธ์



กรณีตัวอย่าง

ข้อมูลสารสนเทศผลการคัดกรองนักเรียน
โรงเรียนวัดดอนรวบ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร เขต 1

.....
จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนวัดดอนรวบ จากการคัดกรองนักเรียน
ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามด้านของพฤติกรรมและระดับชั้น

รายการ พฤติกรรม	ระดับชั้น									รวม (346)	ร้อยละ (100)
	ป. 1 (34)	ป. 2 (37)	ป. 3 (24)	ป. 4 (49)	ป. 5 (43)	ป. 6 (30)	ม. 1 (41)	ม. 2 (46)	ม. 3 (42)		
ด้านการเรียน											
กลุ่มปกติ	21	28	12	41	32	18	31	34	25	242	69.94
กลุ่มเสี่ยง	10	6	11	4	11	10	8	10	13	83	23.99
กลุ่มมีปัญหา	3	3	1	4	-	2	2	2	4	21	6.07
ด้านร่างกาย											
กลุ่มปกติ	33	34	23	46	41	28	40	45	40	330	95.38
กลุ่มเสี่ยง	1	-	-	1	2	2	1	1	2	10	2.89
กลุ่มมีปัญหา	-	3	1	2	-	-	-	-	-	6	1.73
ด้านสุขภาพจิต											
กลุ่มปกติ	32	35	20	46	40	30	36	44	41	324	93.64
กลุ่มเสี่ยง	2	2	4	3	3	-	4	2	1	21	6.07
กลุ่มมีปัญหา	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0.29
ด้านเศรษฐกิจ											
กลุ่มปกติ	29	29	16	39	39	21	34	26	37	270	78.03
กลุ่มเสี่ยง	-	6	8	8	4	9	7	16	5	63	18.21
กลุ่มมีปัญหา	5	2	-	2	-	-	-	4	-	13	3.76
ด้านการคุ้มครองนักเรียน											
กลุ่มปกติ	34	35	22	46	37	21	38	43	40	316	91.33
กลุ่มเสี่ยง	-	2	2	3	5	6	3	3	2	26	7.51
กลุ่มมีปัญหา	-	-	-	-	1	3	-	-	-	4	1.16
ด้านสารเสพติด											
กลุ่มปกติ	34	35	22	45	39	27	38	41	36	317	91.62
กลุ่มเสี่ยง	-	2	2	4	4	3	2	5	5	27	7.80
กลุ่มมีปัญหา	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2	0.58

(ต่อ)



รายการ พฤติกรรม	ระดับชั้น									รวม (346)	ร้อยละ (100)
	ป. 1 (34)	ป. 2 (37)	ป. 3 (24)	ป. 4 (49)	ป. 5 (43)	ป. 6 (30)	ม. 1 (41)	ม. 2 (46)	ม. 3 (42)		
ด้านเพศ											
กลุ่มปกติ	34	35	24	49	42	29	38	42	39	332	95.95
กลุ่มเสี่ยง	-	2	-	-	1	1	3	4	3	14	4.05
กลุ่มมีปัญหา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ด้านความปลอดภัย											
กลุ่มปกติ	34	37	24	44	37	23	33	35	33	300	86.71
กลุ่มเสี่ยง	-	-	-	5	6	7	8	11	9	46	13.29
กลุ่มมีปัญหา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



เอกสารประกอบการเรียนรู้

บทบาทหน้าที่ของครูแนะแนว

1. บทบาทต่อระบบงานแนะแนวในโรงเรียน
2. บทบาทต่อการจัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

บทบาทต่อระบบงานแนะแนวในโรงเรียน

1. เป็นผู้วางแผนและจัดทำโครงการแนะแนว เพื่อเสนอผู้บริหารตามนโยบายสถานศึกษา โดยมีการสำรวจสภาพแวดล้อมและข้อมูลจากเด็กหรือผู้เรียนทุกคนในสถานศึกษา เพื่อให้การวางแผนและโครงการตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของเด็กและชุมชน
2. เป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน การประสานงาน และการติดตามประเมินผลการจัดบริการแนะแนว ให้ครอบคลุม 5 บริการ 3 ประเภท ตามแผนงานและโครงการที่กำหนด
3. เป็นผู้จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรและกิจกรรมส่งเสริมหรือบำบัดพิเศษเฉพาะราย เฉพาะกลุ่ม
4. เป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนที่มีปัญหาซับซ้อน เกินความสามารถของครูที่ปรึกษา หรือส่งต่อเด็กไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง หากปัญหานั้นเกินความสามารถของครูแนะแนว
5. เป็นผู้จัดทำแผนงานและดำเนินการในการพัฒนาครู หรือบุคลากรแนะแนวในสถานศึกษา

บทบาทต่อการจัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ด้วยบทบาทของครูแนะแนวที่ทำหน้าที่เป็นเลขานุการในทีมประสานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงมีแนวทางในการพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนดังนี้

กระบวนการ	ภาระหน้าที่
1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล	<ol style="list-style-type: none">1. จัดสร้าง/จัดหา/รวบรวมเครื่องมือ เพื่อการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลไว้บริการครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา2. เป็นที่ปรึกษา และฝึกทักษะการใช้เครื่องมือ ให้กับครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา3. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน (ที่จำเป็นและเปิดเผยได้) แก่ครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา ในการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล
2. การคัดกรองนักเรียน	<ol style="list-style-type: none">1. ร่วมกำหนดเกณฑ์การคัดกรองนักเรียนของโรงเรียน2. ร่วมประชุมกลุ่มเพื่อการคัดกรองนักเรียนในกรณีที่ครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา ไม่สามารถสรุปผลการคัดกรองได้3. ร่วมจัดทำสารสนเทศการคัดกรองนักเรียนของโรงเรียน4. เป็นที่ปรึกษาครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา ในการคัดกรองนักเรียน



กระบวนการ	ภาระหน้าที่
3. การส่งเสริมและพัฒนานักเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดหา/สร้าง เพื่อให้มีและฝึกทักษะการใช้เครื่องมือวัดศักยภาพหรือความสามารถพิเศษของนักเรียน เพื่อเอื้อให้ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้นนำไปใช้ 2. จัดทำโครงการ/กิจกรรมเพื่อส่งเสริมศักยภาพนักเรียนตามผลการคัดกรองนักเรียน (ด้านศักยภาพ/ความสามารถพิเศษ) 3. ใช้ข้อมูลสารสนเทศการคัดกรองนักเรียนของโรงเรียน (ด้านศักยภาพ/ความสามารถพิเศษ) เพื่อเป็นข้อมูลในการเสริมสร้างศักยภาพนักเรียนรายบุคคลหรือรายกลุ่มดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ในคาบกิจกรรมแนะแนว หรือคาบโฮมรูม 3.2 บริการสนเทศ 3.3 ให้การปรึกษา 3.4 บริการจัดวางตัวบุคคล 3.5 การติดตามและประเมินผล 4. สนับสนุนส่งเสริมด้านสื่อเอกสารในการจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน ให้ครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา เช่น ความรู้ความเข้าใจในการดูแลเด็กวัยรุ่น จิตวิทยาวัยรุ่น เป็นต้น 5. เป็นแกนนำในการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูม และสร้างทักษะในการจัดกิจกรรมโฮมรูมให้กับครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา
4. การป้องกันและแก้ไขปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดทำโครงการ/กิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาให้นักเรียนตามสารสนเทศผลการคัดกรองนักเรียนของโรงเรียน (ด้านการเรียน-สุขภาพกาย-สุขภาพจิต-เศรษฐกิจ-การคุ้มครองนักเรียน-สารเสพติด-เพศ-ความปลอดภัย และด้านอื่น ๆ) 2. รับการส่งต่อนักเรียนจากครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา เพื่อการแก้ไขปัญหาในกรณีที่เป็นปัญหายุ่ยาก ซับซ้อน และครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษาไม่สามารถแก้ไขได้ 3. ร่วมประชุมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหานักเรียนเป็นรายกรณี (Case Conference) 4. ประสานเครือข่ายผู้ปกครองเพื่อการร่วมแก้ไขปัญหานักเรียนในลักษณะการมีส่วนร่วม 5. ประสานเครือข่ายสหวิชาชีพเพื่อร่วมแก้ไขปัญหานักเรียนในลักษณะการมีส่วนร่วม



กระบวนการ	ภาระหน้าที่
	6. จัดทำโครงการ/กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา ให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหานักเรียน เช่น อบรมประชุม ปฏิบัติการ ศึกษาดูงาน ฯลฯ ในเรื่อง 6.1 เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น 6.2 การเขียนแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูม 6.3 โปรแกรมจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน 6.4 การสร้างการรักและเห็นคุณค่าในตนเอง 6.5 การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน 6.6 การสอนทักษะชีวิต ฯลฯ
5. การส่งต่อ	1. จัดทำ/จัดหาเครื่องมือเพื่อการส่งต่อไว้บริการครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา 2. รับการส่งต่อนักเรียนจากครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา เพื่อการแก้ไขปัญหาในกรณีที่เป็นปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน และครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษาไม่สามารถแก้ไขได้ 3. ประสานเครือข่ายการส่งต่อภายนอกเพื่อเตรียมการในการส่งต่อนักเรียนไปยังหน่วยงาน/องค์กรภายนอก กรณีที่ต้องส่งต่อภายนอก 4. ติดตามประเมินผลการส่งต่อภายนอก และรายงานให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ



แนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียน

แนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนตามด้านของพฤติกรรม (ผลการคัดกรองนักเรียน)

1. ปัญหาด้านการเรียนรู้

- โครงการสอนซ่อมเสริม
- โครงการพัฒนาการเรียนการสอนคอมพิวเตอร์
- โครงการพัฒนาห้องสมุดโรงเรียน
- กิจกรรมค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการเรียน
- วิจัยในชั้นเรียน
- การให้คำปรึกษาเบื้องต้น
- กิจกรรมโฮมรูม
- ฯลฯ

2. ปัญหาด้านความสามารถพิเศษ

- โครงการการแข่งขันกีฬาภายใน
- โครงการแข่งขันทักษะทางวิชาการ
- โครงการค่ายเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน
- โครงการส่งเสริมความสามารถพิเศษด้านต่าง ๆ
- กิจกรรมชุมนุม
- ฯลฯ

3. ปัญหาด้านสุขภาพกาย

- โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
- โครงการโรงเรียนจัดการเรียนรวม
- โครงการการบริหารร่างกาย
- โครงการจัดการความรู้เรื่องน้ำดื่มในโรงเรียน
- โครงการแก้ปัญหานักเรียนน้ำหนักเกินมาตรฐาน
- กิจกรรมโฮมรูม
- การจัดโปรแกรมการเรียนรู้เป็นรายบุคคล (IEP)
- ฯลฯ

4. ปัญหาด้านสุขภาพจิต

- โครงการโรงเรียนวิถีพุทธกัลยาณมิตร
- โครงการโรงเรียนจัดการเรียนรวม
- โครงการค่ายพุทธธรรม
- กิจกรรมโฮมรูม
- กิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ
- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิต
- โครงการโรงเรียนอบอุ่น



- กิจกรรมการสร้างการรักและเห็นคุณค่าในตนเอง
- กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- ฯลฯ

5. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ

- โครงการจัดหาทุนการศึกษา
- โครงการอาหารกลางวัน
- โครงการจักรยานยืมเรียน
- โครงการนมโรงเรียน
- โครงการหนังสือเรียนฟรี
- โครงการส่งเสริมอาชีพอิสระ
- โครงการส่งเสริมการหารายได้ระหว่างเรียน
- โครงการเศรษฐกิจพอเพียง
- กิจกรรมโฮมรูม
- ฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานประกอบการ
- ฯลฯ

6. ปัญหาด้านการคุ้มครองนักเรียน

- โครงการเยี่ยมบ้าน
- โครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน
- กิจกรรมเยี่ยมหอพักนักเรียน
- โครงการครอบครัวอบอุ่น
- โครงการรุ่นพี่พบน้อง
- กิจกรรมโฮมรูม
- ฯลฯ

7. ปัญหาด้านเพศ

- โครงการจัดกิจกรรมโฮมรูม
- โครงการจัดกิจกรรมแนะแนว
- จัดการเรียนรู้เพศศึกษา
- ค่ายเพศศึกษา
- ฯลฯ

8. ปัญหาด้านยาเสพติด

- โครงการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด
- กิจกรรม ทู ปี่ นัมเบอร์ วัน
- กิจกรรมลานกีฬาต้านยาเสพติด



- คลินิกวัยใส
- กิจกรรมไฮมูม
- ฯลฯ

9. ปัญหาด้านความปลอดภัย

- โครงการเข้าค่ายลูกเสือ-เนตรนารี
- โครงการให้ความรู้ด้านกฎจราจร
- โครงการจราจรน้อย
- กิจกรรมไฮมูม
- ฯลฯ



หน่วยที่ 2 เทคนิคและทักษะการใช้เครื่องมือทางการแนะแนว

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งส่งผลให้มีพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งปัญหาเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข สุดท้ายก็จะกลายเป็นปัญหาสังคมตามมา ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นแนวทางที่สำคัญแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะสั้น การคัดกรองความเสี่ยงเป็นเสมือนเครื่องมือที่สำคัญที่จะช่วยให้ครูผู้ดูแลมองเห็นปัญหาได้ง่ายและชัดเจนขึ้นทั้งในระดับบุคคลและภาพรวมของสถานศึกษา ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดแยกความสำคัญของปัญหา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการวางแผนให้ความช่วยเหลือ รวมทั้งป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นต่อไป

ความหมาย

การคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง การใช้เครื่องมือเพื่อช่วยประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งในที่นี้ได้ครอบคลุมถึงข้อมูลส่วนตัว ความนับถือตนเอง อุบัติเหตุ ความปลอดภัย สารเสพติด ความสัมพันธ์ สุขภาพ การเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการใช้เครื่องมือทางการแนะแนวเพื่อการคัดกรอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. มีเทคนิคและทักษะการใช้เครื่องมือทางการแนะแนวเพื่อการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและวัยรุ่นได้
3. สามารถนำเครื่องมือคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและวัยรุ่นไปปฏิบัติได้จริง

แผนการจัดกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงที่มีต่อระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. ผู้เข้าอบรมร่วมอภิปรายเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือทางการแนะแนวเพื่อประเมินพฤติกรรมนักเรียนจากประสบการณ์ของตนเอง
3. แจกใบความรู้ เรื่อง “เครื่องมือทางการแนะแนว”
4. ชักถามในประเด็นที่ยังมีข้อสงสัย
5. ฝึกปฏิบัติการใช้เครื่องมือทางการแนะแนวเพื่อการคัดกรองพฤติกรรมของนักเรียน



ตัวอย่าง การฝึกปฏิบัติการใช้โปรแกรมคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ของโรงพยาบาล
รามารับดี

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- 1) วิทยากรสอนวิธีการลงโปรแกรมคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น (เอกสาร คู่มือ
คัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง ในภาคผนวก)
- 2) วิทยากรสอนวิธีการกรอกข้อมูล
- 3) วิทยากรสอนวิธีการดูรายงานผลของโปรแกรม
- 4) การตอบข้อซักถามของผู้เข้าอบรม และสรุปปัญหาที่พบในการทดลองใช้โปรแกรม
- 5) คัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง
6. อภิปรายและสรุปผล

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง “เครื่องมือทางการแนะแนว”
2. โปรแกรมคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
3. เอกสารประกอบการเรียนรู้ “โปรแกรมคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น” (ภาคผนวก)
4. เครื่องคอมพิวเตอร์

การวัด/ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เข้าอบรม
2. ผู้เข้าอบรมลงโปรแกรมและใช้โปรแกรมการคัดกรองได้ถูกต้อง

ผลการพัฒนา

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการใช้เครื่องมือทางการแนะแนว
2. สามารถเลือกใช้เครื่องมือเพื่อการคัดกรองนักเรียนได้อย่างเหมาะสม

สรุปแนวคิด

ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะในการใช้เครื่องมือทางการแนะแนวเพื่อการคัดกรองพฤติกรรม
นักเรียนด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถใช่โปรแกรมคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างถูกต้อง



ใบความรู้ เรื่อง “เครื่องมือทางการแนะแนว”

การจัดการเรียนรู้และการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เหมาะสมกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความถนัด ความสนใจของนักเรียน จำเป็นที่ครูแนะแนวจะต้องมีเทคนิควิธีการในการรวบรวมข้อมูล และสามารถเลือกใช้เครื่องมือทางการแนะแนวได้อย่างเหมาะสม เพื่อการรู้จักและเข้าใจนักเรียน ตลอดจนสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการใช้เครื่องมือต่าง ๆ มาวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนการช่วยเหลือ และพัฒนานักเรียนต่อไป

เครื่องมือ	ใช้เพื่ออะไร	ได้อะไร
1. แบบสังเกต	ใช้ตรวจสอบพฤติกรรมของนักเรียนในสถานการณ์ต่าง ๆ	ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ละเอียด ชัดเจน ถูกต้อง
2. แบบสัมภาษณ์	ใช้สอบถามนักเรียนและผู้เกี่ยวข้อง กับนักเรียนทุกคน	ได้ข้อเท็จจริงทั้งที่เป็นข้อมูลและพฤติกรรมของผู้ถูกสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลตรง
3. การเขียนอัตชีวประวัติ	ให้นักเรียนเขียนบรรยายเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งที่เป็นความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ความสัมพันธ์กับผู้เกี่ยวข้อง และความใฝ่ฝันเกี่ยวกับอนาคต	ได้ข้อมูลของนักเรียนเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ความต้องการ สัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้เกี่ยวข้อง ที่ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์แล้ว
4. ระเบียบสะสม	ใช้รวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับข้อมูลนักเรียนทุกด้าน ทั้งสภาพทั่วไป ประวัติ การเรียน ประวัติสุขภาพ พฤติกรรม ฯลฯ	ได้ข้อมูลที่เป็นหลักฐานสำหรับสถานศึกษา นำไปใช้ในการวางแผนการดูแลช่วยเหลือ และพัฒนานักเรียน
5. แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน	ใช้เมื่อครูต้องการรู้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับครอบครัวและความเป็นอยู่ของนักเรียน	ได้รู้จักและเข้าใจถึงสภาพแวดล้อม สภาพครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของนักเรียนตามสภาพที่เป็นจริง
6. สังคมมิติ	ใช้สำรวจสัมพันธภาพของนักเรียนกับเพื่อน	ได้รู้ความสัมพันธ์ของนักเรียนในห้องเรียน เพื่อจัดกลุ่มการเรียนรู้หรือให้ความช่วยเหลือนักเรียน
7. แบบสอบถาม	ใช้สำรวจข้อมูลนักเรียนในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการทราบ อาจใช้เป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้	ได้ข้อมูลในประเด็นที่ครูต้องการทราบ สามารถใช้กับนักเรียนคราวละมาก ๆ และประหยัดเวลา
8. แบบสำรวจ	ใช้รวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ	ได้ข้อมูลที่ต้องการรู้ตามจุดประสงค์ที่วางไว้ เพื่อการรู้จักนักเรียนและสิ่งแวดลอมของนักเรียน
9. แบบบันทึกสุขภาพ	ใช้บันทึกข้อมูลทางด้านสุขภาพของนักเรียน	ได้ข้อมูลสุขภาพนักเรียน



เครื่องมือ	ใช้เพื่ออะไร	ได้อะไร
10. เพิ่มสะสมงาน	ใช้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผลงานของนักเรียน	ได้ข้อมูลที่ครูจะใช้ประเมินกระบวนการทำงานและผลงานของนักเรียน ซึ่งนำมาเพื่อจัดการส่งเสริม ป้องกัน ช่วยเหลือนักเรียนต่อไป
11. การเขียนเรียงความ	ใช้ศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน สภาพแวดล้อม บุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ได้ข้อมูลจากนักเรียนโดยตรงตามวัตถุประสงค์หรือหัวข้อที่ตั้งไว้
12. แบบประเมินพฤติกรรม	ใช้เพื่อรายงานพฤติกรรมของนักเรียนว่าทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร โดยครูหลาย ๆ คน ในหลาย ๆ เหตุการณ์	ได้รับรู้พฤติกรรมของนักเรียนในหลาย ๆ สถานการณ์ และจากบุคคลหลาย ๆ คน
13. การเขียนบันทึกประจำวัน	ใช้เพื่อให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมที่ตนทำในแต่ละวัน	ได้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนในแต่ละวัน
14. การศึกษารายกรณี	นำข้อมูลทั้งหมดของนักเรียนมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และวินิจฉัย เพื่อให้เกิดความถูกต้องชัดเจน	ได้รายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักเรียน เพื่อใช้ในการส่งเสริม ป้องกัน ช่วยเหลือเฉพาะบุคคล

ตัวอย่างเครื่องมือ

ที่	เครื่องมือ	แหล่งที่มา
1	โปรแกรมคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น	โรงพยาบาลราชามาธิบดี กทม.
2	แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก TYC	www.DMH.MOPH.GO.TH
3	แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	
4	แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก	
5	แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	
6	แบบวัดความเครียดสวนปฐ (SPST-20)	
7	แบบประเมินเชาวน์ปัญญาของกรมสุขภาพจิต, SPM (ต้องผ่านการอบรม)	



หน่วยที่ 3 การศึกษารายกรณี (Case Study)

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ความหมาย “การศึกษารายกรณี”
2. กระบวนการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี
3. วิธีการเขียนรายงานการศึกษารายกรณี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้วิธีการรู้จักและเข้าใจนักเรียนเป็นรายบุคคลอย่างละเอียดและต่อเนื่อง
2. รู้แนวทางในการให้ความช่วยเหลือแก้ไขปัญหา หรือส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของนักเรียน
3. รู้วิธีการเขียนรายงานการศึกษารายกรณี

แผนการจัดกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรและผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายถึงสภาพปัญหานักเรียนที่พบในปัจจุบัน
2. สุ่มถามผู้เข้าอบรมในประเด็น “ประสบการณ์การทำงานที่ประสบความสำเร็จและไม่สำเร็จ บอกเหตุผลจากการศึกษารายกรณี และวิธีแก้ปัญหา”
3. แบ่งกลุ่ม ๆ ละประมาณ 5-7 คน
4. วิทยากรบรรยาย เรื่อง กระบวนการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี
5. แจกใบความรู้ เรื่อง กระบวนการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี และรายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี ให้กลุ่มศึกษา
6. แจกใบกิจกรรม ตัวอย่างกรณีศึกษาของเด็กชายยุทธ แล้ววิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขตามกระบวนการศึกษารายกรณี และเขียนรายงานการศึกษารายกรณี ตามใบงาน แบบรายงานการศึกษานักเรียนรายกรณี
7. นำเสนอผลงานกลุ่ม
8. อภิปรายและสรุปผล

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี
2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง รายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี
3. ใบกิจกรรม ตัวอย่างกรณีศึกษาของเด็กชายยุทธ
4. ใบงาน แบบรายงานการศึกษานักเรียนรายกรณีของเด็กชายยุทธ



การวัด/ประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. นำเสนอผลงานกลุ่ม

ผลการพัฒนา

ชิ้นงาน

- ผลงานจากใบงาน แบบรายงานการศึกษานักเรียนรายกรณีของเด็กชายยุทธ

ผลการเรียนรู้

- มีความรู้ความเข้าใจจากการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี และมีแนวทางในการเขียนรายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี

สรุปแนวคิด

นักเรียนแต่ละคนย่อมมีลักษณะเฉพาะอย่างที่แตกต่างกันออกไป การดำเนินการศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน ควรศึกษาด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน และวิธีการที่จะช่วยให้รู้จักและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมหรือสาเหตุของปัญหาอันจะนำไปสู่การดำเนินการช่วยเหลือเพื่อแก้ไข ส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพของนักเรียนได้ดีที่สุดคือ การศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี

ข้อควรคำนึง

- การศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี ครูแนะแนวและผู้เกี่ยวข้องจะต้องเก็บรักษาข้อมูลของนักเรียนอย่างมิดชิด และเก็บเป็นความลับ
- การเปิดเผยข้อมูลเพื่อเป็นกรณีศึกษา ต้องได้รับการยินยอมจากนักเรียน และหรือผู้ปกครองนักเรียนก่อน ตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 และตามจรรยาบรรณของวิชาชีพครูแนะแนว หรือบางครั้งอาจดัดแปลงข้อมูลส่วนตัวเพื่อไม่ให้ทราบว่าเป็นใคร



ใบความรู้ที่ 1

เรื้อบ กระบวนการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี

1. กำหนดปัญหาและตั้งสมมุติฐาน
ปัญหาของนักเรียนอาจมาจากตนเอง สิ่งแวดล้อม และสามารถกำหนดเป็น
 - 1.1 ปัญหาทางสุขภาพกาย เช่น ความพิการ โรคประจำตัว
 - 1.2 ปัญหาสุขภาพจิต
 - ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียน ครอบครัว เศรษฐกิจ
 - ปัญหาบุคลิกภาพ เช่น ใช้สารเสพติด อาชญากรรม ลักขโมย
 - ปัญหาทางอารมณ์ เช่น ปัสสาวะรดที่นอน กัดเล็บ อมนิ้ว
2. การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล
 - 2.1 การสังเกตและบันทึกข้อมูล
 - 2.2 การสัมภาษณ์
 - 2.3 การเยี่ยมบ้าน
 - 2.4 อัดชีวประวัติ บันทึกประจำวัน
 - 2.5 สังคมมิติ
 - 2.6 แบบสอบถาม
 - 2.7 แบบทดสอบ
 - 2.8 ระเบียบสะสม
3. การสังเคราะห์และวินิจฉัยปัญหาที่ได้จากการรวบรวมข้อมูล
4. การช่วยเหลือ การป้องกัน และการส่งเสริม ทำด้วยตนเอง ปกป้องผู้เชี่ยวชาญ ส่งต่อ
5. การทำนายผล
6. การติดตามผล ดูแลช่วยเหลือ
7. การสรุปผลและให้ข้อเสนอแนะ
8. การยุติการศึกษารายกรณี
 - 8.1 หมดเวลาที่ศึกษา
 - 8.2 ช่วยเหลือได้สำเร็จ/แก้ปัญหาได้สำเร็จ



ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง รายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี

รายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี เป็นเอกสารที่สรุปและรายงานผลการศึกษา ช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนานักเรียนต่อผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ

1. สารที่ควรมีในรายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี ประกอบด้วย

- 1.1 ชื่อนักเรียน ระดับชั้นที่กำลังศึกษา
- 1.2 ผู้ศึกษา (ครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว)
- 1.3 ระยะเวลาในการศึกษา
- 1.4 สาเหตุของการศึกษา
- 1.5 เครื่องมือและเทคนิคที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
- 1.6 ข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูล
 - ข้อมูลส่วนตัวและครอบครัว
 - ข้อมูลสุขภาพ (สุขภาพกาย สุขภาพจิต)
 - ข้อมูลด้านการเรียน
 - ข้อมูลด้านสังคม
 - ความสนใจ งานอดิเรก และประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ
 - เป้าหมายและความคาดหวังในอนาคต
 - ความภาคภูมิใจ ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต
- 1.7 การวิเคราะห์และวินิจฉัยปัญหา
- 1.8 การช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนา
- 1.9 การติดตามผล
- 1.10 ข้อเสนอแนะ

2. รายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณีที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร

- 2.1 กำหนดปัญหาหรือสิ่งที่ศึกษาให้ชัดเจน
- 2.2 สังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ และเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ และวินิจฉัยปัญหาได้อย่างตรงประเด็น
- 2.3 อธิบาย หรือบรรยายลักษณะเด่นและด้อยของนักเรียน รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง
- 2.4 ข้อเสนอแนะต้องเฉพาะเจาะจงและสามารถปฏิบัติได้



ตัวอย่าง รายงานการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี

1. ชื่อนักเรียน ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

นายชาย สุขใจ (นามสมมุติ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2. ผู้ศึกษา

นางสาวทวีพร เพิ่มสุขโข (นามสมมุติ) ครูประจำชั้น

3. ระยะเวลาในการศึกษา

วันที่ 16 มิถุนายน 2548 ถึงวันที่ 17 กันยายน 2548 รวมเวลา 3 เดือน

4. สาเหตุของการศึกษา

ไม่สนใจเรียนและก่อวินาศกรรมเพื่อนขณะเรียน

5. เครื่องมือและเทคนิคที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

5.1 ระเบียบวิธี

5.2 การสังเกต

5.3 การสัมภาษณ์

5.4 การให้คำปรึกษา

5.5 แบบสอบถามใคร่ครวญ

5.6 แบบสำรวจเจตคติที่มีต่อตนเอง

5.7 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

5.8 การเยี่ยมบ้าน

6. ข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูล

6.1 ข้อมูลส่วนตัว

เกิดวันที่ 15 พฤศจิกายน 2531 ปัจจุบันอายุ 16 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย ศาสนาพุทธ มีผิวขาว รูปร่างสูง 175 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ได้ค่าใช้จ่ายมาโรงเรียนวันละ 40 บาท บ้านอยู่ใกล้โรงเรียน ไม่เคยได้รับทุนการศึกษา ไม่เคยหางานพิเศษทำ มีเพื่อนสนิทในห้องหลายคน ไม่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าบ้างบางครั้งถ้าเข้าสังคมกับเพื่อน ชอบขับรถจักรยานยนต์ด้วยความเร็ว เคยประสบอุบัติเหตุรถล้มอย่างแรง

6.2 ข้อมูลครอบครัว

บิดาชื่อนายอ้วน สุขใจ (นามสมมุติ) อายุ 47 ปี จบชั้นประถมศึกษา อาชีพเปิดร้านซ่อมรถและบริการรับ-ส่งนักเรียนนอกนุบาลใกล้บ้าน รายได้ประมาณ 6,000 บาทต่อเดือน มารดาชื่อนางชม สุขใจ (นามสมมุติ) อายุ 40 ปี จบชั้นประถมศึกษา ช่วยสามีดูแลกิจการและช่วยบริการรับ-ส่งนักเรียน มีพี่น้อง 3 คน เป็นผู้ชายทั้งหมด ชายเป็นลูกคนกลาง ครอบครัวมีสมาชิก 5 คน คือ ชาย บิดา มารดา พี่ชาย และน้องชาย ความสัมพันธ์ในครอบครัวอบอุ่น มีการทะเลาะกันบ้าง ที่อยู่อาศัยเป็นบ้านไม้ 2 ชั้น ค่อนข้างเก่า คนที่ชายไว้ใจมากที่สุดคือ ยาย แต่เสียชีวิตเมื่อต้นเดือนกันยายน



6.3 ข้อมูลสุขภาพ

- สุขภาพกาย เป็นคนสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ช่วงปิดภาคเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เคยถูกแทงที่ใกล้ร้าวนม เนื่องจากขับรถเร็ว เสี่ยงดัง ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ
- สุขภาพจิต เป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง จากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พบว่า มีความรับผิดชอบ และการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ

6.4 ข้อมูลด้านการเรียน

ผลการเรียนเมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ เคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียน ผลการเรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ 1.41 ขณะเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมขาดเรียน หนีเรียน ไม่นำสมุดหรืออุปกรณ์การเรียนมาเป็นประจำ เมื่อเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ผลการเรียนเฉลี่ย 0.99

6.5 ข้อมูลด้านสังคม

- ทางบ้าน ชายไม่ค่อยสนิทกับพี่น้อง จะคุยด้วยเมื่อจำเป็น มักเอาแต่ใจตนเอง บิดาและมารดามักจะตำหนิและเปรียบเทียบกับพี่ชายเสมอ ทำให้ชายรู้สึกน้อยใจ ไม่ชอบอยู่บ้าน มักเที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ กลับบ้านดึกเป็นประจำ ไม่เชื่อฟังคำตักเตือนของบิดาและมารดา
- ทางโรงเรียน ชายเป็นคนสนุกสนาน มีเพื่อนสนิทในห้องประมาณ 10 คน มักถูกครูตำหนิและตักเตือนเสมอ ในเรื่องความรับผิดชอบด้านการเรียน การแต่งกาย และการพูดจา

6.6 ความสนใจ งานอดิเรก และประสบการณ์ในด้านต่างๆ

- ชายมีความสนใจเกี่ยวกับการแข่งรถ การเที่ยวเตร่ และการคบเพื่อนต่างเพศ
- งานอดิเรกชอบขับรถเล่นและเล่นกีฬาฟุตบอล
- ประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ เคยเป็นตัวแทนนักกีฬาของโรงเรียนเข้าแข่งขันในระดับกลุ่มโรงเรียน เคยฝึกซ้อมเครื่องยนต์กับบิดาช่วงปิดภาคเรียน

6.7 เป้าหมายและความคาดหวังในอนาคต

- อยากรับเป็นเจ้าของอู่ซ่อมรถ
- อยากรับมีบ้านเป็นของตนเอง

6.8 ความภาคภูมิใจ ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

ความภาคภูมิใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต คิดว่าบิดามารดาไม่รัก

7. การวิเคราะห์และวินิจฉัยปัญหา

ชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมาตลอด เนื่องจาก

7.1 ขาดแรงกระตุ้นและกำลังใจจากครอบครัว ทำให้ชายขาดแรงจูงใจในการเรียน และหันไปสนใจกิจกรรมอื่น ๆ ทดแทน

7.2 ชายมีพฤติกรรมทางการเรียนที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่ตั้งใจเรียน ก่อกวนชั้นเรียน ขาดความรับผิดชอบในการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่นำอุปกรณ์การเรียนมาเรียน



8. การช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนา

8.1 ผู้ศึกษาให้คำปรึกษาแก่ชาย เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียน

8.2 ผู้ศึกษาพูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องการสื่อสารกับชาย และการเสริมสร้างกำลังใจ

8.3 ผู้ศึกษาขอความร่วมมือกับครูผู้สอนในการปรับพฤติกรรมการเรียนรู้ของชาย

9. การติดตามผล

9.1 จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองของชาย เกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ เมื่ออยู่ที่บ้าน พบว่า ชายเริ่มมีพฤติกรรมเรียนรู้ที่ดีขึ้น แต่การเที่ยวเตร่และกลับบ้านดึก ยังคงเดิม

9.2 จากการสังเกตและสัมภาษณ์ครูผู้สอน พบว่า ชายมีพฤติกรรมเรียนรู้ที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่องาน สังเกตจากการนำส่งงานในรายวิชาต่าง ๆ มาให้ดู พบว่า ชายทำงานเรียบร้อยพอใช้ แม้ว่าจะยังไม่ครบทุกวิชา แต่ก็ถือว่าได้ปรับปรุงตนเองด้านความรับผิดชอบได้ในระดับหนึ่ง และจากการสอบถามเพื่อน ๆ ในห้องยอมรับว่าชายพยายามปรับตัวดีขึ้น

9.3 จากการสัมภาษณ์ชาย พบว่า บิดามารดา ยังคงเปรียบเทียบพฤติกรรมของชาย กับพี่น้องอยู่

10. ข้อเสนอแนะ

10.1 สำหรับนักเรียน เนื่องจากชายถูกเลี้ยงดูแบบตามใจมาตั้งแต่เล็ก ไม่เคยถูกฝึกให้รับผิดชอบงาน ต้องการอะไรทางบ้านจะหามาให้ เนื่องจากทางบ้านมีฐานะพอที่จะดูแลได้ ซึ่งมีส่วนทำให้ชายขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ดังนั้นบิดามารดาควรใช้เวลาและเอาใจใส่ชายมากขึ้น โดยการพูดคุยและมอบหมายงานบ้านที่ชายพอจะทำได้ ให้กำลังใจเมื่อชายทำได้สำเร็จ รวมทั้งคอยติดต่อประสานงานกับครูในโรงเรียนอย่างใกล้ชิดทั้งในเรื่องการเรียนรู้และความประพฤติ

10.2 สำหรับครูแนะแนว ควรหาโอกาสพูดคุยกับชาย คอยให้กำลังใจและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เน้นการจัดการเรียนการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม หรือจัดโปรแกรมเพื่อฝึกให้ชายรับผิดชอบต่อตนเอง และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ชายดูแลตนเองอย่างมีคุณภาพ

10.3 สำหรับครูประจำวิชา ควรช่วยดูแล สังเกต กระตุ้น และจูงใจให้ชายเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายในห้องเรียน โดยเปิดโอกาสให้ชายได้แสดงความสามารถ มอบหมายงานให้รับผิดชอบ และชื่นชมเมื่อทำอะไรได้สำเร็จ ไม่ควรตำหนิการกระทำของชายต่อหน้าเพื่อนให้เกิดความอับอาย แต่ใช้การตักเตือนเป็นส่วนตัวกับชาย และไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

10.4 สำหรับครูที่ปรึกษา มีความสำคัญมากในการที่จะช่วยเหลือชาย เนื่องจากเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด และได้รับความไว้วางใจ ดังนั้นครูที่ปรึกษาควรทำหน้าที่ในการประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิด โดยขอความร่วมมือจากครูแนะแนว ครูผู้สอน และครอบครัวในการแก้ปัญหา

11. ภาคผนวก

ข้อมูลที่ควรนำมาใส่ในภาคผนวก ผู้ศึกษาควรนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากเครื่องมือต่าง ๆ เช่น บันทึกการสังเกต บันทึกการสัมภาษณ์ บันทึกการให้คำปรึกษา บันทึกการเยี่ยมบ้าน ฯลฯ โดยปกปิดชื่อ-สกุล และรายละเอียดของนักเรียนที่ศึกษาที่อาจถูกอ้างอิงได้



ข้อควรคำนึง

- การศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี ครูแนะแนวและผู้เกี่ยวข้องจะต้องเก็บรักษาข้อมูลของนักเรียนอย่างมิดชิด และเก็บเป็นความลับ
- การเปิดเผยข้อมูลเพื่อเป็นกรณีศึกษา ต้องได้รับการยินยอมจากนักเรียน และหรือผู้ปกครองนักเรียนก่อน ตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 และตามจรรยาบรรณวิชาชีพครูแนะแนว หรือบางครั้งอาจดัดแปลงข้อมูลส่วนตัวเพื่อไม่ให้ทราบว่าเป็นใคร



ใบกิจกรรม

ตัวอย่างกรณีศึกษาของเด็กชายยุทธ

จากการศึกษารายกรณีของเด็กชายยุทธ

1. ลักษณะทั่วไป

ยุทธ เป็นเด็กชายไทยอิสลาม อายุ 13 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย ศาสนาอิสลาม ผิวเนื้อสีดำนแดง ใบหน้ารูปไข่ นัยน์ตากลมใหญ่ สีดำ ตาสองชั้น จมูกเป็นสันโด่ง ริมฝีปากสีแดงได้สัดส่วน ใบหน้าเกลี้ยงเกลา ผมสีดำหยักศกเล็กน้อย ความสูงประมาณ 150 ซม. น้ำหนักประมาณ 38 กก. รูปร่างสันทัด เป็นคนคล่องแคล่ว หลังจากได้รับอุบัติเหตุต้องผ่าตัด ทำให้ร่างกายผอมดกไม่คล่องเหมือนเดิม

2. ประวัติส่วนตัวและครอบครัว (จากระเบียนสะสม)

ยุทธ ชื่อเล่นว่า เก่ง มีน้องชาย 1 คน ยุทธเป็นพี่ชายคนโต ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดามารดา ที่บ้านเลขที่ 999/9 ตำบลลุมพลี อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา บิดามีอาชีพเป็นลูกจ้างขับรถบรรทุกของนายจ้าง ส่วนมารดาขายอาหารตามสั่งอยู่ที่ร้านข้างบ้าน บิดาและมารดาจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ฐานะเศรษฐกิจทางบ้านอยู่ระดับปานกลาง บิดามีลักษณะท่าทางเป็นคนค่อนข้างดุ ไม่ค่อยพูดแต่ตามใจลูก ขยันทำงาน มารดาเป็นคนพูดเก่ง ขี้บ่น รักและตามใจลูก

ประวัติสุขภาพ ได้รับอุบัติเหตุจากการขับขี่ยักรถจักรยานยนต์โดยถูกรถยนต์ชน เมื่อเดือนธันวาคม 2549 ต้องเข้ารับการรักษายาบาลโดยได้รับการผ่าตัดเสริมเหล็กที่ขาขวา และต้องรักษาตัวประมาณ 1 เดือน ทำให้ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงเหมือนปกติ

ประวัติการเรียน จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนอนุบาลพระนครศรีอยุธยา ผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย

ภาคเรียนที่ 1 คะแนนเฉลี่ย 1.57 วิชาที่ติด 0 ได้แก่ รายวิชา คณิตศาสตร์ สุขศึกษา และพระพุทธศาสนา ทุกวิชาที่ติด 0 ได้สอบแก้ตัวผ่านหมดแล้ว ระดับคะแนนสูงสุดคือ 4 ได้แก่ วิชา เทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนภาคเรียนที่ 2 ระดับคะแนนเฉลี่ย 0.97 วิชาที่ติด 0 ได้แก่ รายวิชา พลานามัย คณิตศาสตร์ งานบ้าน ภาษาอังกฤษ และพระพุทธศาสนา ระดับคะแนนสูงสุดคือ 3 ได้แก่ วิชา สังคมศึกษา

สังคมและกิจกรรม ยุทธมักจะเล่นกับน้องชายและเพื่อน ๆ ข้างบ้าน ในวันหยุดจะมีเพื่อน ๆ มาเล่นที่บ้าน หรือชวนกันออกไปเที่ยวนอกบ้านบ้าง มักจะใช้เวลาว่างในการเล่นและอ่านหนังสือการ์ตูน งานบ้านที่ได้รับมอบหมายคือหุงข้าว

3. การรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การสังเกตและบันทึกการสังเกต จากการสังเกตโดยทั่วไป พบว่า ยุทธเป็นเด็กร่าเริง แจ่มใส ยิ้มง่าย คล่องแคล่วว่องไว ปราดเปรียว ชุกช่น ชอบหยอกล้อเพื่อนเป็นประจำ จนบางครั้งเพื่อนไม่พอใจเกิดเป็นปากเสียงกัน ขาดเรียนบ่อยและนานเนื่องจากได้รับอุบัติเหตุต้องนอนรักษาตัว ชั่วโมง



โฮมรูม มักต้องตามตัวให้มาพบบ่อยครั้ง การเรียนพอใช้ ไม่ค่อยตั้งใจเรียน อุปกรณ์การเรียนไม่ครบ งานไม่ค่อยส่ง บางเวลาเหม่อลอย พฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มักจะทำกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากที่ครูสอน ลูกจากที่นั่งในขณะที่ครูสอน นั่งมองไปทางหน้าต่างหรือประตู ขวนเพื่อนคุยในขณะที่ครูสอน เป็นต้น

3.2 การสัมภาษณ์ จากการสัมภาษณ์ สรุปว่า ยุทธมีน้องชาย 1 คน อาศัยอยู่กับบิดามารดา สมาชิกในบ้านมี 4 คน บรรยากาศภายในครอบครัวมีความอบอุ่น พี่น้องทั้งสองคนรักใคร่กันดี มีบ้างเป็นบางครั้งที่ทำให้ใจกัน บิดามีอาชีพเป็นลูกจ้างขับรถบรรทุกของนายจ้าง จะทำงานตามที่นายจ้างสั่งทำงาน แบบไม่มีกำหนดเวลาแน่นอนสุดแต่ระยะทางที่จะไปบรรทุก บางวันอาจจะต้องกลับบ้านดึก บางวันอาจจะต้องค้างคืน และบางวันก็ว่าง ส่วนมารดาขายอาหารตามสั่งอยู่ที่ร้านข้างบ้าน ยุทธมีหน้าที่ช่วยมารดาขายอาหารและทำงานบ้านคือ หุงข้าว กวาดบ้านเป็นบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่มารดาจะเป็นผู้ทำเสียเอง ยุทธและน้องชายชอบออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ ข้างบ้าน บิดาเป็นคนใจดีบางทีก็ดู แม่ใจดีแต่ขี้บ่น

จากการสัมภาษณ์มารดา พบว่า ยุทธเป็นเด็กซุกซนอยู่บ้านไม่ค่อยติด มีเพื่อนมาหาที่บ้าน ดื้อบ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็เชื่อฟังพ่อแม่ เป็นคนค่อนข้างใจร้อน อยากได้อะไรจะเข้าหาให้ได้ ชอบขับซิ่งรถจักรยานยนต์ เคยได้รับอุบัติเหตุจนต้องเข้าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเวลา 1 เดือน เนื่องจากขาหัก และในปัจจุบันก็ยังใส่เหล็กตามไว้ ขณะนี้แม่ห้ามไม่ให้ขับซิ่งรถจักรยานยนต์ ยุทธก็ไม่เชื่อฟัง บอกให้ครูช่วยดักเตือนด้วย การเรียนต้องคอยเตือนให้อ่านหนังสือ ไม่ค่อยเห็นทำการบ้าน ไปโรงเรียนตั้งแต่ตอนเช้า และกลับตามเวลาเป็นประจำเพราะทุกวันเวลาประมาณ 17.00-18.00 น. จะต้องไปเรียนทางด้านศาสนาที่สุเหร่าใกล้บ้าน และในวันเสาร์-อาทิตย์จะเพิ่มเวลาเรียนในตอนเช้าอีกวันละประมาณ 1 ชั่วโมงด้วย

จากการสัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่มเดียวกัน พบว่า ยุทธเป็นคนชอบหยอกล้อยั่วเย้าเพื่อน ๆ ในกลุ่ม บางครั้งเพื่อน ๆ โกรธและเถียงกันบ้าง โดยปกติเป็นคนอารมณ์ดี หัวเราะเสียงดัง เป็นคนกล้าหาญ บางครั้งชอบแสดงความคิดเห็น ในด้านการแต่งกายมักถูกครูตักเตือนเรื่องปล่อยชายเสื้อ ออกนอกกางเกง ไม่ค่อยสนใจเรียน ถูกครูดุบ่อย มักจะขาดเรียนชั่วโมงพลศึกษา

3.3 การเยี่ยมบ้าน สรุปผลจากการเยี่ยมบ้านดังนี้ บ้านของยุทธ ห่างจากตัวเมืองประมาณ 2 กิโลเมตร เมื่อเดินทางไปถึงบริเวณนั้นสอบถามถึงร้านอาหารของแม่ยุทธ ผู้คนบริเวณนั้นจะบอกสถานที่ได้ถูกต้องเพราะเป็นที่รู้จักกันดี สภาพของบ้านยุทธ เป็นห้องแถวชั้นเดียว สองห้องนอน มีห้องน้ำและห้องครัวอยู่ภายในบ้าน สภาพภายในบ้านสะอาดเรียบร้อย มีเครื่องอำนวยความสะดวกพอสมควร ความสัมพันธ์ภายในบ้าน สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่กันดี

3.4 อัตชีวประวัติ จากอัตชีวประวัติ ยุทธได้เขียนเกี่ยวกับนี่คือชีวิตของฉัน พบว่าการเขียนหนังสือจัดระเบียบไม่ค่อยเรียบร้อย บางคำอ่านไม่ออก บางคำสะกดผิด การทำงานไม่เป็นระเบียบ ยุทธได้กล่าวถึงสภาพของบ้านมีความเป็นอยู่สุขสบายพอสมควร บิดามารดาอยู่ด้วยกัน สมาชิกภายในครอบครัวมี 4 คน ทุกคนภายในบ้านมีความสุขตามสมควรแก่ฐานะ บิดามารดารักตนเองและน้องมาก ยุทธมีความรักบิดามารดามาก ไม่อยากทำอะไรให้บิดามารดาผิดหวัง และเป็นคนรักน้อง เล่นกับน้องได้ แต่บางครั้งก็มีการทะเลาะกันบ้าง เวลาว่างที่บ้านก็เล่นกับน้องและเพื่อน บางครั้งอ่านหนังสือการ์ตูน งานอดิเรกของยุทธ คือ เล่นและอ่านหนังสือการ์ตูน งานที่ได้รับมอบหมายที่บ้านคือ หุงข้าว มีเพื่อนที่สนิทคือ สามารถและสุรเชษฐ์ อนาคตอยากเป็นทหาร



3.5 บันทึกประจำวัน จากบันทึกประจำวันทำให้ทราบว่า ยุทธมีกิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน คล้ายคลึงกัน คือ ตื่นนอนเวลา 06.00 น. ส่วนวันหยุดจะตื่น 08.30-09.00 น. ทุกวันจะมีกิจวัตรเรื่องการเรียนหนังสือ และธุระส่วนตัวคือ เล่นกับน้องและออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ ช้างบ้าน ช่วยมารดาทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ และจะเข้านอนประมาณ 21.00-22.00 น.

3.6 สังคมมิติ จากการทำสังคมมิติ พบว่า ในสถานการณ์ที่ 1 สถานการณ์ไปเที่ยว และสถานการณ์ที่ 2 สถานการณ์การเลือกเพื่อนทำงาน ปรากฏว่า ยุทธอยู่ในบทบาท Mutual Choice คือ เลือกซึ่งกันและกันทั้งสองสถานการณ์ ผู้ที่เลือกคือ สามารถ แสดงว่าลักษณะนิสัยส่วนตัวทั้งด้านมีความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านการเลือกเพื่อนทำงานกับเพื่อนดีพอสมควร

3.7 จากการใช้เทคนิคคลวิธี “ใครเอ่ย” พบว่า ยุทธเป็นบุคคลที่ชอบช่วยเหลือเพื่อน เป็นผู้ที่ถูกกล่าวหา ชอบรังแกเพื่อน ชอบล้อเลียนเพื่อน ชอบบอกความคิดเห็น ชอบทำผิดกฎโรงเรียนบ่อย ๆ เป็นผู้ที่ถูกดูจากเหลวไหล ซึ่งเป็นข้อมูลที่ตรงกับครูแนะแนวสังเกต จากการสัมภาษณ์ครูและเพื่อน ๆ ในโรงเรียน

3.8 แบบทดสอบ จากแบบทดสอบเติมประโยคให้สมบูรณ์ พบว่า ยุทธ มีความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัว บิดามารดารักกันมาก และรักลูก ๆ ความรู้สึกกับเพื่อนว่า เพื่อนฝูงส่วนใหญ่เป็นคนดี ปัญหาที่ขัดแย้งอยู่ในใจขณะนี้คือ ชอบทะเลาะกับเพื่อน ความรู้สึกต่อตนเองว่า รู้สึกว่าตนเองนิสัยไม่ดีเป็นคนใจร้อน เวลาที่มีเรื่องกลุ่มใจมักจะเก็บไว้คนเดียว รู้หน้าที่ของตนเองว่าจะต้องตั้งใจเรียน และจะต้องเป็นคนดี จะมีความสุขถ้าตนเองทำตัวดีกว่านี้ สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือเงิน อนาคตอยากเป็นทหาร



ใบงาน

แบบรายงานการศึกษานักเรียนรายกรณีของเด็กชายยุทธ

1. ชื่อนักเรียนที่ศึกษา ชั้นที่กำลังศึกษา

.....

2. ผู้ศึกษา

.....

3. ระยะเวลาที่ศึกษา

.....

4. สาเหตุของการศึกษา

.....

5. เครื่องมือและเทคนิคที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

.....

.....

.....

.....

6. ข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูล

.....

7. การวินิจฉัยปัญหา

.....

8. การช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนา

.....

.....

.....

.....

.....

9. การติดตามผล

.....

.....

10. การสรุปผลและให้ข้อเสนอแนะ

.....

.....



หน่วยที่ 4 การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification : CBM)

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
3. การฝึกคิดอย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. สามารถนำเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาหรือช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้
3. สามารถฝึกคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองได้อย่างถูกต้อง

แผนการจัดกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ความรู้แก่ครูแนะแนวเกี่ยวกับมโนทัศน์สำคัญในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำความเข้าใจกับเทคนิคการปรับพฤติกรรมว่าตัวแปรสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์คือ “ปัญญา” ดังนั้นเราควรเป็นผู้ที่มี “ความคิดอย่างถูกต้อง” มี “ความเห็นชอบ” กิจกรรมที่ใช้จึงให้ชื่อว่า “การฝึกปัญญา พัฒนาจิต”
2. ดำเนินกิจกรรม “การฝึกปัญญา พัฒนาจิต”
 - 2.1 วิทยากรบรรยาย การปรับพฤติกรรมทางปัญญา “การฝึกปัญญา พัฒนาจิต” ตามใบกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.2 นำเสนอตัวอย่างการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.3 แบ่งกลุ่มละประมาณ 5-8 คน
 - 2.4 แจกใบงาน ฝึกปัญญา พัฒนาจิต คนละ 1 ใบ
 - 2.5 วิทยากรดำเนินกิจกรรมการฝึกปัญญา พัฒนาจิต กิจกรรมที่ 1-4
 - กิจกรรมที่ 1 สังเกตเป็น โดยสังเกตเหตุการณ์ที่ผ่านมาที่มีผลด้านลบต่อใจเรา
 - กิจกรรมที่ 2 คิดเป็น คิดจากเหตุการณ์ ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง โดยใช้เหตุผลความเป็นไปได้ทั้ง 2 ทาง เพื่อให้เห็นความจริงจากเหตุการณ์ เอาประโยชน์จากเหตุการณ์ (ได้ปัญญา) แล้วนำมาสอนใจ



กิจกรรมที่ 3 **ปรับเป็น** การนำเอาความจริงที่คิดได้จากการคิดเป็น คือ ปัญญา นำ
สอนใจตนเอง เพื่อปรับภายใน คือ ความคิดเดิม เปลี่ยนความเห็น
ถูกต้องเพื่อให้ใจอิสระ

กิจกรรมที่ 4 **แสดงเป็น** การแสดงออกภายนอกด้วยท่าทีที่เหมาะสมทั้งคำพูด ท่าทาง
เป็นการปรับตนภายนอกที่แสดงออกมา

2.6 ให้ผู้เข้าอบรมออกมาเล่าเรื่องที่ผ่านมากระบวนการฝึกปัญญาเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง

3. อภิปราย ชักถาม

4. แจกใบความรู้ เรื่อง การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ให้ผู้เข้าอบรมอ่านเพิ่มเติม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม การปรับพฤติกรรมทางปัญญา “การฝึกปัญญา พัฒนาจิต”
2. ตัวอย่างการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
3. ใบงาน เรื่อง “ฝึกปัญญา พัฒนาจิต”
4. ใบความรู้ เรื่อง การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification : CBM)

วิธีการประเมินผล (จากกิจกรรมกับ 4 กิจกรรม)

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอผลงานของผู้เข้าอบรม โดยวิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้มีโอกาส
แลกเปลี่ยนเรียนรู้และอภิปรายร่วมกันหลังจากทำกิจกรรมเสร็จแล้ว

ผลการพัฒนา

ผู้เข้าอบรมได้ตระหนักรู้ตนเองและได้เรียนรู้ตนเองจากการสังเกตตนเอง และได้ใคร่ครวญ
เกี่ยวกับความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วนำมาปรับเปลี่ยน
ความคิดตนเองใหม่ จนในที่สุดสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ด้วยวิธีนี้จึงทำให้สามารถเข้าใจตนเอง
มากขึ้น ค้นหาจุดเด่น จุดด้อย หรือข้อบกพร่องของตนเองได้ และสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาสร้างรูปแบบ
การปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรมอันนำมาซึ่งความสุขใจของตนเอง

สรุปแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นการพยายามควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ โดยใช้หลักการ
ที่ว่า “ความคิดมีตัวตน เราจะเป็นอย่างที่เราคิด” (You are what you think.) หรืออีกนัยหนึ่งพฤติกรรม
ทางปัญญาซึ่งประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม ความคาดหวัง อารมณ์ และความรู้สึก
(ความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า ฯลฯ) เหล่านี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของมนุษย์
ถ้าหากเราปรับเปลี่ยนหรือควบคุมตัวแปรเหล่านี้ได้ เราก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้



ใบกิจกรรม

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา “การฝึกปัญญา พัฒนาจิต”

จุดประสงค์การเรียนรู้

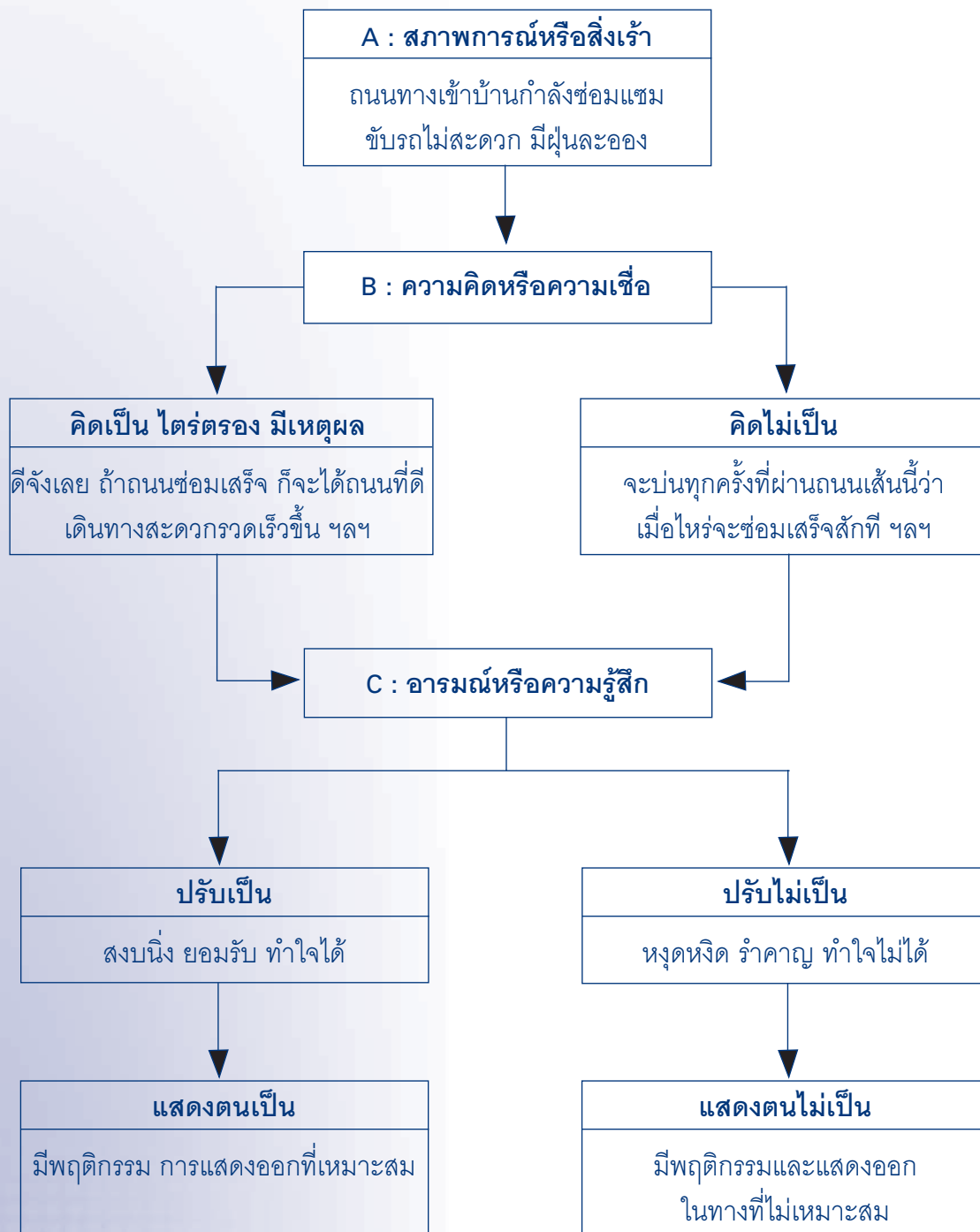
1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดแบบสัมมาทิสฺสู คึดอย่างถูกต้อง
2. เพื่อพัฒนาทักษะของการแก้ไขปัญหาชีวิตโดยใช้วิธีคิดแบบสัมมาทิสฺสู หรือคิดอย่างถูกต้อง โดยผ่านกิจกรรมฝึกทักษะ 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสังเกตเป็น กิจกรรมคิดเป็น กิจกรรมการปรับเป็น และกิจกรรมแสดงตนเป็น

คำอธิบาย

1. การฝึกสัมมาทิสฺสู เป็นการฝึกคิดอย่างถูกต้อง โดยการใคร่ครวญหรือไตร่ตรองเหตุการณ์ โดยใช้ปัญญา (ใช้เหตุผลมิใช่ใช้อารมณ์) เน้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเอง โดยมีความเชื่อว่า คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเอง ใจเราได้เท่านั้น บนพื้นฐานคนเราไม่เหมือนกัน มีความแตกต่างกัน เราเท่านั้นที่สามารถควบคุมตัวเราเองได้
2. ปัญญา คือ แสงส่องทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งเชื่อว่าทุกคนมีปัญญา ซึ่งควรได้รับการชี้แนะหรือแนะนำเกี่ยวกับการฝึกปัญญาแบบสัมมาทิสฺสู เป็นการฝึกจากคิดผิดเป็นคิดถูก
3. มิจฉาทิสฺสู คือ การเห็นผิด โดยการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เช่น ยึดมั่นในตัวตน ตัวเรา ตัวเขา ไม่เข้าใจกฎธรรมชาติ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เรานัดกับเพื่อน เวลา 09.00 น. ตามเวลานัด แล้วเพื่อนไม่มาตามเวลา เราก็โกรธเพื่อน เกิดการต่อว่ากัน เพราะเราคาดหวังว่า “เพื่อนต้องมาตามเวลานัด” แต่ถ้าเราพลิกความคิดนิดเดียว ใช้คำว่า “ก็ได้” เพื่อนที่เรานัดอาจมาเวลา 09.00 น. ก็ได้ คำว่า “ก็ได้” เป็นสัมมาทิสฺสู เป็นการประกันใจเรา หากมาเวลา 09.00 น. ก็ได้ มาหลังเวลา 09.00 น. ก็ได้
4. การฝึกปัญญาแบบสัมมาทิสฺสู เป็นการฝึกคิดอย่างถูกต้องถูกทาง แจกแจงให้ใจเห็นความชัดเจนของความเป็นจริง โดยการใคร่ครวญ ไตร่ตรองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ใจเป็นสุข โดยใช้เหตุผลยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จนได้ข้อคิดที่ถูกต้อง จากนั้นนำข้อคิดที่ถูกต้องมาสอนใจตนเองเท่านั้น ก็จะทำให้ใจคลายจากทุกข์ ดังนั้นปัญญาเป็นตัวระบายนจัดการกับใจเราให้มีสุข



ตัวอย่างการปรับพฤติกรรมทางปัญญา



สรุป : การฝึกการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ถ้าจะให้ได้ดีจะต้องมีพื้นฐานของการมีสติ



การคิดอย่างถูกต้อง

ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 4 กิจกรรม ดังนี้คือ

กิจกรรมที่ 1 การสังเกตเป็น

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อพัฒนาทักษะการสังเกต โดยการสังเกตตัวเองและใจเราเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อม

วิธีดำเนินกิจกรรม

แจกใบงานให้ผู้เข้าอบรมคนละ 1 ใบ ให้บันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้ตัวเองรู้สึกไม่ถูกใจ หงุดหงิด เรียกว่า การจับใจ (การเห็นผิด หรือการคิดผิด) ในขั้นตอนนี้เป็น การฝึกบันทึกด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ การบันทึกจะใช้แนวคิด ABC โดย A หมายถึง สภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น B หมายถึง ความคิด หรือความเชื่อต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น C เป็นสภาวะของอารมณ์ที่เป็นผลมาจากความคิด หรือความเชื่อต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น

ระยะเวลา

ใช้เวลา 15 นาที

สรุปกิจกรรมที่ 1

การฝึก “สังเกต” เราจะฝึกสังเกตใจเราเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อม โดยสังเกตสิ่งที่มากระทบกับเรา แล้วเรารู้สึกอย่างไร อารมณ์ตอนนั้นเป็นอย่างไร สิ่งสำคัญที่ต้องเปิดใจที่จะใคร่ครวญ หรือไตร่ตรอง เหตุการณ์นั้น



กิจกรรมที่ 2 การคิดเป็น

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อพัฒนาทักษะการคิดโดยเอาประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จากเหตุการณ์ที่ผู้เข้าอบรมได้บันทึกไว้ในฐานที่ 1 การสังเกตเป็น นำมาใคร่ครวญ ไตร่ตรอง โดยให้ใจสัมผัสเหตุการณ์นั้น ๆ วิธีคิดต้องคิดความเป็นไปได้ทั้ง 2 ทาง เช่นเดียวกับเหรียญที่มีทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านหน้าและด้านหลัง

2. ตัวอย่างวิธีคิดเป็น

เหตุการณ์ “เพื่อนต่อว่าเรา เรื่อง แต่งตัวเซย ไม่ทันสมัย ทำให้เราไม่พอใจ โกรธ รู้สึกเสียหน้ากับเพื่อนในกลุ่มด้วย”

① เหตุการณ์



นำมเหตุการณ์มาใส่ “ตัวเรา” เพื่อนต่อว่า เราโกรธ

② กลไกการเปลี่ยนความคิดแบบสัมมาทิฐิ
(ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ใช้เหตุผล)



การแต่งตัวเซย ไม่ทันสมัย มีผลดีหรือผลเสียอย่างไร มีความผิดหรือไม่
การแต่งตัวเช่นนี้เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม
แล้วประโยชน์ของเสื้อผ้าใช้เพียงแค่ปกปิดร่างกายเท่านั้นใช่หรือไม่



การคิดเป็น ทำให้เห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของเสื้อผ้า

③ การเอาประโยชน์จากเหตุการณ์



เราไม่พอใจที่เพื่อนมาต่อว่าเรา แล้วเราเคยต่อว่าเพื่อนแรง ๆ อย่างนี้หรือไม่ (คิดเหตุการณ์ย้อนหลังที่เราเคยว่าเพื่อน เหตุการณ์อื่น ๆ หรือว่าใครก็ได้) เราเคยทำ แสดงว่าเพื่อนคนนั้นต้องรู้สึกอย่างเรา โกรธ โมโห อ้อ เราเคยทำผิดนี้

④ เหตุการณ์สอนใจตัวเอง



เราจะไม่ต่อว่าเพื่อน ๆ อีกแล้ว เขาคงทุกข์เหมือนเราตอนนี้ จากนั้นเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง พร้อมให้อภัยเพื่อนที่ว่าเรา



กิจกรรมที่ 3 การปรับเปลี่ยน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น
2. เพื่อฝึกทักษะการรับฟังให้มากขึ้น (เป็นการระงับคำพูด)

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. นำเหตุการณ์ที่ได้บันทึก และการใคร่ครวญ ไตร่ตรองเหตุการณ์ดังกล่าวโดยการคิดเป็น
2. การยอมรับ คือ เมื่อมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดที่ทำให้ใจเราหงุดหงิด หรือไม่พอใจขึ้นมา “เราต้องหยุด สงบนิ่ง ใช้สติ ใคร่ครวญเหตุการณ์”
อาจเรียกว่าการยอมแพ้ ➡ แพ้ใจเรา เป็นการควบคุมจิตของเรา การหยุด และสงบนิ่งต่อเหตุการณ์ จะทำให้จิตที่เคยต่อต้าน จะต่อต้านน้อยลง
3. จากนั้นดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยใคร่ครวญ ไตร่ตรอง แบบสัมมาทิฐิ ถ้ายังคิดไม่ทันเรียกว่า ถอยออกมาก่อน โดยยอมรับฟังและเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น
4. การยอมเป็นจะตรงกับข้อที่ ① ของตัวอย่างวิธีคิด เราจะคิดถึงมุมมืดและมุมสว่างของเรานั้นมีอะไรบ้าง (การใคร่ครวญเหตุการณ์เดิม) จากนั้นใช้วิธีคิดข้อที่ ② มาอบรมใจตนเอง จนให้ใจเปลี่ยนแปลงยอมรับได้



กิจกรรมที่ 4 การแสดงตนเป็น

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกทักษะของการแสดงออกภายนอกต่อผู้อื่น

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จากเหตุการณ์ที่ผ่านการใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาตนเองในมุมมืดและมุมสว่างของตนเอง จนเกิดการยอมรับในตนเองแบบการคิดถูก
2. การแสดงเป็น เป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเรา
 - 2.1 ปรับปรุงหน้าตา ทำทางที่เป็นมิตร
 - 2.2 ปรับปรุงคำพูด ให้มีน้ำเสียงอ่อนโยน
3. ให้ผู้เข้าอบรมคิดหรือเขียนว่า เราจะเริ่มต้นทำอะไร หรือแสดงตนอย่างไรกับเพื่อนที่ต่อว่าเรา



ใบงาน
เรื่อง “ฝึกปัญญา พัฒนาจิต”

สภาพการณ์ เหตุการณ์ A	ความคิด ความเชื่อ ต่อสภาพการณ์ B	สภาวะของอารมณ์ C
สังเกตเป็น		
คิดเป็น จากเหตุการณ์ดังกล่าว ข้างต้น	กระบวนการคิดเป็น ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ใช้เหตุผล	สภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง
	ปัญญาที่ได้จากการคิดแล้วนำมาใช้ ในการสอนตนเอง/ปรับตนเอง	สภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง



ใบความรู้

เรื่อง การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification : CBM)

แนวคิดพื้นฐาน

ถ้าถามว่าอะไรคือแนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คำถามในลักษณะนี้อาจจะหาคำตอบได้ยากมาก เนื่องจากนักจิตวิทยานั้นต่างพัฒนาเทคนิคของตนเองขึ้นมาไม่ได้ขึ้นแก่กัน แนวคิดจึงดูกระจัดกระจาย อีกทั้งถ้าจะแบ่งนักจิตวิทยาที่พัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามพื้นฐานความรู้เดิม ก็อาจจะแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Ellis และ Beck กลุ่มต่อมาคือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Mahoney ส่วนกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางการเรียนรู้ (Learning) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Bandura และ Meichenbaum เป็นต้น

จากการที่เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิดและวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละคน แม้ว่านักจิตวิทยาเหล่านี้จะมีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตาม สิ่งที่แตกต่างกันคือ ต่างคนก็ต่างกำหนดตัวแปรทางปัญญา อีกทั้งต่างคนก็หาวิธีการดำเนินการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาตามพื้นฐานความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่ ความแตกต่างเหล่านี้จะเห็นได้อย่างชัดเจนมากจากเทคนิคของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่จะเสนอในตอนต่อไป

ตัวแปรทางปัญญา หรืออีกนัยหนึ่งคือพฤติกรรมทางปัญญานั้น ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทศนคติ ค่านิยม ความคาดหวัง และอารมณ์และความรู้สึก (ความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า เป็นต้น) ตัวแปรเหล่านี้เราไม่สามารถที่จะรู้ได้จนกว่าจะมีการแสดงออก แต่จะต้องระวังไว้อย่างหนึ่งว่า พฤติกรรมที่แสดงออกอาจไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนถึงตัวแปรทางปัญญาที่แท้จริง เช่น การที่บุคคลไม่ขโมยของจากห้างสรรพสินค้า อาจจะมีสาเหตุมาจากการขโมยของนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ แต่อาจเกิดจากการที่เขาไม่ต้องการจะถูกจับติดคุก หรือสภาพการณ์ไม่เอื้ออำนวย ทำให้เขาไม่สามารถขโมยได้มากกว่า เป็นต้น

เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ในการเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงลักษณะเฉพาะของแต่ละเทคนิคเสียก่อน ซึ่งแต่ละเทคนิคนั้นก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปและเหมาะที่จะใช้กับปัญหาที่แตกต่างกัน ซึ่ง Spiegler & Guevremont (1998) ได้แบ่งกลุ่มเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกัน ตามลักษณะของปัญหาและแนวทางในการแก้ไข คือ



1. **กลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring Therapy หรือ CRT)** กลุ่มนี้จะมุ่งให้ความสนใจในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอันเป็นผลเนื่องมาจากการมีความคิดที่ไม่เหมาะสมอย่างมากมาย ดังนั้นวิธีดำเนินการก็คือ ทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสม แทนความคิดที่ไม่เหมาะสม เทคนิคของกลุ่มนี้เหมาะที่จะใช้กับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นปัญหาอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่บุคคลคิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ โดยที่ความคิดนั้นเป็นความคิดที่ไม่เหมาะสม

2. **กลุ่มที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral Coping Skills Therapy)** เป็นกลุ่มที่เน้นการสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดปรับตัวในการสนองตอบทั้งในด้านปัญญาและพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคกลุ่มนี้เหมาะสมที่จะใช้กับบุคคลที่ขาดความสามารถทางปัญญาและการแสดงออกในการที่จะจัดการกับปัญหา

เทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา

เทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญานั้น จะใช้ในกรณีที่ผู้เข้ารับการบำบัดไม่ได้มีปัญหาใด ๆ กับความสามารถในการแสดงออก หากแต่พฤติกรรมที่แสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้น เกิดจากการที่มีความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือเกิดจากการที่บิดเบือนความคิดของตนเอง อีกทั้งยังคิดในลักษณะดังกล่าวซ้ำ ๆ ซาก ๆ หรือย้ำคิดบ่อยครั้งอีกด้วย ซึ่งเทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค แต่เป็นที่ยอมรับและใช้กันมากที่สุดมีอยู่ด้วยกัน 3 เทคนิคดังต่อไปนี้

1. **การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT)** เทคนิค REBT นั้นพัฒนาโดย Ellis มาเกือบครึ่งศตวรรษแล้ว (Gregg, 2000) ในระยะแรก Ellis เรียกเทคนิคของตนว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) ต่อมาในช่วงต้นศตวรรษที่ 1990 Ellis ได้เปลี่ยนแปลงชื่อเทคนิคของตนให้สอดคล้องกับกระบวนการทำการบำบัด โดยเพิ่มคำว่า Behavior หรือพฤติกรรมเข้าไป จึงทำให้ RET เปลี่ยนมาเป็น REBT ในปัจจุบันนี้ REBT ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความก้าวร้าว และความรู้สึกผิด เป็นต้น

Ellis สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอกจาก Columbia University New York ทางด้านจิตวิทยาคลินิก ในปี 1947 ทำให้เขามีประสบการณ์อย่างมากทางด้านการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ แต่ในเวลาต่อมาเขาเริ่มเกิดความไม่แน่ใจ และสงสัยถึงประสิทธิภาพของวิธีการบำบัดดังกล่าว เนื่องจากเขาสังเกตพบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดจำนวนมากมักจะใช้เวลาในการเข้ารับการบำบัดนานมาก และบางครั้งก็ไม่ยอมรับวิธีการเชื่อมโยงอย่างอิสระ (Free Association) และการวิเคราะห์ความฝัน (Dream Analysis) อีกทั้งเขายังเกิดความสงสัยว่าการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีของจิตวิเคราะห์นั้น จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร โดยที่เขากล่าวว่า

“ผมไม่พึงพอใจกับผลที่ได้ แม้ว่าผู้เข้ารับการบำบัดจำนวนมากจะพัฒนาขึ้น รู้สึกดีขึ้น ในช่วงเวลาอันสั้นของการบำบัด และหลังจากผ่านสิ่งวิฤติภายในแล้ว แต่ก็พบว่าน้อยคนนักที่จะหายอย่างแท้จริง ส่วนใหญ่แล้วจะยังคงมีความวิตกกังวลอยู่ ซึ่งผู้เข้ารับการบำบัดคนแล้วคนเล่าที่มักจะพูดกับผมว่า ‘ผมรู้แน่ชัดแล้วว่าอะไรมันก็ยังรบกวนผมอยู่ แล้วผมจะทำอย่างไรกับมันดี’” (Ellis, 1962 : 9)



จากข้อสงสัยและข้อจำกัดของการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์นี้เอง ทำให้ Ellis เริ่มต้นที่จะทดลองหาวิธีการบำบัดแบบใหม่ที่มีประสิทธิภาพและตรงกับสภาพของปัญหามากกว่า จากการที่เขาลองผิดลองถูกมานาน เขาจึงค่อย ๆ พัฒนาทฤษฎีการรบกวนทางอารมณ์ และวิธีการบำบัดขึ้นมา โดยเน้นที่ผลการเกิดขึ้นจากการบำบัดที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้

หัวใจของ REBT นั้นอยู่ที่ว่า ความคิดและอารมณ์ของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันตามรูปแบบของ ABC นั่นคือ อาการทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล (C) นั้น เป็นผลเนื่องมาจากระบบความเชื่อ (B) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม (A) ดังนั้นเป้าหมายของการบำบัดก็คือ พยายามแยกแยะและทำลายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของบุคคลต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นรากเหง้าที่รบกวนอารมณ์ REBT นั้นพัฒนาอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า บุคคลนั้นถูกรบกวนจากภายใน และมีแนวโน้มที่จะคิดและมีอารมณ์ในการแสดงออกอย่างไม่มีเหตุผล การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลจึงต้องจัดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของบุคคลนั้น

2. การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) การบำบัดทางปัญญา พัฒนาขึ้นโดย Aaron Beck จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางจิตวิเคราะห์เช่นเดียวกับ Ellis หลังจากที่เขาทำการบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ตามที่เขาได้รับการฝึกฝนมา เขาพบว่า มีปฏิกิริยาทางลบจากผู้เข้ารับการบำบัดมากมาย ทำให้เขาเริ่มจะสงสัยเกี่ยวกับการอธิบายถึงการเป็นโรคจิตโรคประสาทของนักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอธิบายถึงการอาการของโรคซึมเศร้า ดังนั้นเขาจึงดำเนินการตรวจสอบหลักการของจิตวิเคราะห์อย่างจริงจัง โดยเริ่มสังเกตจากงานในคลินิกอย่างเป็นระบบและทำการวิจัย จนกระทั่งปลายทศวรรษที่ 1950 เขาจึงเริ่มปฏิรูปวิธีบำบัดของเขาจากการใช้เทคนิคของจิตวิเคราะห์ ไปสู่การบำบัดทางปัญญาในการแก้ไขปัญหาวฤทธิกรรมซึมเศร้า ซึ่งแม้แต่วตัวของเขาเองก็มีอาการซึมเศร้ามักกล่าว

3. การหยุดความคิด (Thought Stopping) การหยุดความคิด เป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาที่นิยมใช้กันมาก การหยุดความคิดนั้นควรใช้เมื่อปัญหานั้นอยู่ที่ระบบความคิดของบุคคลเป็นหลัก โดยเฉพาะการที่คนเราคิดหรือมีจินตนาการซ้ำ ๆ ที่ล้นเกินให้เกิดความเจ็บปวดหรือนำไปสู่สภาวะอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ซึ่งเทคนิคการหยุดความคิดนี้ เหมาะที่จะใช้ในการบำบัดความคิดที่เป็นอัตโนมัติ ความวิตกกังวล อาการปวดศีรษะ พฤติกรรมการทำร้ายตนเองและ/หรือผู้อื่น การบำบัดความใคร่ด้วยตนเองที่มากเกินไป เป็นต้น

เทคนิคการบำบัดที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม

1. การฝึกการสอนตนเอง (Self-Instructional Training) การฝึกการสอนตนเอง เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย Donald Meichenbaum ซึ่งเขาได้รับอิทธิพลทางความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน คือ Lurra และ Vygotsky ที่ศึกษาถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างภาษา ความคิด และพฤติกรรม โดยที่พวกเขาถือว่า พัฒนาการของการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะเริ่มจากตอนที่เป็นเด็ก เด็กจะถูกควบคุมพฤติกรรมด้วยกฎเกณฑ์ โดยการบอกด้วยภาษาจากบุคคลที่มีความสำคัญกับชีวิตของพวกเขา เช่น ผู้ปกครองหรือครู เป็นต้น จากนั้นพวกเขาก็ใช้



ภาษาพูดกับตนเองอันเป็นกระบวนการนำไปสู่การกำกับตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งคือเป็นการบอกกับตนเองภายในใจ ว่าตนเองควรทำเช่นใดนั่นเอง ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองในใจกับพฤติกรรมนี้เป็นประเด็นที่ Meichenbaum ให้ความสนใจ เขาจึงได้เสนอความคิดที่ว่า พฤติกรรมภายใน (ความคิด) นั้นมีกระบวนการเรียนรู้เช่นเดียวกับพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กลวิธีเช่นเดียวกับการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก (Meichenbaum, 1973) และเมื่อพฤติกรรมภายในเปลี่ยน พฤติกรรมภายนอกย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย

รูปแบบคำพูดที่พูดกับตนเองในการฝึกการสอนตนเองนั้น ควรจะจัดรูปแบบของการพูดในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ถามคำถามที่ตรงกับงานที่จะทำ
2. ตอบคำถามเหล่านั้น ในรูปแบบของการทบทวนความจำในความคิด
3. ใช้การสอนตนเองในรูปแบบของการชี้นำตนเองขณะที่ทำงาน
4. พูดชมเชยตนเองหรือเสริมแรงตนเอง

Meichenbaum & Goodman (1971) พบว่า การฝึกสอนตนเองนี้มีประสิทธิภาพอย่างมากในการฝึกให้เด็กที่หุนหันพลันแล่นให้ทำงานได้ดีขึ้น

หลังจากที่พบว่าการใช้การฝึกการสอนตนเองนี้มีประสิทธิภาพอย่างมากต่อการฝึกการทำงานของเด็กหุนหันพลันแล่นแล้ว ในเวลาต่อมาได้มีการนำเอาการฝึกการสอนตนเองไปใช้กับพวกจิตเภทพวกที่มีความวิตกกังวลในการสอบ และพวกที่กลัวสิ่งต่าง ๆ ซึ่งก็พบว่าใช้ได้ผลเช่นกัน (Mahony, 1974)

2. การฝึกการจัดการความวิตกกังวล (Anxiety-Management Training หรือ AMT)

เทคนิคการฝึกการจัดการความวิตกกังวลนี้พัฒนาขึ้นโดย Suinn & Richardson (1971) พวกเขาพัฒนาเทคนิคการฝึกการจัดการความวิตกกังวลขึ้นมา เพื่อจะนำไปใช้แทนเทคนิคการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบ

3. การบำบัดแบบการแก้ปัญหา (Problem-Solving Therapy) ในปี 1971 D'Zurilla

& Goldfried ได้เสนอบทความของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแก้ปัญหา (Problem-Solving Theory) และการวิจัยในการปรับพฤติกรรม พวกเขามองว่าการบำบัดโดยการแก้ปัญหานั้น เป็นรูปแบบของการฝึกการควบคุมตนเอง โดยที่พวกเขามุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะบำบัดได้ด้วยตนเอง

การบำบัดแบบการแก้ปัญหานั้น สามารถนำมาใช้ในการบำบัดความเครียด ความซึมเศร้า ความกลัวในที่โล่งกว้าง ความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

4. การเปลี่ยนโครงสร้างการพิจารณาเหตุผลอย่างเป็นระบบ (Systematic Rational

Restructuring หรือ SRR) การเปลี่ยนโครงสร้างการพิจารณาเหตุผลอย่างเป็นระบบ (SRR) เป็นผลงานของ Marvin Goldfried (1973) ซึ่งเน้นที่การฝึกทักษะในการเอาชนะปัญหา โดยที่ทักษะเหล่านั้นสามารถที่จะนำไปใช้ได้หลาย ๆ สภาพการณ์และหลาย ๆ ปัญหา ก่อนที่ Goldfried จะพัฒนาเทคนิค SRR ขึ้นมานั้น ในปี 1971 Goldfried ได้เสนอวิธีการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบขึ้นมาก่อน ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างจากการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบของ Wolpe โดยที่ Goldfried ได้ให้ความหมายของการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบของเขาว่า เป็นการสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีทักษะในการผ่อนคลายตนเอง และลดความรู้สึกลอยโดยการฝึกทักษะการเอาชนะปัญหา ซึ่งประเด็นที่เน้นนั้นมีอยู่ด้วยกัน 4 ประเด็น คือ



- 4.1 อธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดให้รู้ถึงหลักการบำบัดในรูปแบบของการฝึกทักษะการเอาชนะปัญหา
- 4.2 ใช้วิธีการผ่อนคลายเป็นกลวิธีในการเอาชนะปัญหาโดยทั่ว ๆ ไป
- 4.3 ใช้ลำดับขั้นในการเสนอเรื่องราวหลาย ๆ แบบ
- 4.4 ฝึกการผ่อนคลายเมื่อเผชิญกับภาพที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล แทนที่จะยุติการเสนอภาพ แล้วค่อยให้ดำเนินการผ่อนคลาย

5. จิตบำบัดแบบโครงสร้าง (Structural Psychotherapy) จิตบำบัดแบบโครงสร้างนั้นเป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย Guidano & Liotti (1983) เขากล่าวว่า ในการที่จะบำบัดความผิดปกติของอารมณ์นั้น ควรจะต้องให้ผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้กระทำ และจะต้องพัฒนาความรู้เกี่ยวกับตนเองและโลก ซึ่งโครงสร้างของความรู้ของแต่ละบุคคลนั้นจะทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์และการกระทำของบุคคลนั้น

เอกสารอ้างอิง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2549. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Meichenbaum, D.H.. **Applying Cognitive-Behavioral Techniques to Social Skills Instruction**. [online]. Available : <http://www.ericdigests.org/2003-3/skills.htm>. [2007, 6, 28].

Little, Nan. **Cognitive-Behavioral Therapy : A Start to Feeling better**. [online]. Available : www.insightjournal.com. [2007, 6, 29].



หน่วยที่ 5 บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ความสำคัญของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. กระบวนการในการพัฒนานักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา ในโรงเรียน
3. การสร้างความยั่งยืนของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา ในโรงเรียน
4. บทบาทของผู้เกี่ยวข้องที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา
5. โครงสร้างและสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา
2. มีความเข้าใจในบทบาทของตนเองต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา
3. เข้าใจกระบวนการในการพัฒนานักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา
4. มีแนวทางในการสร้างความยั่งยืนของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา ในโรงเรียน
5. มีความเข้าใจ จุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และการประเมินผลของหลักสูตร YC
6. เข้าใจบทบาทของครูแนะแนวที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

แผนการจัดกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้สมาชิกศึกษากรณีตัวอย่าง เรื่อง สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในด้านต่าง ๆ และวิธีการเผชิญปัญหา จากวิดีโอทัศน์ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น
2. วิทยากรนำการอภิปราย แสดงความคิดเห็นต่อกรณีตัวอย่างในประเด็นที่เกี่ยวข้อง
3. วิทยากรสรุปประเด็นความสำคัญของนักเรียนในบทบาทผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อการช่วยเหลือเพื่อน
4. วิทยากรบรรยายประกอบสไลด์ เรื่อง โครงการส่งเสริมและพัฒนานักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)
5. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-7 คน อภิปรายกลุ่มตามใบงานในหัวข้อเรื่อง
 - รูปแบบการปฏิบัติงานของ YC ในโรงเรียน
 - แนวทางในการสนับสนุนส่งเสริม YC ในบทบาทที่เกี่ยวข้อง
 - การวางแผนพัฒนา YC ในโรงเรียนให้ยั่งยืน
6. วิทยากรสุ่มกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อย ประมาณ 2-3 กลุ่ม
7. วิทยากรบรรยายสรุปบทบาทหน้าที่และคุณลักษณะของ YC ในโรงเรียน
8. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน



9. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกกลุ่มละ 7-8 คน แต่ละกลุ่มจับสลากศึกษาเรื่องต่อไปนี้

โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนกับโครงการ YC

โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC

แต่ละกลุ่มศึกษา อภิปรายกลุ่ม ในประเด็นจัดกิจกรรม ลักษณะกิจกรรม ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ และเตรียมกิจกรรมนำเสนอโดยการทดลองใช้กิจกรรมตามหลักสูตร YC กับสมาชิกผู้เข้าอบรม

10. วิทยากรเลือกกลุ่มที่จะนำเสนอโดยการทดลองใช้กิจกรรมตามหลักสูตร YC กับสมาชิกผู้เข้าอบรมจำนวน 3-4 กลุ่ม

11. วิทยากรสรุปหลักสูตร YC โดยใช้สไลด์ประกอบการบรรยาย

12. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม เพื่อสร้างความเข้าใจตรงกัน

13. วิทยากรนำอภิปรายและระดมความคิดเห็นทั้งห้องในเรื่องบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับ YC

14. วิทยากรสุ่มสมาชิกแสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปในรูปแบบที่ความคิด สมาชิกและวิทยากรช่วยกันเพิ่มเติมให้ครบถ้วนสมบูรณ์

สื่อ/อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์กรณีตัวอย่าง หรือข่าวจากหนังสือพิมพ์
2. ใบความรู้ เรื่อง การฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor)
3. ใบงาน เรื่อง บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

การวัด/ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ผลงานจากใบงาน
3. การนำเสนอผลงาน

ผลการพัฒนา

ชิ้นงาน

- ผลงานจากใบงาน บทบาทและแนวทางการพัฒนาความยั่งยืนของ YC
- ข้อสรุปตามใบงาน เรื่อง หลักสูตร YC

ผลการเรียนรู้

- เข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ กระบวนการพัฒนา และการสร้างความยั่งยืนของ YC ในโรงเรียน
- เข้าใจหลักสูตร YC
- เข้าใจบทบาทของครูแนะแนวที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน YC



สรุปแนวคิดบทบาทของผู้เกี่ยวข้องที่มีต่อการดำเนินงานของ YC

ในสภาพปัจจุบันพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก นักเรียนมักปรึกษาเพื่อนและหาหนทางแก้ไขปัญหาด้วยกันเอง เนื่องจากเป็นผู้ที่เข้าใจ เข้าถึง ได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นนักเรียนควรได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้บริหาร ครู และผู้ปกครอง จะสามารถทำให้การช่วยเหลือเพื่อนประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น



ใบงาน

เรื่อง บทบาทของครูแนะแนวที่มีต่อการดำเนินงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายและหาข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

1. รูปแบบการปฏิบัติงานของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียน มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. แนวทางการส่งเสริมสนับสนุนของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียน ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะวางแผนพัฒนานักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียน ให้ยั่งยืนได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้

เรื่อง การฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor)

หลักการสำคัญที่เป็นเจตนารมณ์ในการส่งเสริมให้นักเรียนทำหน้าที่เป็น “เพื่อนที่ปรึกษา” ได้แก่

1. การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน (Peer Psychology/Peer to Peer-P 2 P) เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะบุคคลมีสภาพแตกต่างกัน เช่น พื้นเพ วัย วิธีชีวิตประจำวัน และมีกิจกรรมร่วมกันจะสนิทสนม คั่นเคย และไว้วางใจ สามารถสื่อสารกันได้อย่างเปิดเผยและเข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่าย
2. การให้คำปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) มุ่งให้นักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ ได้มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกัน และพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยการชี้แนะของครูแนะแนว
3. “เพื่อนที่ปรึกษา” (YC-Youth Counselor) คือ นักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่า เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่น รับฟังให้คำปรึกษาหารือ และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษาโดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครูแนะแนว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้าง “เพื่อนที่ปรึกษา” เป็นเยาวชนที่มีความพร้อมทั้งในด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Attitude) และความสามารถ (Ability) ในการให้คำปรึกษาและแนะแนวแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้ “เพื่อนที่ปรึกษา” มีบทบาทในการแก้ปัญหาของสังคมทั้งในโรงเรียนและชุมชน
3. เพื่อผลักดันให้เกิดเครือข่ายของ “เพื่อนที่ปรึกษา” ที่ยั่งยืน (Youth Counselors) ในโรงเรียน
4. เพื่อผลิตสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยการแนะแนวไปยังเยาวชน ครู-อาจารย์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป อันจะสร้างความเข้าใจในการแนะแนวที่ถูกต้องและทำให้เกิดการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง

โครงสร้างและสาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมจัดเป็นชุดการเรียนรู้ (Modules) จำแนกเป็น 5 ชุด ดังนี้

โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

สาระการเรียนรู้ กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC บทบาทของ YC ประกอบด้วย
หน่วยการเรียนรู้ 1 หน่วย ได้แก่
หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC



โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

สาระการเรียนรู้ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ภัยของวัยรุ่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และแนวทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 3 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 2 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

หน่วยที่ 3 วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา

หน่วยที่ 4 ภัยของวัยรุ่น

โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้ การตระหนักในตนเอง การสื่อสาร การฟัง การจัดการกับอารมณ์ การตัดสินใจ การปฏิเสธ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 1 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 5 ทักษะชีวิต

โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

สาระการเรียนรู้ หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ทักษะการให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 3 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 6 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 7 ทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อน

หน่วยที่ 8 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา

โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC

สาระการเรียนรู้ ความสำคัญ ความจำเป็น และคุณค่าของการส่งต่อ และรูปแบบและทักษะในการส่งต่อ และประสานงานเครือข่ายการพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 9 การประสานงานเครือข่าย

หน่วยที่ 10 รูปแบบและลักษณะการทำงานของ YC

ความหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อนเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับฟัง สนับสนุน ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่เพื่อน ต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการส่งต่อเพื่อนไปขอรับความช่วยเหลือจาก YC/อาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน



บทบาทหน้าที่ของ YC

YC มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบกับความวิตกกังวลหรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง และยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

YC ควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกันสามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรมและอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไป ที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ YC เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ที่ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไป YC ควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

จรรยาบรรณของ YC

จรรยาบรรณของ YC อาจใช้แนวทางของสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีดังนี้

1. เคารพในศักดิ์ศรี และส่งเสริมสนับสนุนสวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา และต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระทบกระทั่งทางจิตใจ
2. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
3. บันทึกต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบ เครื่องบันทึกเสียง และเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูล ที่จะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาด้วย
4. ควรชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ
5. ในการให้คำปรึกษา YC ต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ
6. ยุติคำปรึกษาเมื่อ YC ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป
7. หากได้รับข้อมูลที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น YC ต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้องในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด



คุณสมบัตินักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

1. เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทางด้านจิตเมตตา จิตอาสา รับฟัง ช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรอบตัว เป็นต้น
2. สามารถให้คำปรึกษาและแนะแนวทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือผู้อื่นในเบื้องต้นได้
4. มีทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้ YC ทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ได้แก่

- ผู้บริหาร
- ครูแนะแนว
- ครูที่ปรึกษา
- ผู้ปกครองเครือข่าย

สรุป

ในการจัดกิจกรรม YC อาจจัดได้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการให้ความช่วยเหลือเพื่อน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ปฏิบัติหน้าที่ของ YC ได้ดี ในการดำเนินงานนี้จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากสถานศึกษาและเครือข่ายผู้ปกครอง จะสามารถทำให้การให้ความช่วยเหลือเพื่อนประสบความสำเร็จได้ดีขึ้น



หน่วยที่ 6 การประชุมปรึกษาหารือ (Case Conference) และการส่งต่อ

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ลำดับขั้นตอนและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการประชุมปรึกษาหารือ (Case Conference)
2. เทคนิคการประชุมปรึกษาหารือที่มีประสิทธิภาพ
3. การสรุปและบันทึกข้อมูลผลการประชุม
4. การประสานความช่วยเหลือและการส่งต่อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจขั้นตอนและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการประชุมปรึกษาหารือ
2. จัดการประชุมปรึกษาหารือได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สรุปและบันทึกข้อมูลผลการประชุมได้ถูกต้อง เหมาะสม
4. ประสานความช่วยเหลือและการส่งต่อได้อย่างเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบประเมินความรู้ก่อนการอบรม (pre-test)
2. วิทยากรขออาสาสมัครจำนวน 5-7 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ ประกอบด้วย ครูแนะแนว ครูประจำชั้น หัวหน้าระดับชั้น รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน สำหรับนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ จิตแพทย์ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องนอกสถานศึกษา ควรเชิญบุคคลในวิชาชีพนั้นจริง ๆ
3. วิทยากรดำเนินกิจกรรมการประชุม (วิทยากรเตรียมกรณีปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในโรงเรียน และแจกบทบาทให้อาสาสมัครแต่ละคน) และผู้เข้ารับการอบรมสังเกตการประชุม
4. ผู้เข้ารับการอบรมอภิปราย ชักถาม
5. ผู้เข้ารับการอบรมศึกษาใบความรู้ การประชุมปรึกษาหารือ (Case Conference)
6. ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติการสรุปผลการประชุมและบันทึกข้อมูลสำคัญตามตัวอย่าง แบบบันทึกข้อมูลสรุปผลการประชุมปรึกษาหารือ
7. อภิปราย ชักถาม
8. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันหาแหล่งประสานความช่วยเหลือเพื่อการส่งต่อไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ในเขตพื้นที่การศึกษา ชุมชน หรือจังหวัด เช่น เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ เด็กสมาธิสั้น เด็กยากจน เด็กอัจฉริยะ ฯลฯ
9. วิทยากรสรุปแนวคิด
10. ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบประเมินความรู้หลังการอบรม (post-test)



สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม (pre-test และ post-test)
2. กรณีตัวอย่างปัญหาของนักเรียนสำหรับใช้แสดงบทบาทสมมติ
3. ใบความรู้ เรื่อง การประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference)
4. ตัวอย่างแบบบันทึกข้อมูลสรุปผลการประชุม

สรุปแนวคิด

ภาระหน้าที่หลักของครูแนะแนวในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนคือ การรับนักเรียนที่มีปัญหามาจากครูประจำชั้น ตลอดจนการส่งต่อในกรณีที่เห็นว่าจำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากสหวิชาชีพหรือผู้เชี่ยวชาญ

การดำเนินงานของครูแนะแนวควรดำเนินไปภายใต้หลักการทางวิชาการ ผ่านการประชุมระดมความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้อง และมีแบบบันทึกในรูปแบบของเอกสารหลักฐานที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญ สะดวก เหมาะสมต่อการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญ

ครูแนะแนวควรได้ทบทวนให้เกิดความเข้าใจในขั้นตอน บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ในการประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference) จนสามารถจัดประชุมได้ ตลอดจนมีความสามารถในการบันทึกข้อมูลไว้เป็นหลักฐาน เพื่อนำไปใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

การวัด/ประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ศึกษา วิเคราะห์ผลการบันทึกข้อมูลสรุปผลการประชุม
3. ผลการทำแบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม (pre-test และ post-test)

ผลการพัฒนา

ชิ้นงาน

- เอกสารแบบบันทึกข้อมูลสรุปผลการประชุม

ผลการเรียนรู้

- มีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอน บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference)
- สามารถดำเนินการจัดประชุมและบันทึกข้อมูลได้ดี เพื่อนำไปใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

หมายเหตุ

- เฉลย** แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม (pre-test และ post-test)
ข้อที่ถูก คือ ข้อ 2, 4, 5, 7 และ 9
ข้อที่ผิด คือ ข้อ 1, 3, 6, 8 และ 10



แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม (pre-test และ post-test)

คำชี้แจง ขอให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง หรือเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง

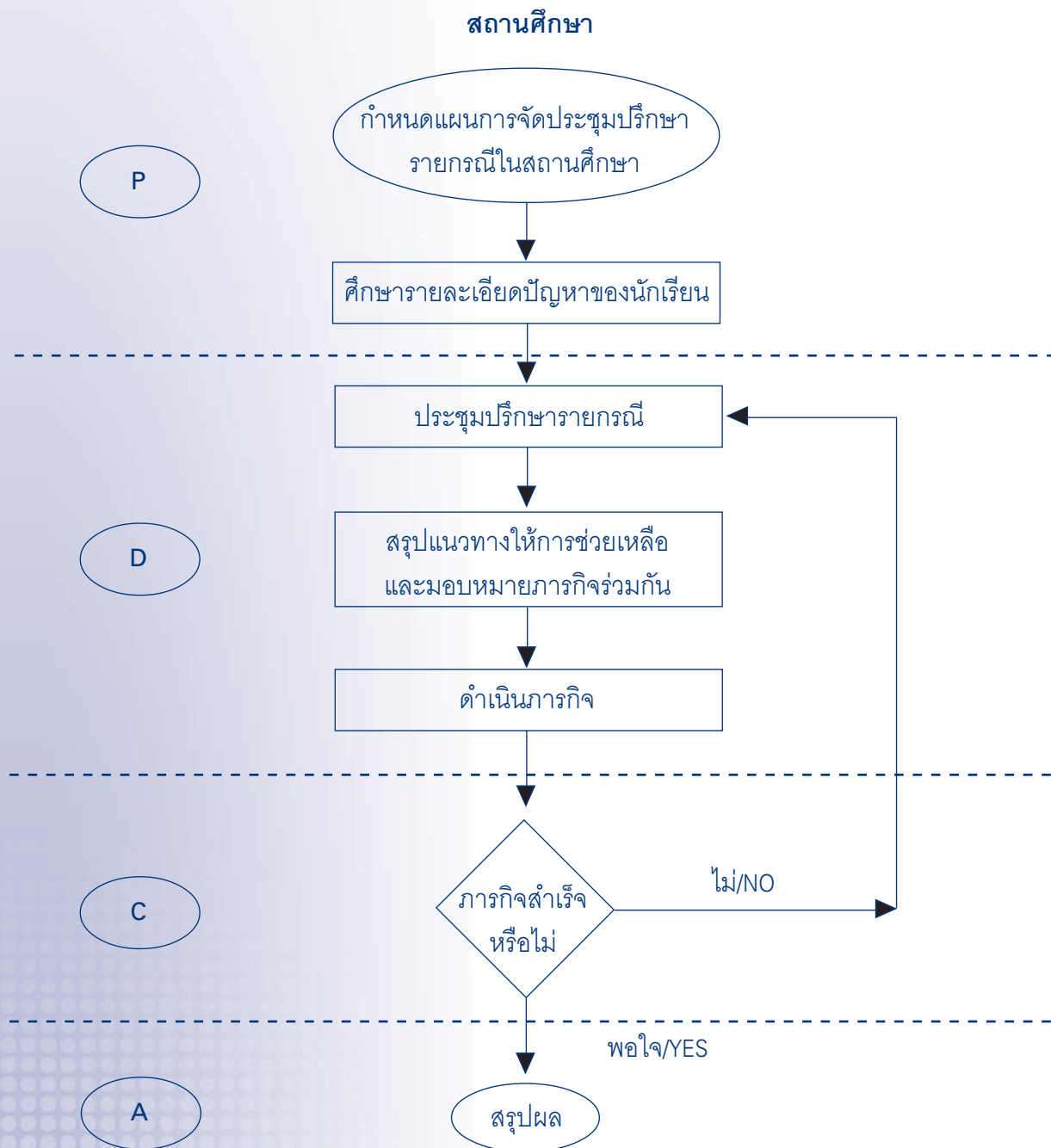
- 1. การประชุมปรึกษารายกรณี จำเป็นต้องให้นักเรียนที่เป็นกรณีศึกษาเข้าร่วมประชุมด้วย เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน
- 2. สิ่งสำคัญในการประชุมปรึกษารายกรณี คือ การรักษาความลับ ต้องไม่นำเรื่องในที่ประชุม ไปพูดนอกการประชุม
- 3. ครูแนะแนวจะทำหน้าที่ประธานในการประชุมปรึกษารายกรณี
- 4. การนำเสนอรายละเอียดของกรณีศึกษาเป็นหน้าที่โดยตรงของครูที่ปรึกษา
- 5. เลขานุการในการประชุมปรึกษารายกรณี คือ ครูแนะแนว
- 6. สถานที่ประชุม ห้องประชุม ที่ใช้สำหรับการประชุมปรึกษารายกรณี ไม่จำเป็นต้องพิเศษไปกว่าการประชุมทั่ว ๆ ไป เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมอึดอัด ไม่ออกความเห็น
- 7. การประชุมปรึกษารายกรณีเปิดโอกาสให้ที่ประชุมค้นหาศักยภาพของบุคลากรทุกฝ่าย ที่เข้าร่วมประชุม และหาทางช่วยเหลือนักเรียนที่เป็นกรณีศึกษา
- 8. ครูที่ปรึกษามีหน้าที่จัดเตรียมสถานที่ประชุม ทำหนังสือเชิญ แจ้งวาระการประชุม แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง
- 9. ครูแนะแนวจะทำหน้าที่สรุปสาระสำคัญในการประชุมปรึกษารายกรณีและประสานงาน การประชุมครั้งต่อไป
- 10. บุคลากรสหวิชาชีพ เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ฯลฯ จะเป็นผู้ชี้ขาด สรุปข้อตกลงเพื่อการช่วยเหลือนักเรียนที่เป็นกรณีศึกษา



ใบความรู้ เรื่อง การประชุมปรึกษารายกรณี (Case Conference)

แนวคิด

เป็นการประชุมปรึกษาเพื่อระดมความคิดเห็นหาสาเหตุและแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน รวมทั้งค้นหาศักยภาพของนักเรียนและผู้ดูแลนักเรียน ระหว่างสถานศึกษากับสหวิชาชีพ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการดำเนินงาน ดังภาพประกอบ



ขั้นตอนการประชุมปรึกษาหารือ

1. ครูแนะแนวกำหนดแผนและเตรียมการจัดประชุมปรึกษาหารือ
 - 1.1 กำหนดวันการประชุมเป็นปฏิทินการปฏิบัติงาน เช่น วันพุธที่ 3 ของเดือน เป็นต้น
 - 1.2 กำหนดสถานที่ประชุม ควรเป็นห้องแบบปิดและเป็นสัดส่วน
 - 1.3 ประสานงานครูที่ปรึกษาเจ้าของกรณีศึกษา เตรียมประวัตินักเรียนนำส่งเลขาฯ ของที่ประชุม
 - 1.4 ในกรณีการประชุมครั้งแรกควรจัดตั้งทีมงาน ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เลขาฯ และผู้ช่วยเลขาฯ โดยผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นประธาน ทีมแนะแนวเป็นเลขาฯ และรองเลขาฯ
 - 1.5 ทีมเลขาฯ ประสานงานการจัดประชุม ประกอบด้วย จัดเตรียมสถานที่ประชุม ทำหนังสือเชิญแจ้งวาระการประชุมแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายและติดต่อประสานงาน
2. ครูแนะแนว/ครูปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ศึกษารายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ของนักเรียน
3. ดำเนินการประชุมปรึกษาหารือ ตามกระบวนการดังนี้
 - 3.1 ประธานกล่าวเปิดและแจ้งข้อตกลงสำหรับการประชุม คือ
 - ให้ความสำคัญ ไม่นำเรื่องไปพูดนอกการประชุม
 - การพูดให้พูดทีละคน และให้ทุกคนตั้งใจฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นพูด
 - ให้อภิปราย ได้แย้งอย่างมีเหตุผล
 - 3.2 เลขาฯ เกริ่นนำ และกำหนดเวลา
 - 3.3 ครูที่ปรึกษาเจ้าของกรณีศึกษา นำเสนอรายละเอียดของกรณีศึกษา โดยกรณีใหม่ให้นำเสนอข้อมูลโดยละเอียด ส่วนกรณีเก่าให้นำเสนอเฉพาะความก้าวหน้าในการช่วยเหลือ
 - 3.4 สอบถามประวัติ ข้อมูลนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหา และค้นหาศักยภาพ ในการช่วยเหลือนักเรียนจากบุคลากรที่ดูแลนักเรียนทุกฝ่าย
 - 3.5 หาแนวทางการแก้ไขปัญห ที่สอดคล้องเหมาะสมกับปัญหาและศักยภาพของนักเรียน และผู้ช่วยเหลือ
4. ประธานที่ประชุมมอบหมายงาน
5. เลขาฯ สรุปการประชุมและนัดหมายครั้งต่อไป



หน้าที่ของประธานและสมาชิกในการประชุมปรึกษารายกรณี

หน้าที่ของประธาน

1. บอกเป้าหมายของการประชุม
2. กระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ตัดสินใจ สรุปทางเลือกในการแก้ไขปัญหา
4. มอบหมายหน้าที่แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในกรณีต้องดูแลช่วยเหลือต่อเนื่อง เช่น หาประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการ ประวัติครอบครัว และการดูแลช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ
5. นัดการประชุมครั้งต่อไป

หมายเหตุ เลขฯ อาจทำหน้าที่แทนประธานในกรณีที่ได้รับมอบหมายให้ดำเนินการประชุมแทน

หน้าที่ของสมาชิก

1. เข้าร่วมประชุมตรงเวลา
2. ร่วมอภิปรายและเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประวัติ สาเหตุ และแนวทางการช่วยเหลือ โดยให้ความเคารพและรับฟังสมาชิกทุกคน
3. ให้ข้อมูลในส่วนที่มีความคิดเห็นแตกต่าง โดยไม่ใช้วิธีการต่อว่าหรือโต้เถียงเพื่อเอาชนะ



บทบาทของบุคลากรสหวิชาชีพ ต่อการเป็นที่ปรึกษาในการประชุมปรึกษาหารือ

1. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก (Relationship)
 - 1.1 สังเกตและตั้งใจฟังสิ่งที่คณะครูทุกคนต้องการความช่วยเหลือ
 - 1.2 สื่อให้คณะครูเห็นว่าเราเข้าใจความทุกข์ และแสดงการยอมรับทุกคนที่เข้าร่วมประชุม
 - 1.3 เป็นตัวกลางให้คณะครูยอมรับซึ่งกันและกัน
2. สร้างการยอมรับระหว่างคณะครูและคณะครูกับนักเรียน (Recognition)
 - 2.1 ช่วยให้คณะครูมองเห็นจุดแข็งและความแตกต่างของเด็กแต่ละคน
 - 2.2 สนับสนุนให้นำจุดดีของนักเรียนมาแก้ปัญหา
 - 2.3 สังเกตหาสาเหตุความคับข้องใจที่ครูไม่สามารถช่วยเหลือนักเรียนได้ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยสำคัญให้ครูโกรธนักเรียนที่มีปัญหามากและหมดกำลังใจในการช่วยเหลือ เพื่อหาแนวทางแก้ไข ในกรณีคณะครูมีปฏิกิริยาต่อต้านหรือไม่เห็นด้วยต่อวิธีการช่วยเหลือที่กลุ่มเสนอแนะ
3. ถ่ายทอดแนวคิด ทักษะ และติดตามการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในฐานะที่ปรึกษา (Response)
 - 3.1 แสดงให้ครูเห็นทักษะการช่วยเหลือที่หลากหลายโดยสอดแทรกข้อคิด นำเสนอทักษะต่าง ๆ ในการประเมินปัญหาและการแก้ไขปัญหาในแต่ละขั้นตอนของการประชุมปรึกษารายกรณี
 - 3.2 ให้กำลังใจแก่ครูทุกคนที่ร่วมมือร่วมใจให้ข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 - 3.3 ติดตามความก้าวหน้าในการช่วยเหลือเป็นระยะ



เทคนิคการประชุมปรึกษารายกรณีให้มีประสิทธิภาพ

1. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์และภารกิจของการประชุมปรึกษารายกรณีที่มุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนข้อมูลของกรณีศึกษาอย่างกว้างขวาง รอบด้าน และหาแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. จัดบรรยากาศของการประชุมแบบสบาย ๆ ไม่เครียด สนใจและสนุกกับการแลกเปลี่ยนอย่างจริงจัง
3. จัดให้มีการอภิปรายถกเถียงกันอย่างกว้างขวาง โดยทุกคนมีส่วนร่วมอภิปรายอย่างจริงจัง เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหา หากมีสมาชิกอภิปรายนอกประเด็น ให้ดึงกลับเข้าสู่ประเด็นอย่างรวดเร็ว
4. สมาชิกรับฟังทุกเรื่องอย่างตั้งใจ และฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน
5. สมาชิกมีอิสระในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อปัญหา และการปฏิบัติงานร่วมกันของทีม
6. เมื่อมีความคิดเห็นไม่สอดคล้องหรือขัดแย้ง ไม่ควรหลีกเลี่ยงความคิดเห็นที่ขัดแย้ง แต่ควรเปิดโอกาสให้ตรวจสอบข้อมูลต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน หลากหลาย จนได้ข้อยุติภายใต้บรรยากาศที่ส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง
7. ใช้หลักความเห็นพ้องต้องกันในการตัดสินใจ ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนเห็นด้วยในหลักการ และเต็มใจปฏิบัติตามมติของที่ประชุม
8. มีการมอบหมายอย่างชัดเจน ผู้เกี่ยวข้องเข้าใจและยอมรับภารกิจต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ
9. มีการนัดหมาย ติดตามผลการปฏิบัติงานและปัญหาอุปสรรคเป็นระยะ



ตัวอย่างแบบบันทึกข้อมูลสรุปผลการประชุม

ชื่อ-นามสกุลนักเรียน.....อายุ.....ปี เพศ.....ชั้น.....

ปัญหาสำคัญ 1.
2.

ประวัติอาการ/ลักษณะปัญหา

ประวัติส่วนตัว/โรคประจำตัว/การปรับตัว

ประวัติครอบครัว/การเลี้ยงดู

ลักษณะเด็ก ใบหน้า/การแต่งตัว/ท่าทาง/การพูด/อารมณ์/การสื่อสาร

สรุปสาเหตุของปัญหา 1.
2.

แนวทางการช่วยเหลือ

1. ปัญหาเร่งด่วน คือ

 การช่วยเหลือ 1.1

 1.2

2. ปัญหาอื่นๆ คือ

 การช่วยเหลือ 2.1

 2.2

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ



บรรณานุกรม

- จำเนียร ช่วงโชติ. (2519). **เทคนิคการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิง ปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์.
- อนันต์ อนันตวงษ์. (2521). **หลักการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). **การปรับปรุงพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร : พีระพัฒนา.
- วัฒนา พัทธวานิช. (2531). **หลักการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.
- พนม ลิมอารีย์. (2538). **การเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- วัชรินทร์ แย้มไสภี. (2539). **การศึกษารายการณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของครูที่ปรึกษา โดยใช้วิธีการแนะแนว โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย. (ฉบับอัดสำเนา).**
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2543). **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2546). **การวิจัยสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- ประพนธ์ ผาสุขยัต. (2549). **การจัดการความรู้ ฉบับมือใหม่หัดขับ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไยใหม่.
- _____. (2550). **การจัดการความรู้ KM ฉบับขับเคื่อน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไยใหม่.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). **การศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.



คณะผู้จัดทำ

การจัดทำหลักสูตรครูแนะแนว

คณะที่ปรึกษา

1. คุณหญิงเกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา
2. นายสมเกียรติ ชอบผล
3. นางสาววันทยา วงศ์ศิลปภิรมย์
4. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
5. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
6. นางสาวจงกล ทรัพย์สมบุญ

7. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์
8. นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ
9. นายปราโมทย์ แก้วสุข
10. นางวิลาวัลย์ พัวศิริ
11. นางธนิมา เจริญสุข

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ที่ปรึกษาด้านมาตรฐานการศึกษา
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ สสส.
กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ผู้จัดการแผนงานการเรียนรู้สู่สุขภาวะในสถานศึกษา
สถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการศึกษา
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการแนะแนว
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

คณะทำงาน

1. ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบูลย์
2. นายนิริศ นพชำนาญ
3. นายนิติภัทร อำพันมาก

4. นายจงสกุล วุฒิสรรพ์
5. นางสุนทรพร ผ่องแผ้ว
6. นางสาวประนอม มณีวงษ์

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดอนรวบ จังหวัดชุมพร
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร
เขต 1
โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ จังหวัดเชียงใหม่
โรงเรียนสละบ้าย้อยวิทยา จังหวัดสงขลา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา



การปรับปรุงหลักสูตรครูแนะแนว คณะที่ปรึกษา

1. คุณหญิงเกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา
2. นายวินัย รอดจ่าย
3. นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ
4. นายปราโมทย์ แก้วสุข
5. นางวิลาวัลย์ พัวศิริ
6. ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า
7. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์
8. นางธนิมา เจริญสุข

คณะทำงาน

1. นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ
2. รศ.นิรันดร์ จุลทรัพย์
3. ผศ.พรหมธิดา แสนคำเครือ
4. ผศ.ศิดาภา ธนากุลชา
5. นางสาวนงลักษณ์ เขียนงาม
6. นางสาวประนอม มณีวงษ์

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารการจัดการศึกษา
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการแนะแนว
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาเขตประสานมิตร กรุงเทพมหานคร
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา



คณะวิทยาการ

การประชุมปฏิบัติการพัฒนาคความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 4 ภูมิภาค

คณะวิทยาการ (ภาคเหนือ)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	ผศ.อุมาพร วงษ์บุรณาวาทย	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
2	นางสาวนงลักษณ์ เขียนงาม	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
3	นายสังวรณ์ สมบัติใหม่	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
4	นางสาวดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
5	น.พ.ปริทรรศ ศิลปกิจ	โรงพยาบาลสวนปรุง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
6	นางชลิตสุตา พรหมทวี	โรงพยาบาลสวนปรุง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
7	นางสาววันทนี จันทรเอี่ยม	ข้าราชการบำนาญ ป.ป.ส. ภาคเหนือ จ.เชียงใหม่
8	นายรณสิงห์ รือเรือง	สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
9	นายสมนึก อนันตวรวงศ์	สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
10	นางสินีนาง จิตต์ภักดี	สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
11	นายบุญเลิศ คำปัน	ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 8 อ.แมริม จ.เชียงใหม่
12	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
13	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
14	ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบูลย์ และคณะ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อ.เมือง จ.เพชรบุรี
15	นายจรัส พรหมวงศ์	รองผู้อำนวยการ ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
16	นายเกษม เนตรศักดิ์เกษม	รองผู้อำนวยการ ร.ร.วัดโนนทัยพายัพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
17	นายวีระ อูสาหะ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 อ.เมือง จ.เชียงใหม่
18	นายชนินทร์ วรรณมณี	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 1 อ.เมือง จ.ลำปาง
19	นางอุบลวรรณ แสนมหายักษ์	ร.ร.บ้านสันโค้ง (เชียงใหม่ราษฎร์ราษฎร์) อ.เมือง จ.เชียงใหม่
20	นางวรรณ ไซยมาลา	ร.ร.แมริมวิทยาคม อ.แมริม จ.เชียงใหม่
21	นายจงสกุล วุฒิสรรพ์	ร.ร.นวมินทรราชูทิศ พายัพ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
22	นายสมบุญ จอคำ	ร.ร.จอมทอง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
23	นายบุญช่วย ทองเถาว์	ร.ร.วัดโนนทัยพายัพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
24	นางสาวพิมพ์พร ช่างสกุล	ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
25	นางพวงพยอม อูสาหะ	ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
26	นางศิริพร ฤกษ์วัฒนศิริกุล	ร.ร.สะเมิงพิทยาคม อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่
27	นางจันทร์ทรา ยศสมแสน	ร.ร.หางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ อ.หางดง จ.เชียงใหม่
28	นางสาวมยุรี ดั่งศรี	ร.ร.สันป่าายางวิทยาคม อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
29	นางสาวศิริจันทร์ ดันกูรमान	ร.ร.กาวิละวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
30	นางอัมพร หัสศิริ	ข้าราชการบำนาญ กรมสุขภาพจิต จ.เชียงใหม่



คณะวิทยากร (ภาคอีสาน)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	รศ.ดร.กิงฟ้า สินธุวงษ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2	รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3	รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒนศิริ	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4	รศ.ดร.เนืออน พิณประดิษฐ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5	รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6	ผศ.มาลินี จุฑาปะมา	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
7	ผศ.ประคอง กาญจนการุณ	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
8	ผศ.นลินทิพย์ พิมพ์กัลด	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
9	ผศ.วินิธรณ์ ทศนะเทพ	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
10	ผศ.ศิดาภา ธนากุลชา	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
11	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
12	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
13	นายสถิตย ชนะชัย	ผู้อำนวยการ ร.ร.ศรีสะเกษวิทยาลัย จ.ศรีสะเกษ
14	นางวิไลลักษณ์ ชูสกุล	ร.ร.ขอนแก่นนคร จ.ขอนแก่น
15	นางเพ็ญประภา ชูยกระเดื่อง	ร.ร.ขอนแก่นวิทยายน 2 จ.ขอนแก่น
16	นางสายชล สิงห์สุวรรณ	ร.ร.เทศบาลวัดกลาง จ.ขอนแก่น



คณะวิทยากร (ภาคใต้)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	รศ.ดร.ศุภวดี บุญญวงค์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
2	รศ.ดร.เมธิรินทร์ ภิบุญชน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
3	ผศ.วรรณิ์ ลิ้มอักษร	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
4	รศ.นิรันดร์ จุลทรัพย์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
5	นางสาววรรณิ์ ราชสงฆ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
6	ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบุลย์	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
7	นางกัลลิกา สังข์แก้ว	โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์ จ.ประจวบคีรีขันธ์
8	ดร.มานพ อธิบุญนารถ	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จ.สงขลา
9	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
10	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
11	นายเกียรติศักดิ์ ปิยะวาสดี	ผู้อำนวยการ ร.ร.สตรีภูเก็ต จ.ภูเก็ต
12	นายสงบ มณีพรหม	ผู้อำนวยการ ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย จ.สงขลา
13	นายชัยยุทธ บัวตม	ผู้อำนวยการ ร.ร.หาดใหญ่รัฐประชาสรรค์ จ.สงขลา
14	นายชาติรี สกุลบุญมา	ผู้อำนวยการ ร.ร.เมืองกระบี่ จ.กระบี่
15	นายนิกร ธีระจามร	ผู้อำนวยการ ร.ร.ภูเก็ตวิทยาลัย จ.ภูเก็ต
16	นายนิรติศ นพขำนาญ	ผู้อำนวยการ ร.ร.วัดดอนรวบ จ.ชุมพร
17	ว่าที่ ร.ต.ดร.ประสงค์ สังข์ไชย	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.ภูเก็ต
18	นางอุษา เหมตะศิลป์	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.สงขลา เขต 1
19	นายนิติภัทร อำพันมาก	ศึกษานิเทศก์ สพท.ชุมพร เขต 1
20	นางณัฐชยา สุานีสร	ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย จ.สงขลา
21	นางสุนทรีพร ผ่องแผ้ว	ร.ร.สะบ้าย้อยวิทยา จ.สงขลา
22	นางนิภา พลอยนิลเพชร	ร.ร.ธรรมโมสิต จ.สงขลา
23	นางจงจิตร พรหมจรรย์	ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย 2 จ.สงขลา
24	นางพัชรี ไข่มพัฒน์	ร.ร.พะตงประธานศิรีวัฒน์ จ.สงขลา
25	นายดำรงศักดิ์ เกสรินทร์	ร.ร.หนองม่วง จ.กระบี่
26	นางสาวนิตยา บุญสง	ร.ร.สะบ้าย้อยวิทยา จ.สงขลา
27	นางภาณี คงยะฤทธิ์	สำนักงานจัดหางานจังหวัดสงขลา



คณะวิทยากร (ภาคกลาง)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์	ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2	ผศ.กรกฏา นักคัม	ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3	ดร.สุมาลี พงศติยะไพบูลย์	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
4	นายเจษฎา บุญมาโฮม	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
5	ผศ.สุปรีดา ญาณภักดิ์	ข้าราชการบำนาญ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6	ผศ.ดร.พรรณวิภา บรรณเกียรติ	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตองครักษ์ จ.นครนายก
7	นางวนิดา ชนินทุพทวงศ์	สถาบันราชานุกูล กระทรวงสาธารณสุข
8	นางเสาวนีย์ พัฒนอมร	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กระทรวงสาธารณสุข
9	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจน์เศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
10	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
11	นางกัลลินดา สังข์แก้ว	โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์ จ.ประจวบคีรีขันธ์
12	นางสาวลัดดาวัลย์ พุทธรักษา	โรงพยาบาลเมโย กรุงเทพมหานคร
13	นายธนากร คมกฤต	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
14	นายสถาพร ผังนิรันดร์	ตัวแทนผู้ประกอบการ ร.ร.โกศลภัทรวิทย์ กรุงเทพมหานคร
15	นางรัญพิชชา ปฏิเวธธรรม	ตัวแทนผู้ประกอบการ ร.ร.สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร
16	นายสมชัย ไทยสงวนวรกุล	ตัวแทนผู้ประกอบการ ร.ร.เตรียมอุดมศึกษา น้อมเกล้า
17	นางพิชญ์มณฑน์ ลีกำเนิดไทย	ศึกษานิเทศก์ สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
18	นายวีระศักดิ์ ศรีสังข์	ศึกษานิเทศก์ สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
19	นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์ สพท.ลพบุรี เขต 1
20	นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ สพท.ลพบุรี เขต 1
21	นายรังสรรค์ เพ็งหนู	ศึกษานิเทศก์ สพท.ราชบุรี เขต 1
22	นางมันทนา เพ็งหนู	ศึกษานิเทศก์ สพท.ราชบุรี เขต 1
23	นางสาวสุวรรณา แสงสุริย์ฉาย	สพท.เพชรบุรี เขต 1
24	นางศศิธร พรหมอินทร์	ศึกษานิเทศก์ สพท.ปทุมธานี เขต 2
25	นายธีระพันธุ์ ธีรานันท์	ผู้อำนวยการ ร.ร.วัดจันทราวาส จ.เพชรบุรี
26	นายเชิดชัย พลานาวดี	ผู้อำนวยการ ร.ร.สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร



ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
27	นางเนาวรัตน์ ชูสกุล	ร.ร.สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร
28	นางสาววารุณี ศโรภาส	ร.ร.สตรีวัดอัปสรสวรรค์ กรุงเทพมหานคร
29	นางรวมพร นิลโหม	ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร
30	นางศุภลักษณ์ จันทน์ท่ามา	ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร
31	นางรสนา ศิริสวัสดิ์	ร.ร.ราชันนทาคารย์ สามเสนวิทยาลัย 2 กรุงเทพมหานคร
32	นางเสาวนีย์ สุขสมทวีกุล	ร.ร.รัตนโกสินทร์สมโภช ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
33	นางกาญจนา ภู่วรรณ	ร.ร.วัดสังเวช กรุงเทพมหานคร
34	นางชนชม ทศน์นารา	ตัวแทนผู้ประกอบการ ร.ร.สุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร
35	นางสาวสุคนธ์ บุญมาก	ร.ร.เทคโนโลยีนครปฐม จ.นครปฐม
36	นางสุจิรา เนาวรัตน์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
37	นางสาวสิริกุล จุลศิริ	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
38	นางธัญลักษณ์ แก้วเมือง	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
39	นางสาววรรณีย์ เล็กมณี	กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม





ภาคผนวก

1. แบบวัดความเครียดสวนปรง
2. แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก
3. แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น





แบบวัดความเครียดสวนปรุ* (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

แบบวัดความเครียดสวนปรุเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นเครื่องมือชุดนี้จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้

คุณสมบัติของเครื่องมือ

1. ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102 ข้อ
2. การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือ ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography : EMG) ซึ่งมีความแม่นยำ ตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95%
3. การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติ (Normalized T-Score) ในการแบ่ง โดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน
4. การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความเครียดของบุคคลว่าอยู่ในระดับใด มากน้อยแค่ไหน ก่อนจะนำไปสู่การแก้ไขที่เหมาะสม

วิธีการนำไปใช้

แบบวัดความเครียดสวนปรุ เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบโดยผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้ จะเหมาะกับคนในวัยทำงานหรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับงานจะเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน) แบบวัดความเครียดสวนปรุจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ

*โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545



การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบ ให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1-2-3-4-5 ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 - 23	เครียดน้อย
คะแนน	24 - 41	เครียดปานกลาง
คะแนน	42 - 61	เครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดเล็กน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต่อการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแหว่ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย



การนำไปใช้ประโยชน์

แบบวัดความเครียดสวนปรุง สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในงานศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหรือวิเคราะห์ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในงานทางคลินิก เช่น ในคลินิกคลายเครียด เป็นต้น

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ฉบับ 102 ข้อ และ 60 ข้อ เป็นแบบวัดที่ทำให้ทราบอาการของความเครียด ความเปราะบางหรือความไวต่อความเครียด และสาเหตุที่มาของความเครียด ซึ่งเหมาะจะใช้วางแผนการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนั้น ๆ และสามารถนำไปใช้ในงานวิจัยในเรื่องความเครียด ซึ่งจะได้ข้อมูลละเอียดหลายด้านของความเครียด ข้อคำถามจะช่วยให้เกิดการสำรวจการดำเนินชีวิต และทำให้ทราบว่า ถ้าจะปรับปรุงตัวควรจะเริ่มที่ใด หากดำเนินชีวิตในแนวดังกล่าวจะทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจดีขึ้น มีปัญหากับความเครียดน้อยลง ในส่วนของสาเหตุที่มาของความเครียด จะช่วยให้สำรวจว่า ผู้ตอบเครียดจากอะไรบ้าง เกิดความเข้าใจในปัญหา สามารถจัดการกับความเครียดได้ตรงสาเหตุ และรู้ว่า จะเริ่มต้นจัดการเรื่องใดบ้าง

ข้อจำกัด

1. แบบวัดความเครียดฉบับสั้น มี 20 ข้อ ไม่สามารถจะแยกสาเหตุหรืออาการต่าง ๆ ของความเครียดได้ บอกระดับความเครียดได้เพียงค่าคร่าว ๆ แต่จะเหมาะกับงานสำรวจที่ต้องการผลรวดเร็ว การตอบที่ง่ายและสะดวกต่อการใช้

2. แบบวัดนี้เหมาะกับผู้ตอบในวัยทำงานหรือวัยเรียน หากจะนำไปใช้กับคนในกลุ่มอื่นที่มีลักษณะแตกต่างไปจากนี้ เช่น ในเด็กหรือผู้สูงอายุ ควรจะต้องทำการปรับเปลี่ยนรูปแบบ หาความแม่นยำตรงและเกณฑ์การแบ่งระดับความเครียดใหม่

3. การประเมินระดับความเครียดของแบบทดสอบ ได้จากคะแนนรวมของแต่ละข้อคำถาม หากผู้ตอบมีความเครียดกับเหตุการณ์เพียงไม่กี่ข้ออย่างรุนแรง คะแนนรวมออกมาอาจจะอยู่ในระดับเดียวกับคนที่เครียดต่ำต่อหลาย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ได้

4. แบบทดสอบนี้ เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง อาจเกิดความลำเอียงโดยธรรมชาติของคนที่ย่อมอยากแสดงตนในด้านดี หรือตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือคนที่ชอบปฏิเสธต่อความเครียด อาจจะรายงานให้ดูน้อยกว่าความเป็นจริง ผลการวัดความเครียดที่ประเมินได้จะไม่ตรงกับความเป็นจริง ดังนั้นการวัดความเครียด ถ้าจะให้ผลถูกต้องก็ต้องวัดหลาย ๆ ด้าน

เอกสารอ้างอิง

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วณิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ : พฤษภาคม 2540.



แบบทดสอบความเครียดส่วนปรับปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
คะแนนความเครียด 2 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
คะแนนความเครียด 3 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
คะแนนความเครียด 4 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
คะแนนความเครียด 5 คะแนน	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					



แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก

Children's Depression Inventory (CDI) ฉบับภาษาไทย

บทนำ

ความรู้สึกเศร้าหรือไม่มีความสุขเป็นสิ่งที่พบได้เสมอในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นในผู้ใหญ่หรือเด็ก การมีความรู้สึกเศร้าในช่วงระยะสั้น ๆ และเป็นครั้งคราวนั้นถือว่าเป็นสิ่งปกติ แต่ถ้าความรู้สึกเศร้านั้นมีอยู่เป็นระยะเวลานานและรุนแรง จนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ก็จัดว่าเป็นภาวะปกติ ในทางคลินิก ภาวะซึมเศร้ามักมีหลายแบบขึ้นอยู่กับลักษณะอาการและความรุนแรง เช่น ภาวะซึมเศร้าอันเป็นผลจากความผิดปกติในการปรับตัวต่อความเครียด (adjustment disorder) โรคซึมเศร้าเรื้อรัง (dysthymia) และโรคซึมเศร้ารุนแรง (major depression) เป็นต้น

อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกหรือสภาวะที่เกิดขึ้นภายในที่รับรู้ได้เฉพาะตัวผู้ป่วย ยากแก่การสังเกตของผู้คนรอบข้าง เฉพาะเมื่ออาการนั้นมีความรุนแรง จึงจะปรากฏชัดต่อสายตาของผู้ใกล้ชิด เช่น ความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งรอบตัว (anhedonia) ถ้าเป็นน้อยผู้ป่วยอาจเพียงแต่รู้สึกไม่ค่อยสนุกกับสิ่งที่เคยสนุก ถ้าเป็นมากผู้อื่นอาจสังเกตได้ว่าผู้ป่วยหงอย แยกตัว ไม่ค่อยทำอะไรหรือยุ่งกับใคร ความรู้สึกผิดก็เช่นกัน ถ้าเป็นไปมากผู้ป่วยอาจเพียงแต่มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี แต่ความรู้สึกนี้อาจแสดงออกไม่ชัดเจน จนกระทั่งอาการทวีความรุนแรง และความรู้สึกผิดนั้นออกมาในรูปของความหลงผิด หรือหวั่นเป็นเสี่ยงคนตำหนิว่าผู้ป่วยไม่ดี เป็นต้น

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า หรือ Children's Depression Inventory : CDI ฉบับภาษาไทย เป็นแบบวัดที่ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ แปลมาจากฉบับภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นโดย Maria Kovacs โดยดัดแปลงจาก Beck Depression Inventory แบบวัดนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ เกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในด้านต่าง ๆ ที่พบในเด็ก แต่ละคำถามจะประกอบด้วยตัวเลือก 3 ข้อ ซึ่งบอกถึงความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ละตัวเลือกจะมีคะแนนความรุนแรงของอาการ คะแนน 0 หมายถึง ไม่มีอาการเศร้าเลย หรือมีน้อย คะแนน 1 หมายถึง มีอาการบ่อย ๆ และคะแนน 2 หมายถึง มีอาการตลอดเวลา คะแนนรวมของ CDI มีได้ตั้งแต่ 0-52 เนื่องจากความรู้สึกและความนึกคิดของผู้ป่วยเป็นสิ่งสำคัญในการประเมินภาวะซึมเศร้า จึงควรมีการประเมินศึกษาความรู้สึกและความคิดของผู้ป่วยด้วย นอกเหนือไปจากการสังเกตของแพทย์หรือผู้ตรวจ ดังนั้นเครื่องมือที่ประเมินความรู้และความคิดของผู้ป่วยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การประเมินเป็นไปอย่างครบถ้วน

วัตถุประสงค์

การประเมินภาวะซึมเศร้านั้น โดยทั่วไปกระทำโดยการสังเกตอาการแสดงของผู้ป่วย และสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับอาการหรือความรู้สึกของผู้ป่วย การสังเกตอาการแสดงอาจจะมีปัญหาดังที่กล่าวมาแล้ว ส่วนการสอบถามข้อมูลจากผู้ป่วยเอง ก็อาจจะได้ข้อมูลที่ครบถ้วน โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกละเอียดอ่อนของผู้ป่วย เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น ผู้ป่วยบางรายอาจขาดทักษะในการสื่อสาร ไม่สามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดเป็นคำพูดได้ดีพอ นอกจากนี้ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นเด็ก ก็อาจ



เกิดปัญหาในการให้ข้อมูลแก่แพทย์ เนื่องจากเด็กอาจไม่กล้าแสดงความคิดเห็น โดยเฉพาะกับผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้การใช้เครื่องมือประเภท self-report ที่ให้ผู้ป่วยประเมินอาการของตนเองนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์อย่างยิ่ง Children's Depression Inventory เป็นเครื่องมือประเภท self-report ที่ใช้แพร่หลายที่สุดในเด็กในปัจจุบัน

คุณสมบัติของเครื่องมือ

จากการวิจัยพบว่า CDI ฉบับภาษาไทย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่างเด็กปกติกับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 10$ กำลัง 6

การศึกษาในเด็กไทยพบว่า reliability coefficient (Alpha) = 0.83 และมีความตรงในการจำแนก (discriminant validity) สูงจาก receiver operating characteristic curve คะแนนที่เป็นจุดตัดแยกภาวะซึมเศร้าที่มีความสำคัญทางคลินิก คือ 15 คะแนนขึ้นไป ที่คะแนนนี้ CDI ฉบับภาษาไทย มี sensitivity = 78.7% specificity = 91.3% และมี accuracy = 87% อย่างไรก็ตาม สำหรับการคัดกรองทางระบาดวิทยาสามารถใช้จุดตัดที่ 19 หรือ 21 คะแนนได้

วิธีการใช้

แบบคัดกรอง CDI ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ แต่ละคำถามมี 3 ตัวเลือก เพื่อบอกความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา การให้คะแนนจะให้ตามความรุนแรงของอาการ

คะแนน 0	หมายถึง ไม่มีอาการเศร้าเลย
คะแนน 1	หมายถึง มีอาการน้อย
คะแนน 2	หมายถึง มีอาการตลอดเวลา
คะแนนรวม	มีได้ตั้งแต่ 0-54

การแปลผล

ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่า 15 ขึ้นไป จากการคัดกรองถือว่าภาวะซึมเศร้าที่มีนัยสำคัญทางคลินิก

การนำไปใช้ประโยชน์

1. ใช้เพื่อการคัดกรองภาวะซึมเศร้า
2. ใช้เพื่อประกอบการวินิจฉัยโรคซึมเศร้า
3. ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับติดตามผลการบำบัดรักษา

ข้อจำกัด

1. กลุ่มเป้าหมายต้องอ่านหนังสือออก และเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองได้
2. ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยรุ่น อาจมีข้อคำถามบางข้อที่ไม่เหมาะสมกับอายุ ดังนั้นอาจพิจารณาใช้แบบคัดกรอง CES-D แทนได้



เอกสารอ้างอิง

อุมาพร ตรังคสมบัติ, ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. อาการซึมเศร้าในเด็ก : การศึกษาโดยใช้ Children's Depression Inventory. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. 2539 : 41 (4) : 221-230.

อุมาพร ตรังคสมบัติ, ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. พฤติกรรมฆ่าตัวตายในเด็ก : การศึกษาในผู้ป่วยนอก แผนกกุมารเวชศาสตร์. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. 2536 : 41 (3) : 174-183.



แบบสอบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก

Children's Depression Inventory (CDI) ฉบับภาษาไทย

เลือกประโยคที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของท่านมากที่สุดในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
โดยกา ✓ ลงใน □

- | | |
|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> ก. ฉันรู้สึกเศร้านาน ๆ ครั้ง | <input type="checkbox"/> ข. ฉันรู้สึกเศร้าบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลา | |
| 2. <input type="checkbox"/> ก. อะไร ๆ ก็มีอุปสรรคไปเสียหมด | <input type="checkbox"/> ข. ฉันไม่แน่ใจว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปด้วยดี |
| <input type="checkbox"/> ค. สิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปด้วยดีสำหรับฉัน | |
| 3. <input type="checkbox"/> ก. ฉันทำอะไร ๆ ได้ค่อนข้างดี | <input type="checkbox"/> ข. ฉันทำผิดพลาดหลายอย่าง |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันทำอะไรผิดพลาดไปหมด | |
| 4. <input type="checkbox"/> ก. ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง | <input type="checkbox"/> ข. ฉันรู้สึกสนุกกับบางสิ่งบางอย่าง |
| <input type="checkbox"/> ค. ไม่มีอะไรสนุกสนานเลยสำหรับฉัน | |
| 5. <input type="checkbox"/> ก. ฉันทำตัวไม่ดีเสมอ | <input type="checkbox"/> ข. ฉันทำตัวไม่ดีบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันทำตัวไม่ดีนาน ๆ ที่ | |
| 6. <input type="checkbox"/> ก. นาน ๆ ครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน | <input type="checkbox"/> ข. ฉันวิตกว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับฉัน |
| <input type="checkbox"/> ค. จะต้องมียุติเลวร้ายเกิดขึ้นกับฉันแน่ ๆ | |
| 7. <input type="checkbox"/> ก. ฉันเกลียดตัวเอง | <input type="checkbox"/> ข. ฉันไม่ชอบตัวเอง |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันชอบตัวเอง | |
| 8. <input type="checkbox"/> ก. สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน | |
| <input type="checkbox"/> ข. สิ่งเลวร้ายหลายสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน | |
| <input type="checkbox"/> ค. สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นมักไม่ใช่ความผิดของฉัน | |
| 9. <input type="checkbox"/> ก. ฉันไม่คิดจะฆ่าตัวตาย | <input type="checkbox"/> ข. ฉันคิดถึงการฆ่าตัวตาย |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันต้องการฆ่าตัวตาย | |
| 10. <input type="checkbox"/> ก. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน | <input type="checkbox"/> ข. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้บ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้นาน ๆ ครั้ง | |
| 11. <input type="checkbox"/> ก. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา | <input type="checkbox"/> ข. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจนาน ๆ ครั้ง | |
| 12. <input type="checkbox"/> ก. ฉันชอบอยู่กับคนอื่น | <input type="checkbox"/> ข. ฉันไม่ค่อยชอบอยู่กับคนอื่น |
| <input type="checkbox"/> ค. ฉันไม่ต้องการอยู่กับใครเลย | |
| 13. <input type="checkbox"/> ก. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง | |
| <input type="checkbox"/> ข. ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ลำบาก | <input type="checkbox"/> ค. ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย |



14. ☐ ก. ฉันเป็นคนหน้าตาดี ☐ ข. ฉันเป็นคนหน้าตาไม่ค่อยดี
☐ ค. ฉันเป็นคนหน้าตาน่าเกลียด
15. ☐ ก. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำกรบ้าน
☐ ข. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักบ่อยครั้งเวลาทำกรบ้าน
☐ ค. การทำกรบ้านไม่ใช่ปัญหาใหญ่สำหรับฉัน
16. ☐ ก. ฉันนอนไม่หลับทุกคืน ☐ ข. ฉันนอนไม่หลับหลายคืน
☐ ค. ฉันนอนหลับสบาย
17. ☐ ก. ฉันรู้สึกเหนื่อยนาน ๆ ครั้ง ☐ ข. ฉันรู้สึกเหนื่อยบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา
18. ☐ ก. มีหลายวันที่ฉันไม่รู้สึกรอยากกินอาหาร ☐ ข. มีบางวันที่ฉันไม่รู้สึกรอยากกินอาหาร
☐ ค. ฉันกินอาหารได้ดี
19. ☐ ก. ฉันไม่กังวลกับการเจ็บป่วย ☐ ข. ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยตลอดเวลา
20. ☐ ก. ฉันไม่รู้สึกรเหงา ☐ ข. ฉันรู้สึกรเหงาบ่อย ๆ
☐ ค. ฉันรู้สึกรเหงาตลอดเวลา
21. ☐ ก. ฉันไม่รู้สึกรสนุกเลย เวลาอยู่ที่โรงเรียน ☐ ข. ฉันรู้สึกรสนุกนาน ๆ ครั้งเวลาอยู่ที่โรงเรียน
☐ ค. ฉันรู้สึกรสนุกบ่อยครั้ง เวลาอยู่ที่โรงเรียน
22. ☐ ก. ฉันมีเพื่อนมาก ☐ ข. ฉันมีเพื่อนไม่กี่คน และอยากรมีมากกว่านี้
☐ ค. ฉันไม่มีเพื่อนเลย
23. ☐ ก. การเรียนของฉันอยู่ในขั้นใช้ได้ดี ☐ ข. การเรียนของฉันไม่ค่อยดีเหมือนเมื่อก่อน
☐ ค. การเรียนของฉันแย่มาก
24. ☐ ก. ฉันทำอะไรไม่ได้ดีเท่าคนอื่น ☐ ข. ฉันทำอะไรได้ดีเท่าคนอื่น ถ้าฉันพยายาม
☐ ค. ฉันทำได้ดีพอ ๆ กับคนอื่นอยู่แล้วในขณะนี้
25. ☐ ก. ไม่มีใครรักฉันจริง ☐ ข. ฉันไม่แน่ใจว่ามีใครรักฉันหรือเปล่า
☐ ค. ฉันมีคนรักฉันจริง
26. ☐ ก. ฉันทำตามคำสั่งที่ได้รับเสมอ ☐ ข. ฉันไม่ทำตามคำสั่งบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันไม่เคยทำตามคำสั่ง
27. ☐ ก. ฉันเข้ากับคนอื่นได้ดี ☐ ข. ฉันทะเลาะกับคนอื่นบ่อยครั้ง
☐ ค. ฉันทะเลาะกับคนอื่นตลอดเวลา



การให้คะแนนและการแปลผลแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก Children's Depression Inventory (CDI) ฉบับภาษาไทย

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	3	4	6	9	12	14	17	19	20	22	23	26	27
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

- ก. ให้ 0 คะแนน
- ข. ให้ 1 คะแนน
- ค. ให้ 2 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	5	7	8	10	11	13	15	16	18	21	24	25
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

- ก. ให้ 2 คะแนน
- ข. ให้ 1 คะแนน
- ค. ให้ 0 คะแนน

ทั้งนี้ แต่ละข้อคำถามจะให้คะแนนตามความรุนแรงของอาการในแต่ละข้อดังนี้

คะแนน 0 หมายถึง **ไม่มีอาการเศร้าเลย**

คะแนน 1 หมายถึง **มีอาการน้อย**

คะแนน 2 หมายถึง **มีอาการตลอดเวลา**

การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้ว
นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์
ที่ปกติดังนี้
คะแนนรวมสูงกว่า 15 ขึ้นไป
จากการคัดกรอง ถือว่า
มีภาวะซึมเศร้า ที่มีความสำคัญ
ทางคลินิก



แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D) ฉบับภาษาไทย

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาทางจิตเวชสูงขึ้นเมื่อเทียบกับวัยเด็ก ในบรรดาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้น ภาวะซึมเศร้า (depression) จัดเป็นปัญหาที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะความทุกข์และอัตราตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่น ๆ ในต่างประเทศ มีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นจำนวนมาก ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา ผลการศึกษาชี้ว่าวัยรุ่นป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในอัตราที่ค่อนข้างสูง ความทุกข์มีตั้งแต่ร้อยละ 8, -30 ขึ้นอยู่กับวิธีการและประชากรที่ศึกษา

CES-D (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) เป็นเครื่องมือวัดอาการซึมเศร้าประเภท self-report เช่นเดียวกับ CDI เครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นมาโดยนักวิจัยแห่ง Center for Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อวัดอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในการสำรวจในชุมชน

คุณสมบัติของเครื่องมือ

ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ ได้นำ CES-D มาแปลเป็นภาษาไทย และศึกษาค่าทางสถิติจากการศึกษาในวัยรุ่นไทย พบว่า ความเที่ยงของ CES-D วัดโดย Cronbach's Coefficient Alpha มีค่าเท่ากับ 0.86 การศึกษาความตรงในการจำแนกพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ย = 25.6 และ 15.4 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 8.8 และ 6.7 ตามลำดับ P ต่ำกว่า 10) นอกจากนี้คะแนน CES-D จะสูงขึ้นตามความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า จาก receiver operating characteristic curve พบว่า คะแนนที่ 22 เป็นจุดตัดที่ใช้คัดกรองภาวะซึมเศร้าได้ดีที่สุด โดยที่คะแนนนี้ CES-D จะมีความไวร้อยละ 72 ความจำเพาะร้อยละ 85 และความแม่นยำร้อยละ 82

วัตถุประสงค์

เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อแยกวัยรุ่น (อายุระหว่าง 15-18 ปี) ที่ซึมเศร้าออกจากวัยรุ่นที่ไม่ซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการใช้

เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อ ซึ่งเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวเลือกเกี่ยวกับความรุนแรงใช้ได้ไม่วัยรุ่นอายุ 15-18 ปี ตัวเลือกเกี่ยวกับความรุนแรงหรือความถี่ของอาการซึมเศร้ามี 4 ระดับ คือ

- 1) ไม่เลย (คะแนน 0)
 - 2) บางครั้ง (คะแนน 1)
 - 3) บ่อย ๆ (คะแนน 2)
 - 4) ตลอดเวลา (คะแนน 3)
- คะแนนรวม มีได้ตั้งแต่ 0-60



การแปลผล

ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่า 22 ถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า สมควรได้รับการตรวจวินิจฉัยเพื่อช่วยเหลือต่อไป

การนำไปใช้ประโยชน์

CES-D เป็นเครื่องมือที่ประหยัด ง่ายต่อการใช้ และสามารถวิเคราะห์ผลได้รวดเร็ว จึงควรใช้เป็นเครื่องมือตรวจหาและประกอบการวินิจฉัยภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และให้การช่วยเหลือต่อไป

ข้อจำกัด

การวินิจฉัยในประเทศไทย มีการศึกษาเฉพาะในวัยรุ่นเพศชายเท่านั้น จึงอาจไม่ครอบคลุมถึงกรณีของวัยรุ่นหญิง

เอกสารอ้างอิง

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ, น.พ. วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และปิยลัมพร หะวานนท์.
การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
2540 : 42 (1).



แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย

ชื่อ.....นามสกุล.....HN.....
NO.....

ท่านมีความรู้สึกดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
กรุณาทำ X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย (< 1 วัน)	นาน ๆ ครั้ง (1-2 วัน)	บ่อย ๆ (3-4 วัน)	ตลอดเวลา (5-7 วัน)
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3. ฉันไม่สามารถจัดความเศร้าออกจากใจได้ แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม				
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอ ๆ กับคนอื่น				
5. ฉันไม่มีสมาธิ				
6. ฉันรู้สึกหดหู่				
7. ทุก ๆ สิ่งที่ทำให้ฉันกระทำได้ต้องฝืนใจ				
8. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่สิ่งลึ้มเหลว				
10. ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
11. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
12. ฉันมีความสุข				
13. ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร				
14. ฉันรู้สึกเหงา				
15. ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยเป็นมิตรกับฉัน				
16. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17. ฉันร้องไห้				
18. ฉันรู้สึกเศร้า				
19. ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				

รวม



การให้คะแนนและการแปลผลแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย

การให้คะแนนจะให้ตามความรุนแรงหรือความถี่ของอาการซึมเศร้ามี 4 ระดับ คือ

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 1) ไม่เลย | (< 1 วัน) | ให้ 0 คะแนน |
| 2) บางครั้ง | (1-2 วัน) | ให้ 1 คะแนน |
| 3) บ่อย ๆ | (3-4 วัน) | ให้ 2 คะแนน |
| 4) ตลอดเวลา | (5-7 วัน) | ให้ 3 คะแนน |

การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้ว
นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ
ที่กำหนดดังนี้

คะแนนรวมสูงกว่า 22 ถือว่า

อยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า

สมควรได้รับการตรวจวินิจฉัย
เพื่อช่วยเหลือต่อไป



โปรแกรมแบบคัดกรองสุขภาพวัยรุ่น

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



โปรแกรมแบบคัดกรองสุขภาพวัยรุ่น

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

วิธีการติดตั้ง (อ่านไฟล์ readme.txt ก่อนทำการติดตั้ง)

■ สำหรับระบบปฏิบัติการ windows

(ควรเป็น windows server เพื่อที่จะสามารถใช้งานแบบ client/server ได้หลายเครื่อง)

1. ลง appserv-win32-2.4.7.exe (ซึ่งเป็นโปรแกรมที่รวบรวม apache, php, mysql ไว้ด้วยกัน)
Credit : www.appservnetwork.com
2. ในขั้นตอนการลงโปรแกรมระบุชื่อ server เป็น localhost
3. ในขั้นตอนการลงโปรแกรมระบุเลข port เป็น 80 (ในกรณีที่เครื่องลง IIS ไว้อยู่แล้ว ให้ทำการเปลี่ยนเป็น port อื่น เช่น 81 แต่ในการเรียกโปรแกรมจากปกติ <http://localhost/teenqv2> ให้เปลี่ยนเป็น <http://localhost:81/teenqv2>)
4. ในขั้นตอนการลงโปรแกรมระบุ password ของฐานข้อมูลเป็น password (สามารถเปลี่ยนเป็นคำอื่นได้ แต่ให้แก้ไขในตัว code ตามหมายเหตุด้านล่าง)
5. ในขั้นตอนการลงโปรแกรมระบุ character set เป็น TIS620 Thai
6. ทำการ copy folder teenqv2 ลงเครื่อง server ใน folder C:\AppServ\WWW
7. ทำการ copy folder teenq ลงเครื่อง server ใน folder C:\AppServ\MySQL\data
8. ไปที่ start > all program > appserv > configuration server > PHP Edit the php.ini Configuration File ให้ทำการเปิดขึ้นมาแล้วหาบรรทัดที่เขียนว่า display_errors = On ให้ทำการเปลี่ยนเป็น display_errors = Off แล้วทำการ save
9. ไปที่ start > all program > appserv > control server by service > apache restart
10. เข้าโปรแกรมโดยใช้ Internet Explorer ในช่อง Address พิมพ์ <http://localhost/teenqv2/>

■ สำหรับระบบปฏิบัติการ linux

1. ทำการติดตั้ง apache, php, mysql
2. ทำการ copy folder teenqv2 ลงเครื่อง server ในส่วนของ web
3. ทำการ copy folder teenq ลงเครื่อง server ในส่วนของฐานข้อมูล
4. เข้าโปรแกรมโดยใช้ Internet Explorer ในช่อง Address พิมพ์ <http://localhost/teenqv2/>



หมายเหตุ

ในกรณีที่ server ลง mysql อยู่แล้ว หรือในขั้นตอนการลงโปรแกรมไม่ได้ใส่คำว่า Password ให้ทำการแก้ไข password ในการเชื่อมต่อฐานข้อมูล โดยให้เข้าไปที่ folder c:\appserv\www\teenqv2\inc เข้าไปแก้ file open_connection.php ให้แก้ในบรรทัดที่ 80 โดยระบุ password = “password ที่ใช้ใน server”, แล้วทำการ save

Credit : ขอขอบคุณผู้พัฒนาโปรแกรม appserv ซึ่งเป็นโปรแกรมที่รวบรวม apache, php, mysql ไว้ด้วยกัน ซึ่งทำให้ง่ายในการติดตั้ง web server ซึ่งสามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<http://www.appservnetwork.com/index.php?newlang=thai>

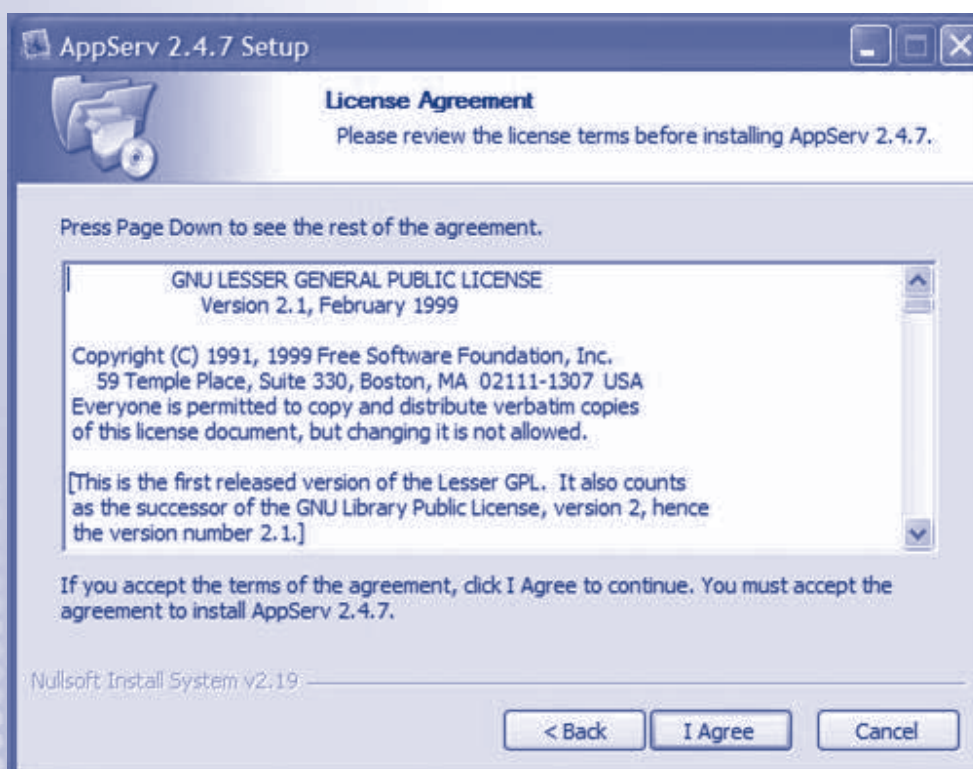


ขั้นตอนการติดตั้งโปรแกรม AppServ

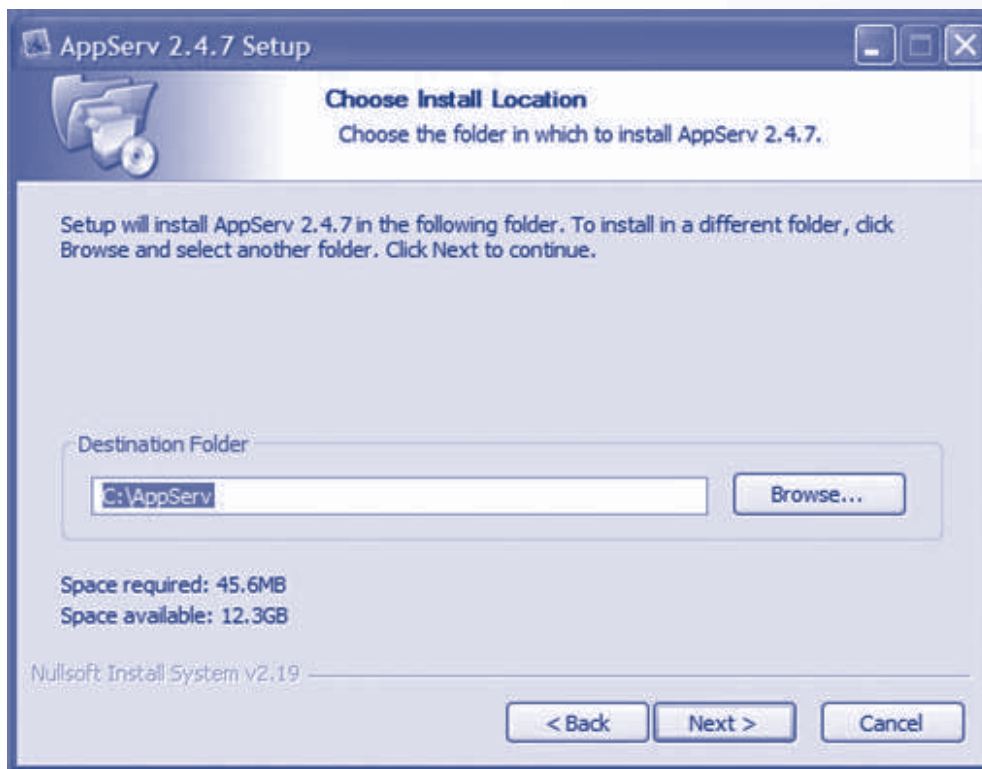
1. ดับเบิลคลิกไฟล์ appserv-win32-2.4.7 เพื่อติดตั้ง Click Next



2. หน้าเงื่อนไขของโปรแกรม ถ้ายอมรับให้กด I Agree



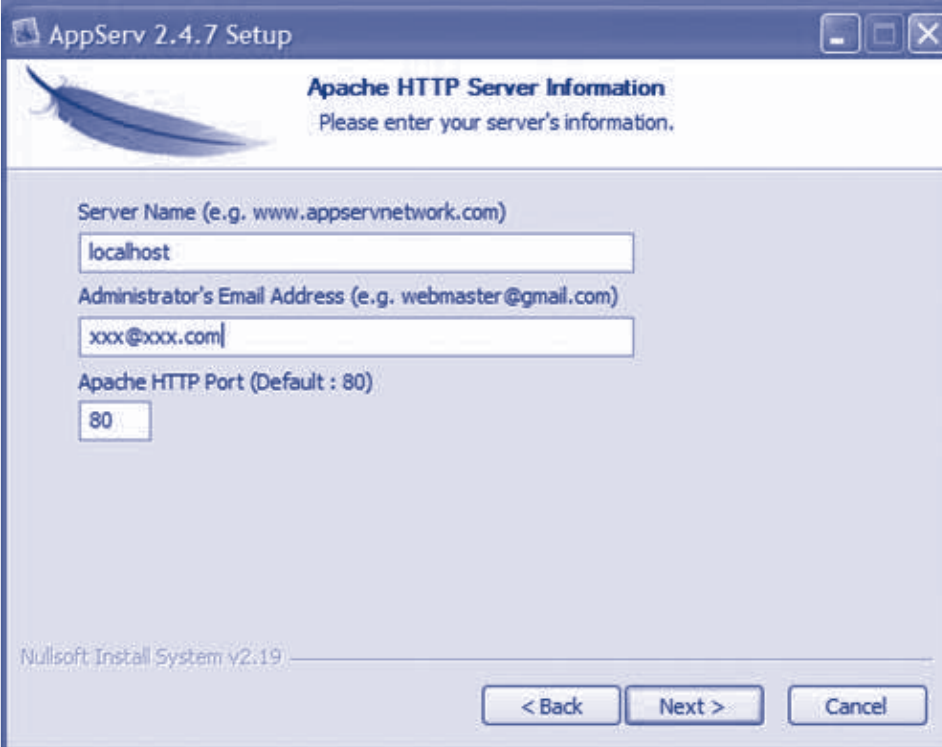
3. ระบุ path ของการติดตั้งค่าปกติคือ C:\Appserv Click Next



4. เลือกโปรแกรมที่จะติดตั้ง ให้เลือกทุกตัว Click Next

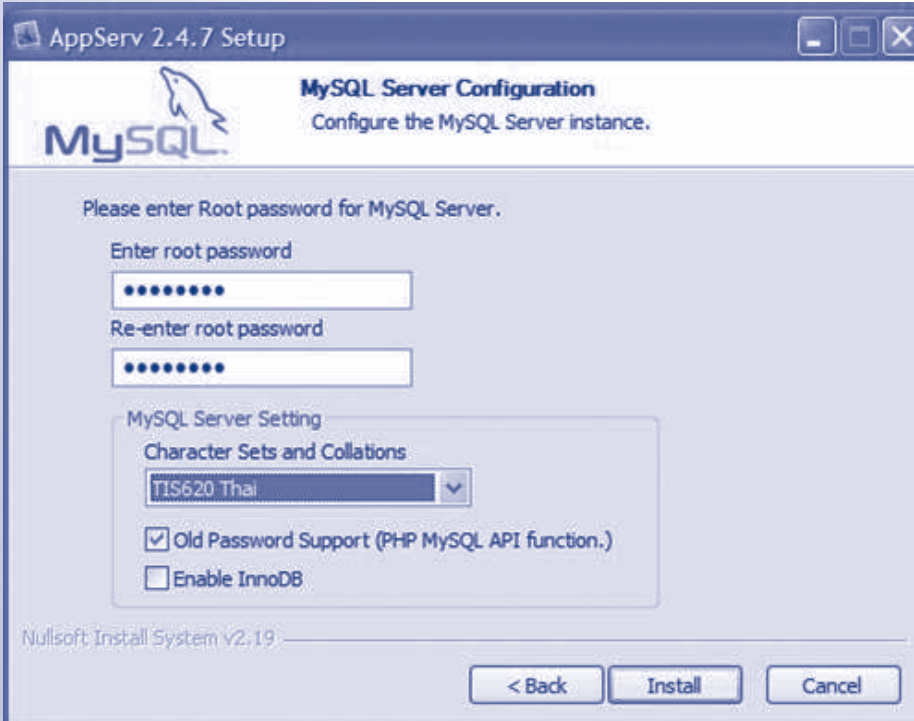


5. ทำการใส่ค่าตามรูป โดย Server Name ใส่ localhost, Email ใส่อะไรก็ได้, Port โดยค่ามาตรฐาน คือ 80 Click Next



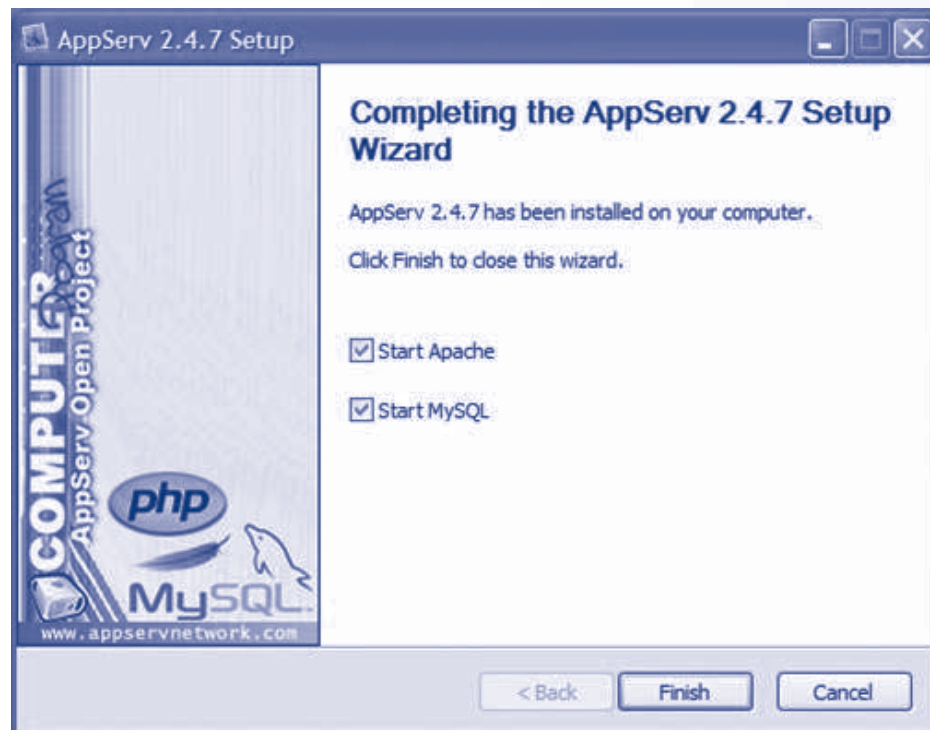
The screenshot shows the 'AppServ 2.4.7 Setup' window with the 'Apache HTTP Server Information' tab selected. The window prompts the user to 'Please enter your server's information.' The fields are filled as follows: 'Server Name (e.g. www.appservnetwork.com)' is 'localhost', 'Administrator's Email Address (e.g. webmaster@gmail.com)' is 'xxx@xxx.com', and 'Apache HTTP Port (Default : 80)' is '80'. At the bottom, there are buttons for '< Back', 'Next >', and 'Cancel'. The footer text reads 'Nullsoft Install System v2.19'.

6. ระบุ password ของฐานข้อมูล และเลือก Character Set เป็น TIS620 Thai Click Install



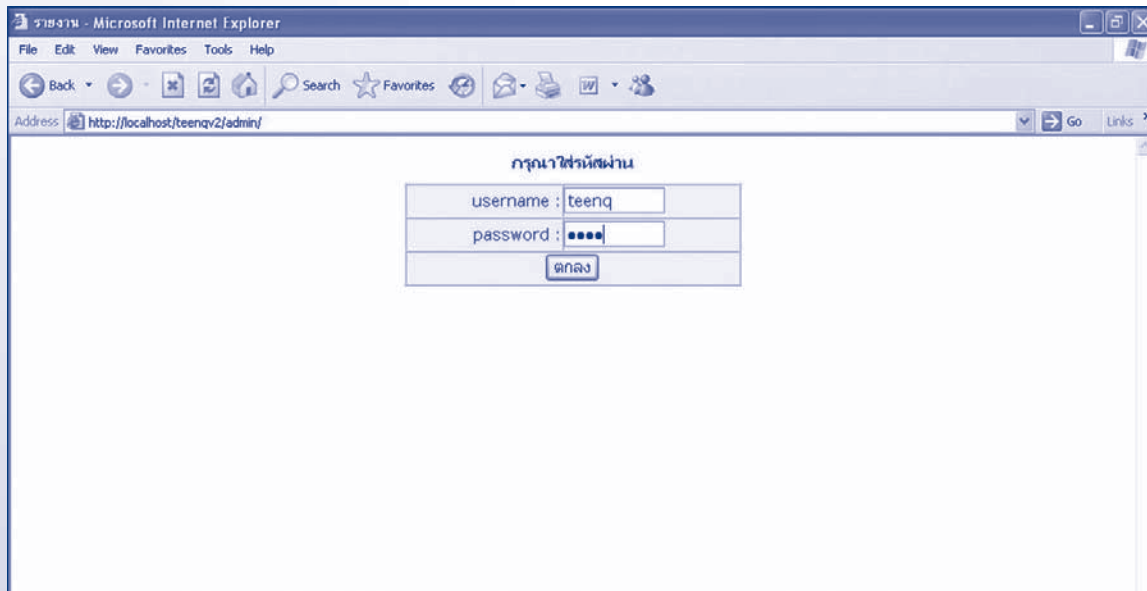
The screenshot shows the 'AppServ 2.4.7 Setup' window with the 'MySQL Server Configuration' tab selected. The window prompts the user to 'Configure the MySQL Server instance.' and 'Please enter Root password for MySQL Server.' The 'Enter root password' and 'Re-enter root password' fields are filled with dots. Under 'MySQL Server Setting', the 'Character Sets and Collations' dropdown is set to 'TIS620 Thai'. The 'Old Password Support (PHP MySQL API function.)' checkbox is checked, and the 'Enable InnoDB' checkbox is unchecked. At the bottom, there are buttons for '< Back', 'Install', and 'Cancel'. The footer text reads 'Nullsoft Install System v2.19'.

7. เมื่อโปรแกรมทำการติดตั้งเรียบร้อยแล้ว ให้ Click Finish

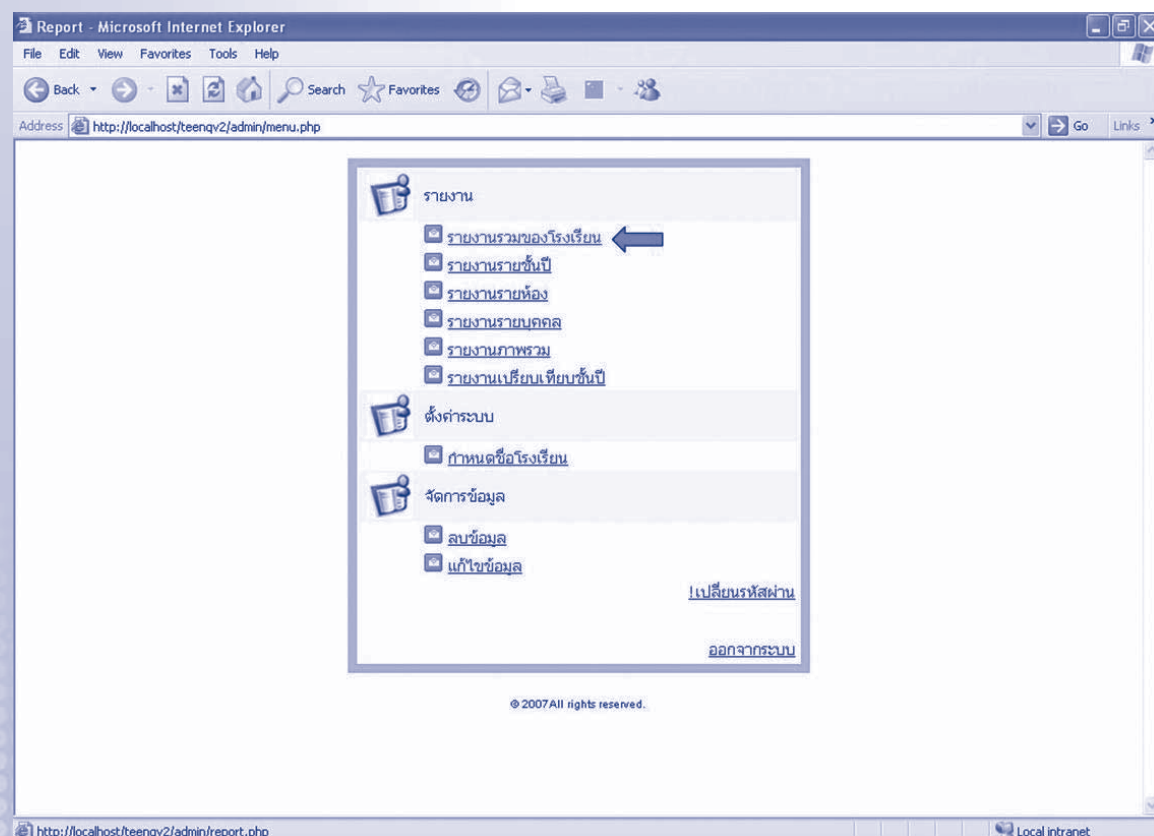


ขั้นตอนการเข้าไปดูผลรายงาน

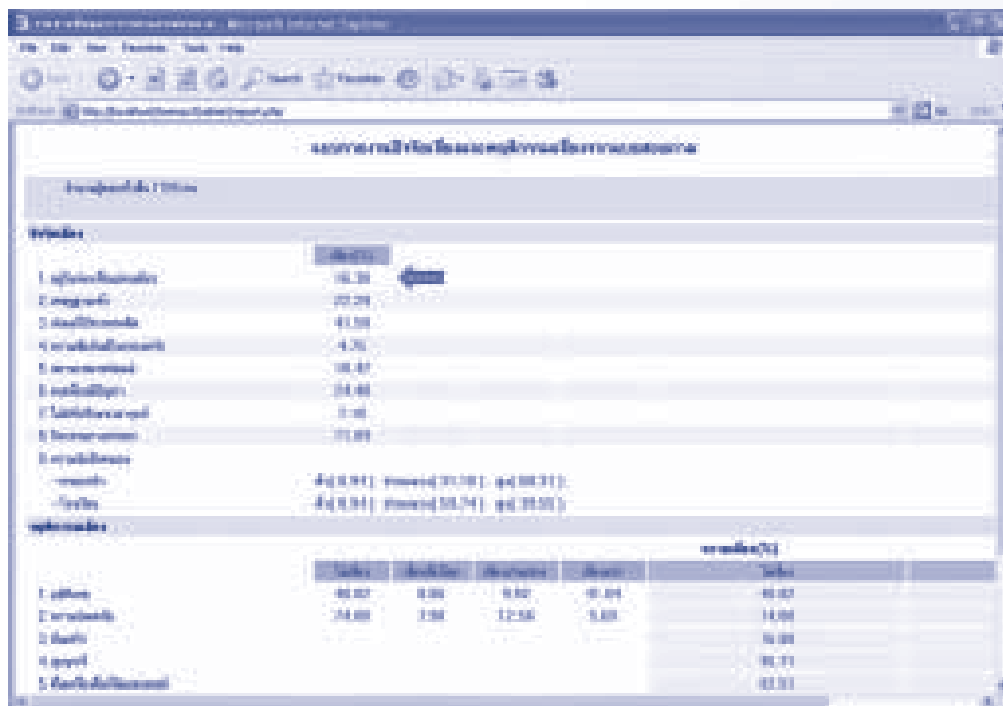
1. เข้าโปรแกรมโดยใช้ Internet Explorer ในช่อง Address พิมพ์ <http://localhost/teenqv2/admin>
ช่อง username กรอก teenq ช่อง password กรอก tqv2 คลิกตกลง



2. เมื่อเลือกรายงานรวมของโรงเรียน จะปรากฏแบบรายงานปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงจากแบบสอบถาม

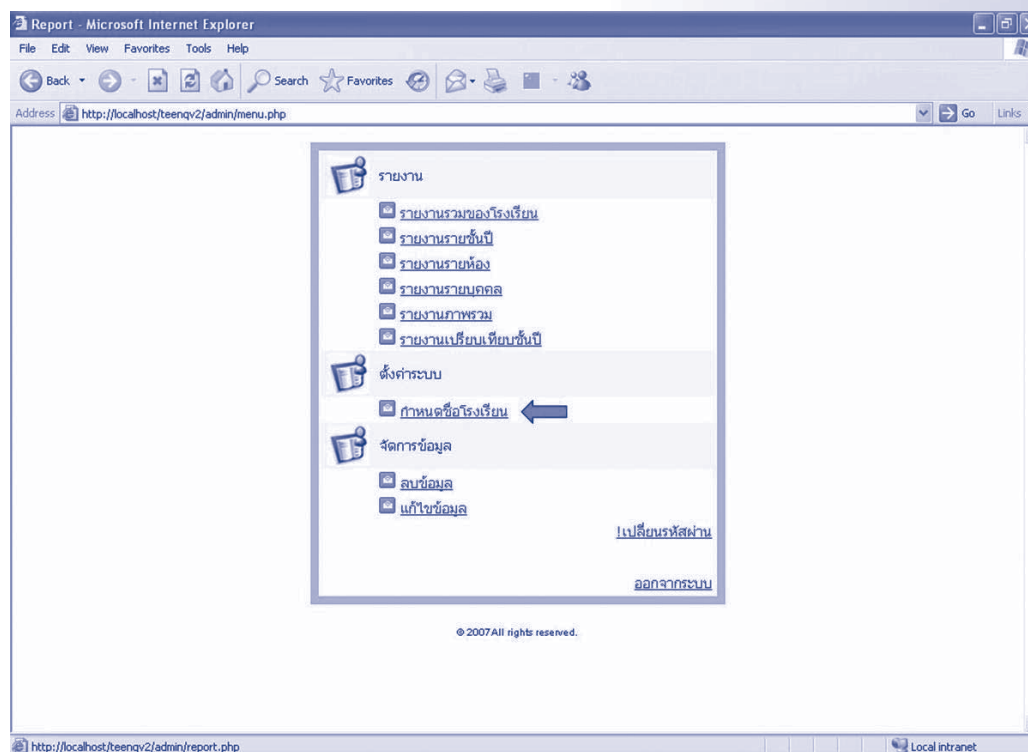


สามารถคลิกที่ตัวเลข เพื่อเข้าไปดูรายชื่อนักเรียนที่มีปัจจัยเสี่ยง



ข้อมูลนักเรียนที่มีปัจจัยเสี่ยง	
1. เด็กชายสมชาย	15
2. เด็กชายสมชาย	20
3. เด็กชายสมชาย	10
4. เด็กชายสมชาย	5
5. เด็กชายสมชาย	10
6. เด็กชายสมชาย	10
7. เด็กชายสมชาย	10
8. เด็กชายสมชาย	10
9. เด็กชายสมชาย	10
10. เด็กชายสมชาย	10
รวม	100

3. เมื่อเลือกกำหนดชื่อโรงเรียน จะสามารถตั้งชื่อโรงเรียนเพื่อให้ขึ้นชื่อตอนเข้าเล่นโปรแกรม



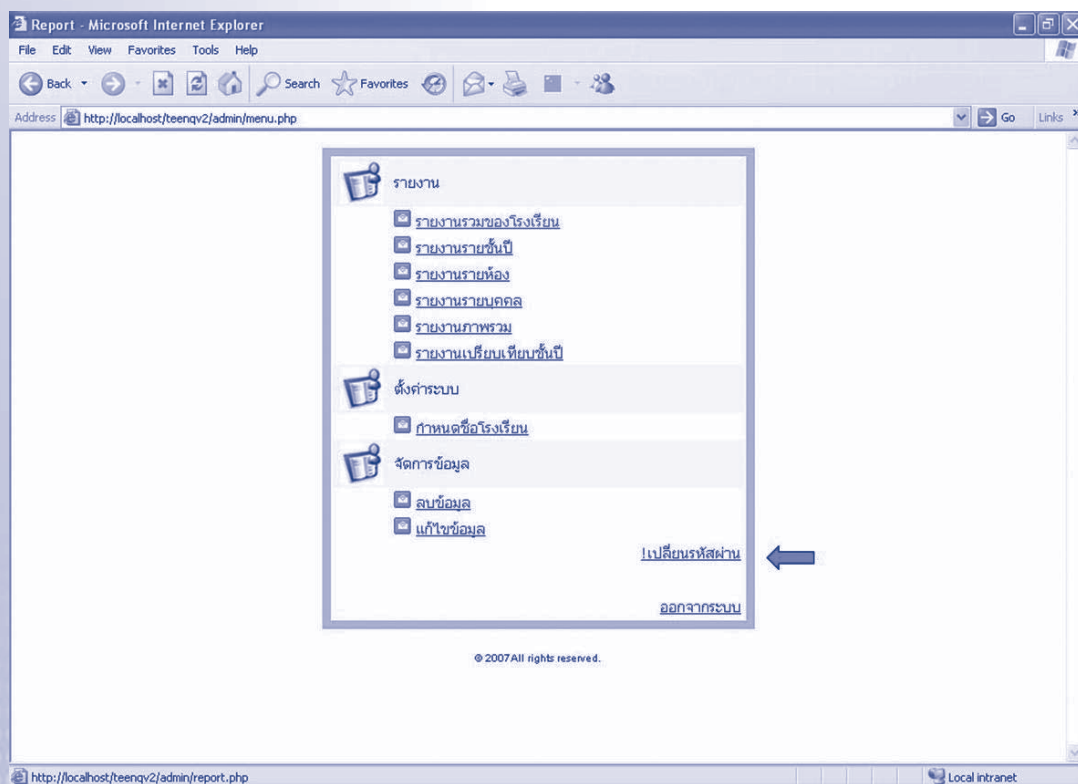
a. กรอกชื่อโรงเรียนในช่องชื่อโรงเรียน และคลิก Submit

กำหนดชื่อโรงเรียน

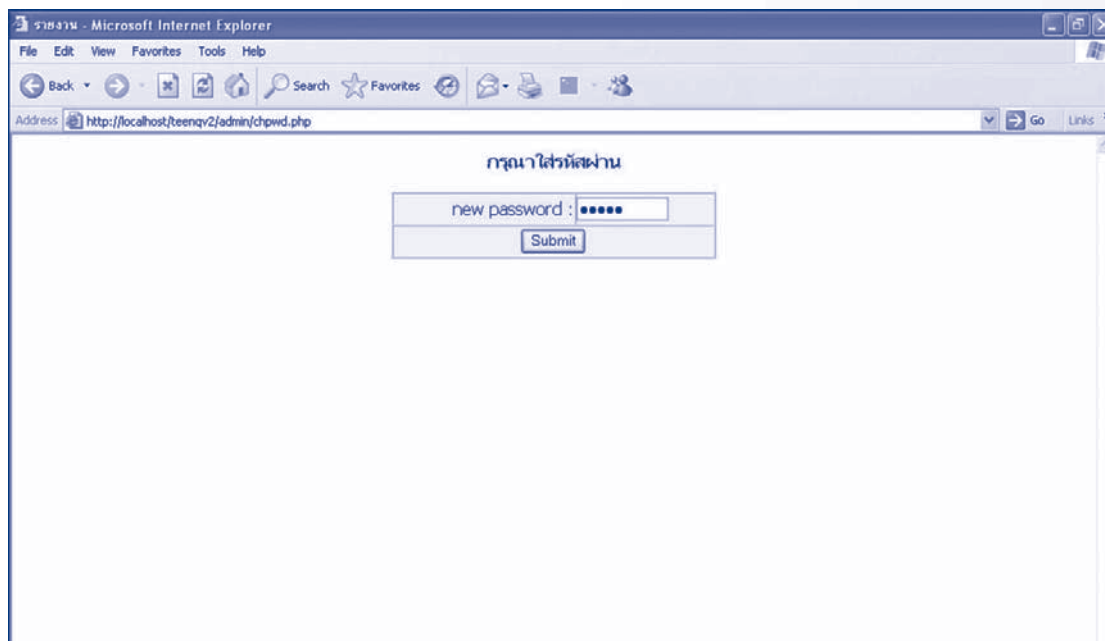
ชื่อโรงเรียน :

Submit

4. เมื่อเลือกเปลี่ยนรหัสผ่าน จะเป็นการตั้งรหัสผ่านก่อนเข้าหน้าดูผลรายงาน



b. กรอกรหัสผ่านช่อง new password แล้วคลิก Submit



The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer window with the title 'รายงาน - Microsoft Internet Explorer'. The address bar displays 'http://localhost/teenqv2/admin/chpwd.php'. The main content area contains a form titled 'กรุณาใส่รหัสผ่าน' (Please enter password). The form has a label 'new password :' followed by a text input field containing six dots. Below the input field is a 'Submit' button.



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2551