

เอกสารสรุปย่อองค์ความรู้
สำหรับการพัฒนาทีมงานขับเคลื่อนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
เพื่อการก้าวอย่างยั่งยืน ปี 2552

เทคนิคและแนวทางการเยี่ยมบ้าน



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารสรุปองค์ความรู้
สำหรับการพัฒนาทีมงานขับเคลื่อนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
เพื่อการก้าวอย่างยั่งยืน ปี 2552

เทคนิคและแนวทางการเยี่ยมบ้าน

(พิมพ์ครั้งที่ 2)



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารสรุปย่อองค์ความรู้ เรื่อง เทคนิคและแนวทางการเยี่ยมบ้าน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลความรู้สำหรับผู้บริหาร ครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา โดยเฉพาะบุคลากรของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่จะต้องดำเนินการขับเคลื่อนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีความก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งนี้ เพราะการเยี่ยมบ้านเป็นวิธีการรู้จักนักเรียนได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับครอบครัวของนักเรียน การประสานความร่วมมือบนพื้นฐานของความรักความเข้าใจ และความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะสร้างความสำเร็จให้แก่ผู้เรียน จะส่งผลให้นักเรียนได้รับการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ ลดโอกาสเสี่ยงที่จะประสบปัญหาด้านการเรียนและปัญหาทางสังคมหรือปัญหาอื่น ๆ ลงได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะช่วยทบทวนความรู้ความเข้าใจให้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายสามารถดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้ด้วยความมั่นใจ และมองเห็นช่องทางที่จะต่อยอดการทำงาน เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้วยกระบวนการเชิงสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น ขอเป็นกำลังใจให้ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องทุกคน มีพลังกาย พลังใจในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งเป็นลูกหลานของสังคมไทยให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพตลอดไป



(คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

1 เมษายน 2552

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
การเยี่ยมบ้านนักเรียน	1
นิยามและความหมาย	2
วัตถุประสงค์ของการเยี่ยมบ้าน	2
แนวทางการดำเนินงาน	3
วิธีการรวบรวมข้อมูล	5
ตัวอย่างแบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน	6
ตัวอย่างการเก็บประเด็นและข้อมูลที่น่าสนใจในการเยี่ยมบ้าน	7
ภาคผนวก	17

[illegible]

การเยี่ยมบ้านนักเรียน

การที่ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาจะจัดบริการ เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สนองตอบความต้องการของนักเรียนเป็นรายบุคคลนั้น จำเป็นต้องมีข้อมูลรายละเอียดของนักเรียนแต่ละคนอย่างชัดเจน สามารถรู้จุดอ่อนจุดแข็ง ข้อจำกัด รวมถึงสัญญาณอันตรายหรือข้อบ่งบอกที่จำเป็นต้องให้การดูแลช่วยเหลือการพิทักษ์ปกป้อง ค้ำครอง และการพัฒนาส่งเสริมจากครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้มีหน้าที่รับผิดชอบได้อย่างถูกต้อง อาจต้องอาศัยเทคนิคและเครื่องมือต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล อาทิ ระเบียบสะสมแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบสำรวจ แบบสอบถาม แบบบันทึกสุขภาพ บันทึกประจำวัน การศึกษารายกรณี สังคมมิติ บทบาทสมมติ ภาพวาด เรียงความ อัตชีวประวัติ เป็นต้น

แต่ละเทคนิควิธีมีขั้นตอนที่ง่ายง่ายแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความถนัดของครู อาจารย์ และสภาพปัญหาของนักเรียนในแต่ละกรณี นักเรียนบางคนอาจรู้จักได้ง่าย แต่นักเรียนบางคนอาจต้องใช้ความพยายาม และเครื่องมือหลายประเภท เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง การเยี่ยมบ้านเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับ

ความนิยม และสามารถรู้จักนักเรียนได้อย่างลึกซึ้ง ช่วยให้เห็นสภาพของนักเรียนแต่ละคนได้ในทุกมิติ

การเยี่ยมบ้านเป็นวิธีการหนึ่งในขั้นตอนการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน การเยี่ยมบ้านนักเรียนมีรายละเอียดและแนวทางในการดำเนินการ ดังนี้

นิยามและความหมาย

การเยี่ยมบ้านนักเรียน หมายถึง วิธีการศึกษา รวบรวมข้อมูล ที่ช่วยให้ครูได้ทราบชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางบ้านของนักเรียน โดยการพบปะสนทนากับผู้ปกครองนักเรียน เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น เจตคติซึ่งกันและกัน ตลอดจนเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบ้านกับโรงเรียน ทำให้ครูได้ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนอย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้อย่างถูกต้องยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการเยี่ยมบ้าน

1. เพื่อเยี่ยมเยือนสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบ้านกับโรงเรียน
2. เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวนักเรียน ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ ครอบครัวยฐานะทางการเงิน และอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้เห็นสภาพที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงได้ยินแต่คำบอกเล่าเท่านั้น

3. เพื่อให้คำปรึกษาและแนะนำกับผู้ปกครองเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา การอบรมสั่งสอน และการเลี้ยงดูนักเรียน

4. เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนในการพัฒนา ส่งเสริม ป้องกัน และแก้ปัญหาของนักเรียน

แนวทางการดำเนินงาน

1. ระดับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

1.1 ประสานสัมพันธ์ให้หัวหน้าส่วนราชการระดับจังหวัด อำเภอ ข้าราชการในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และโรงเรียนเห็นความสำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการเยี่ยมบ้านนักเรียน พร้อมทั้งเชิญชวนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมเยี่ยมบ้านนักเรียนกับโรงเรียนในพื้นที่ตามความเหมาะสม

1.2 ประชาสัมพันธ์ให้สาธารณชนทราบและเห็นความสำคัญ เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการเยี่ยมบ้านนักเรียน โดยใช้วิธีการและสื่อประชาสัมพันธ์ที่หลากหลาย เช่น การประชุมหัวหน้าส่วนราชการ และข้าราชการในระดับต่าง ๆ การจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ การประชาสัมพันธ์ทางสถานีโทรทัศน์ท้องถิ่น สถานีวิทยุกระจายเสียง หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน ฯลฯ

1.3 ประสานงาน และสร้างความเข้าใจกับสถานศึกษา เพื่อกำหนดแผนการเยี่ยมบ้านนักเรียนร่วมกัน

2. ระดับสถานศึกษา

2.1 ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบการดำเนินงาน โดยใช้สื่อประชาสัมพันธ์อย่างหลากหลาย เช่น การประชุมผู้ปกครอง การจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ การประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าว ประจำหมู่บ้าน การจัดทำแผ่นพับ การจัดทำจดหมายข่าว ฯลฯ

2.2 มอบหมายให้ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น กำหนดแผนการเยี่ยมบ้านนักเรียนให้ชัดเจน

2.3 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ระยะเวลา สมาชิก ในครอบครัวว่านักเรียนอยู่กับใคร อยู่อย่างไร หากไปแล้วจะพบใครบ้าง

2.4 วิเคราะห์ว่าใครคือคนที่ต้องการพบ เช่น พ่อแม่ หรือลุง ป้า น้าอาของนักเรียน

2.5 เตรียมความพร้อมด้านบุคลากร อุปกรณ์ และประเด็น ในการสนทนา

2.6 นัดหมายล่วงหน้า เพื่อให้มีความพร้อมทั้งสองฝ่าย หรือ ในกรณีที่ต้องการข้อมูลจำเป็นเร่งด่วนจะไม่นัดหมายก็ได้ หากต้องการข้อมูล ที่เป็นธรรมชาติไม่มีการจัดฉาก ผู้เยี่ยมบ้านอาจไม่นัดหมายล่วงหน้า

2.7 ไปตามนัดกรณีที่ไปไม่ได้ต้องแจ้งล่วงหน้าเพราะผู้ปกครอง นักเรียนบางคนอาจต้องหยุดงานเพื่อรอพบครู ไม่ควรเลื่อนนัดถ้าไม่จำเป็น

2.8 หากไปตามนัดแล้วไม่พบใคร ให้ถามเพื่อนบ้านใกล้เคียง เพื่อทราบข้อมูลที่จะมาในครั้งต่อไป

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. สังเกตสภาพที่อยู่อาศัย และพฤติกรรมของนักเรียน และบุคคลในบ้านนักเรียน
2. พูดคุยสนทนากับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน

ข้อมูลที่ได้จะรวบรวมไว้หลายระดับเพื่อใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมป้องกัน และแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียน ดังนี้

1. ครูที่ปรึกษารวบรวมข้อมูลเด็กเป็นรายบุคคล ทั้งด้านความสามารถทางการเรียน ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านความประพฤติ ด้านครอบครัว เศรษฐกิจ ด้านสวัสดิภาพ ความปลอดภัย
2. ระดับโรงเรียน ประมวลข้อมูลเป็นสารสนเทศในการวางแผนพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียน
3. ระดับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประมวลข้อมูลเป็นสารสนเทศในระดับเขตพื้นที่ เพื่อกำหนดแนวปฏิบัติในการส่งเสริม สนับสนุนสถานศึกษาในการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
4. ระดับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประมวลข้อมูลเป็นสารสนเทศระดับประเทศ เพื่อกำหนดกลยุทธ์ในการดำเนินงานในแต่ละปีงบประมาณ

ตัวอย่างแบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน	
ชื่อนักเรียน.....	ชื่อเล่น.....
โรงเรียน.....	ชั้น.....อายุ.....ปี
เขตพื้นที่การศึกษา.....	
วัน เดือน ปี ที่เยี่ยมบ้าน.....เวลา.....	
บิดาชื่อ.....	อาชีพ.....รายได้.....
มารดาชื่อ.....	อาชีพ.....รายได้.....
บ้านเลขที่.....	ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
ชื่อผู้ไปเยี่ยมบ้าน 1. 2. 3.	
1. ท่าเลที่ตั้งสภาพแวดล้อมของบ้าน.....	
2. ลักษณะของบุคคลและความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว.....	
3. ความรู้สึกของผู้ปกครองที่มีต่อผู้เรียนและโรงเรียน.....	
4. ความต้องการ/ความช่วยเหลือ/ความร่วมมือ.....	
5. ข้อเสนอจากการเยี่ยมบ้าน.....	
ลงชื่อ.....ผู้บันทึก (.....)	

ตัวอย่างการเก็บประเด็นและข้อมูลที่น่าสนใจในการเยี่ยมบ้าน

1. ด้านที่อยู่อาศัยและปัจจัยทางกายภาพ (ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

- การอยู่อาศัยกับบิดามารดา หรืออยู่กับบุคคลอื่น
- สถานภาพของครอบครัวอยู่ร่วมกัน หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่
- จำนวนและลักษณะบุคคลที่อาศัยในบ้าน
- ลักษณะ สภาพบ้าน ความแข็งแรงปลอดภัยของบ้านที่อยู่อาศัย
- ความเป็นส่วนในการนอนของเด็ก
- สภาพแวดล้อมรอบบ้านหรือในชุมชนปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัย
- หรือมีความเสี่ยงต่อสวัสดิภาพของเด็ก
- ความเป็นอยู่ยากจน ลำบาก หรือสุขสบาย

.....
.....
.....

การวิเคราะห์

ที่อยู่อาศัยและปัจจัยทางกายภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพเด็ก ได้แก่

.....
.....
.....

จุดที่เป็นความเสี่ยงต่อสวัสดิภาพความปลอดภัยของเด็ก ได้แก่

.....

.....

.....

2. ด้านการใช้ชีวิตและกิจกรรมที่บ้าน

(ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

ในวันที่เรียนหนังสือ

การเล่นกีฬา

การคุยโทรศัพท์

การดูโทรทัศน์

การคุยกับพ่อแม่

การเล่นเกมส์

การเล่นอินเทอร์เน็ต

การอ่านหนังสือเรียน

การช่วยงานบ้าน

การอ่านหนังสืออ่านเล่น

การทำงานบ้าน

การเรียนพิเศษ

การอยู่บ้านเพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ในวันหยุด

เที่ยวกับพ่อแม่

ไปวัดทำบุญ

เที่ยวกลางคืน

ไปห้างสรรพสินค้า

ดูหนัง

ช้อปปิ้ง

ช่วยงานบ้าน

ทำงานพิเศษหารายได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การวิเคราะห์

การใช้ชีวิตและกิจกรรมที่เกื้อหนุน/สนับสนุนเด็กให้มีพัฒนาการทางร่างกาย
อารมณ์ และสังคมที่ดี ได้แก่.....

.....

.....

.....

จุดที่เป็นความเสี่ยงต่อสวัสดิภาพและความปลอดภัยของเด็ก ได้แก่.....

.....

.....

.....

3. สภาพการเลี้ยงดู

(ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

พ่อแม่เลี้ยงดูเอง

มีผู้ปกครองดูแล

ดูแลอย่างเข้มงวด

เลี้ยงดูโดยมีการใช้ความรุนแรง

เลี้ยงดูแบบมีเหตุผล

เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

การดูแลสุขภาพร่างกาย

การดูแลสุขภาพจิตใจ

.....

.....

.....

.....

การวิเคราะห์

สภาพการเลี้ยงดูที่เป็นสิ่งสนับสนุนพัฒนาการของเด็ก ได้แก่.....

.....

.....

.....

สภาพการเลี้ยงดูที่เป็นความเสี่ยงต่อสวัสดิภาพและความปลอดภัยของเด็ก ได้แก่

.....

.....

.....

4. ด้านบรรยากาศและความสัมพันธ์ในครอบครัว

(ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

ความรัก

ความใกล้ชิด/ห่างเหิน

ความอบอุ่น

การถูกทอดทิ้ง/ละเลย

การให้เวลาอย่างเต็มที่/ไม่มีเวลาให้มากนัก

.....

.....

การวิเคราะห์

บรรยากาศและความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เป็นปัจจัยสนับสนุน ได้แก่.....

.....

.....

.....

บรรยากาศและความสัมพันธ์ที่เป็นความเสี่ยงต่อการเป็นปัญหาของเด็ก ได้แก่.....

.....

.....

.....

5. ด้านเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัว

(ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

อาชีพและรายได้ของบิดา

อาชีพและรายได้ของมารดา

อาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง

สิ่งอำนวยความสะดวกในบ้าน

สิ่งที่จะช่วยให้สามารถเรียนและอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

.....

.....

การวิเคราะห์

สภาพเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัวที่เป็นปัจจัยสนับสนุนของเด็ก ได้แก่.....

.....

.....

.....

สภาพเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัวที่เป็นอุปสรรคของเด็ก ได้แก่.....

.....

.....

.....

6. การเดินทางไปโรงเรียน

(ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

ระยะทางจากบ้านไปโรงเรียน

ความปลอดภัยในการเดินทางไปโรงเรียน

สภาพข้างทางของการเดินทางไปโรงเรียน

พาหนะในการเดินทาง

.....

.....

การวิเคราะห์

การเดินทางไปโรงเรียนที่เป็นปัจจัยสนับสนุนของเด็กได้แก่.....

.....

.....

สภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการเดินทางไปเรียนของเด็กได้แก่.....

.....

.....

7. พฤติกรรมของนักเรียนในทัศนะของผู้ปกครอง

(ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

- การรับประทานอาหาร เช่น Junk food หรืออาหารที่ไม่เป็นประโยชน์
- การเสพสารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การเสพสารระเหย
- การไปโรงเรียน เช่น มาเรียนสม่ำเสมอ ตรงเวลา โดดเรียน มาสาย การคบเพื่อน

.....

.....

.....

.....

การวิเคราะห์

พฤติกรรมที่เป็นจุดแข็งของเด็ก ได้แก่.....

.....

.....

.....

พฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยง หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก ได้แก่.....

.....

.....

.....

8. คุณลักษณะของเด็กในทัศนะของผู้ปกครอง

(ข้อมูลที่ควรสังเกตหรือสอบถาม)

ความรับผิดชอบ

ความพากเพียรพยายาม

ความวิริยะอุตสาหะ

ความใส่ใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

การวางแผนเป้าหมายในชีวิต

การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ความภาคภูมิใจ

ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
ความมั่นใจในตนเอง

.....
.....

การวิเคราะห์

คุณลักษณะของเด็กที่ผู้ปกครองภาคภูมิใจ ได้แก่.....

.....
.....
.....

คุณลักษณะประจำตัวที่เป็นความเสี่ยงของเด็ก ได้แก่.....


.....
.....
.....

สิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องการจากครูและโรงเรียน

.....
.....
.....

แผนผังบ้าน

เหนือ



(ลงชื่อ).....
(.....)
ครูผู้เยี่ยมบ้านนักเรียน
วัน เดือน ปี.....

(ลงชื่อ).....
(.....)
ครูผู้เยี่ยมบ้านนักเรียน
วัน เดือน ปี.....

หมายเหตุ โรงเรียนสามารถปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม



ภาคผนวก

ตัวอย่างแบบบันทึกการสังเกตเพื่อประเมินพหุปัญญา

แบบบันทึกการสังเกตเพื่อประเมินพหุปัญญา

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะของนักเรียน

ปัญญาด้านดนตรี

- _____ ชอบเคาะจังหวะหรือฮัมเพลงในระหว่างเวลาเรียน/ทำงาน
- _____ ร้องเพลงได้ไพเราะ ถูกจังหวะ และทำนอง
- _____ ชอบฟังเพลง ฟังดนตรีหลากหลาย
- _____ บอกเสียงดนตรี จังหวะ หรือทำนองเพลงที่ฟังได้
- _____ สามารถจดจำและร้องเพลงหรือทำจังหวะทำนองดนตรี
ได้ถูกต้องเมื่อได้ยินหรือฟังเพลง-ทำนองดนตรี
เพียงแค่ครั้งสองครั้ง
- _____ มีความสามารถเล่นเครื่องดนตรี
- _____ มีความสามารถเคาะจังหวะดนตรีหรือเล่นเครื่องดีได้ถูกต้อง
- _____ เข้าร่วมกิจกรรมหรือฝึกปฏิบัติด้านดนตรี
- _____ รู้จักบทเพลง ทำนองเพลง และเครื่องดนตรีหลากหลาย
- _____ ชอบสร้างทำนองเพลง เสียงดนตรี โดยการผิวปาก เป่าปาก
หรือใช้วัสดุใกล้ตัว เช่น ไข่ไม้ กระดาษ ฯลฯ

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ

.....

.....

.....

ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว

- _____ ชอบเคลื่อนไหว นั่งเฉย ๆ ไม่ได้นาน
- _____ เวลาพูดคุยชอบออกสีหน้า ท่าทาง และใช้มือประกอบ
- _____ ชอบแต่ต้องสัมผัสสิ่งของ
- _____ มักใช้เวลาว่างอยู่กลางแจ้ง วิ่ง กระโดด เล่นกับเพื่อน
- _____ มีความสามารถเล่นกีฬาได้ดี
- _____ สามารถแสดงท่าทางเลียนแบบหรือล้อเลียนบุคคลอื่น
- _____ การเคลื่อนไหวของสัตว์หรือสิ่งของ
- _____ ชอบงานฝีมือ งานประดิษฐ์ เช่น งานประกอบชิ้นส่วน ปั้น
- _____ แกะสลัก พับกระดาษ ถักทอ
- _____ ชอบเล่นเกมที่ใช้การบังคับของกล้ามเนื้อ
- _____ ชอบการแสดงหรือการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เสี่ยงภัย
- _____ ตื่นเต้น
- _____ เลือกร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแสดงออกด้านกีฬา กรีฑา
- _____ การแสดง

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ

.....

.....

.....

ปัญญาด้านตรรกะและคณิตศาสตร์

- _____ คิดคำนวณ โจทย์คณิตศาสตร์ได้รวดเร็ว
- _____ ชอบเรียนคณิตศาสตร์หรือคิดคำนวณ
- _____ ชอบตั้งคำถามต่อเนื่อง สืบหาเหตุผล ที่มาที่ไป ขั้นตอนกระบวนการ
- _____ ชอบเกมที่เกี่ยวข้องกับการคำนวณ คาดคะเน แก้ปัญหาเชิงเหตุผลตัวเลข
- _____ มีความสามารถในการจำแนกแยกแยะจัดประเภทหมวดหมู่
- _____ มีความสามารถคิดหาเหตุผลได้ดี
- _____ ชอบการพิสูจน์ ทดลอง ทดสอบข้อสงสัย
- _____ มีความสามารถคิดในเชิงนามธรรมได้ดีเกินกลุ่มเพื่อนที่มีอายุเท่า ๆ กัน
- _____ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสาธิต การทดลองทางวิทยาศาสตร์

_____ ชอบใช้เวลาว่างเล่นเกม เช่น หมากรุก เกมแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ ฯลฯ

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ.....

.....
.....
.....

ปัญญาด้านภาษา

_____ ชอบอ่านหนังสือ

_____ ชอบฟัง เรื่องเล่า นิทาน นิยาย

_____ มีความจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ในรายละเอียดได้ดี เช่น บุคคล สถานที่ วัน เวลา คุณลักษณะ อากัปกิริยา และถ่ายทอดด้วยถ้อยคำได้ดี

_____ ชอบเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้หรือเกมเล่นคำ ภาษา

_____ ระบุคำศัพท์ สำนวน คำพังเพยได้กว้างขวาง

_____ สามารถเขียนหนังสือ โดยเรียบเรียงถ้อยคำและประโยคได้ดี

_____ มีความสามารถเกี่ยวกับการใช้คำคล้องจอง การเขียนโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน

_____ สามารถพูดเล่าเรื่องแสดงความคิดเห็น อภิปราย ได้ว่าที่ได้ดี
_____ สนใจร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน
_____ ชอบเขียนบันทึกประจำวัน เรื่องสั้น นวนิยาย วารสาร
หนังสือพิมพ์

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ

.....
.....
.....

ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์

_____ ชอบขีดเขียนรูปภาพ เส้นต่าง ๆ ตามสมุดหนังสือเรียน
_____ วาดภาพได้ดี
_____ จำเส้นทาง ทิศทางที่คุ้นเคยได้ดี
_____ ดูรูปภาพ แผนภูมิ แผนที่แล้วเข้าใจ อธิบายได้ดีกว่า
ให้อ่านหนังสือ
_____ สนใจเลือกเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะการออกแบบ
_____ ชอบดูภาพยนตร์ ภาพเคลื่อนไหว และสื่อทางสายตาอื่น ๆ
_____ ชอบเล่นเกมที่เกี่ยวกับรูปภาพ รูปทรง การตัดต่อ
_____ สนใจการออกแบบสร้างงานที่เป็นสามมิติ เช่น บล็อก โลโก้

_____ มีความสามารถในการจำแนกสี ใช้สี ระบายสี

_____ มีความจำและจินตนาการที่เห็นภาพได้ชัดเจน

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ

.....
.....
.....

ปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์

_____ ชอบการพูดคุยกับเพื่อน อยู่ไม่สุขระหว่างเรียน

_____ มักใช้เวลาว่างรวมกลุ่มสังสรรค์ เล่นรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ

_____ ชอบแสดงตัว เสนอตัว หรืออาสาให้บริการแก่ครู อาจารย์
และเพื่อน ๆ

_____ ชอบคบเพื่อนหลาย ๆ คน

_____ เป็นที่รู้จักมักคุ้นของเพื่อน ๆ นักเรียนส่วนใหญ่

_____ ชอบเล่นเกมที่เล่นเป็นกลุ่มหรือทีมมากกว่าเล่นคนเดียว

_____ มีความสามารถในการจูงใจและเป็นผู้นำในการปฏิบัติ
กิจกรรมของกลุ่ม

_____ เลือกปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นกลุ่มหรือเกี่ยวข้องกับบริการสังคม
การนันทนาการ

_____ มีความสามารถเด่นในการเก็บ จำ ดีความ สีนํ้า ทำทาง
นํ้าเสียง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น

_____ มีความสามารถในการประสานงาน ประนีประนอม
และลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลและกลุ่ม

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ

.....
.....
.....

ปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง

_____ เลือกศึกษาค้นคว้า ทำงานตามลำพังมากกว่าทำงานร่วมกับผู้อื่น

_____ ชอบใช้เวลาว่างทำกิจกรรมหรือทำงานอดิเรกตามลำพัง

_____ สามารถบรรยายหรือสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน

_____ มีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง

_____ สามารถระบุจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง
และความรู้สึก

_____ เมื่อมอบหมายให้ทำงานตามลำพังจะทำได้ดีกว่าทำร่วมกับผู้อื่น

_____ ชอบจดบันทึกเหตุการณ์สะท้อนความรู้สึกและใฝ่อดมคติ

- _____ สนใจและมีความสามารถในการวางแผนและจัดการตนเอง
- _____ มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
- _____ มีความสุขุมตระหนักในความสามารถและศักยภาพของตนเอง

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ

.....

.....

.....

ปัญญาด้านธรรมชาติแวดล้อม

- _____ ชอบสังเกตพฤติกรรมความเปลี่ยนแปลงของสิ่งมีชีวิต เช่น สัตว์ พืช
- _____ จัดหมวดหมู่ จำแนกประเภทของสัตว์ พืชได้ดี
- _____ บรรยาย/เปรียบเทียบลักษณะความแตกต่างของพืชและสัตว์ ชนิดต่าง ๆ ได้ชัดเจน
- _____ เรียนได้ดีในวิชาหรือเรื่องเกี่ยวกับชีววิทยา พืช สัตว์ ธรรมชาติแวดล้อม
- _____ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับทัศนศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์

- _____ เลือกปฏิบัติกิจกรรม ทำงานในที่กลางแจ้งหรือสิ่งแวดล้อม
ธรรมชาติมากกว่าในห้องเรียนหรือที่ผู้คนหนาแน่น
- _____ ชอบงานอดิเรกที่เกี่ยวกับการศึกษา ค้นคว้า ทดลอง สะสม
เกี่ยวกับสัตว์ พืช วัสดุธรรมชาติ
- _____ สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ
ในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ
- _____ เลียนเสียงและกิริยาท่าทางของสัตว์ได้
- _____ ระบุผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม
ทางธรรมชาติที่มีต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ได้

รวม.....รายการ

พฤติกรรมหรือจุดเด่นอื่น ๆ ที่สังเกตพบ

.....

.....

ตัวอย่างแบบสำรวจทักษะการดำรงชีวิต

แบบสำรวจทักษะการดำรงชีวิต

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับทักษะความสามารถ
หรือคุณลักษณะของนักเรียน

1. ทักษะการเรียนรู้

- _____ ความสามารถในการค้นคว้า แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
- _____ ความกระตือรือร้น ใฝ่เรียน ใฝ่รู้
- _____ ประสบการณ์ในการแสวงหาและใช้แหล่งการเรียนรู้
ในโรงเรียนและนอกโรงเรียน
- _____ ความสามารถในการคิด (วิเคราะห์ สังเคราะห์ คิดเป็นระบบ)
- _____ ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้
- _____ ประสบการณ์ในการสร้างชิ้นงาน อันเกิดจากความรู้
ที่ได้เรียนมาแล้ว
- _____ ความสามารถในการริเริ่ม สร้างสรรค์
- _____ อุปนิสัยรักการอ่านและการค้นคว้า
- _____ ประสบการณ์หรือการฝึกฝนเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ
ในการเรียนรู้/สร้างความรู้ใหม่

_____ ความสามารถในการนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ ค้นคว้า สร้างสรรค์
 _____ (ระบุ).....
 _____ (ระบุ).....
 รวม.....รายการ

2. ทักษะการจัดการตนเอง

_____ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 _____ ความสามารถในการเลือกและตัดสินใจ
 _____ ประสบการณ์/การฝึกอบรมในการวางแผน
 หรือคาดการณ์ล่วงหน้า
 _____ พฤติกรรมการบริโภคสินค้า บริการ
 และเครื่องใช้สอยในชีวิตประจำวัน
 _____ ความสามารถในการเลือกรับ เลือกบริโภคสื่อ ข้อมูลข่าวสาร
 _____ การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง
 _____ การป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติด
 _____ การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม
 และการเสริมสร้างสุขภาพจิต
 _____ การมีสุนทรียภาพ ช่างศิลป์ ร่วมเสพ และร่วมสร้างความงาม
 ความไพเราะ ความละเอียดละไมของศิลปะ วรรณกรรม
 และธรรมชาติ

_____ การรักษาสวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิตและสังคม
 _____ (ระบุ).....
 _____ (ระบุ).....

รวม.....รายการ

3. ทักษะทางสังคม

_____ ความสามารถในการสื่อความหมาย แสดงความคิดเห็น
 ด้วยภาษาพูด ภาษาเขียน สัญลักษณ์
 _____ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่าง
 เหมาะสมกับเพศ วัย สถานภาพ กาลเทศะ และวัตถุประสงค์
 _____ ความสามารถในการตอบรับ ปฏิเสธ เจรจาต่อรอง ชักจูง
 _____ การมีพัฒนาการคุณธรรม จริยธรรม เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะ
 _____ การมีท่าทีและพฤติกรรมที่เห็นแก่เพื่อนมนุษย์ ไม่สร้างอคติ
 และไม่เอาเปรียบเบียดเบียนโดยเจตนา
 _____ ยึดมั่นในเสรีภาพและเกียรติภูมิของตนและเคารพในสิทธิของผู้อื่น
 _____ ประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการปกครองตนเอง
 _____ ความสามารถและการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนในการ
 แสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่
 ในโรงเรียนและการเมืองการปกครองในทุกระดับ

_____ ความมีจิตสำนึกสาธารณะและมีพฤติกรรมที่เห็นแก่ประโยชน์
ของส่วนรวม

_____ ท่าทีและพฤติกรรมเหมาะสมของนักเรียนในการใช้
ทรัพยากรธรรมชาติและปฏิบัติต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม

_____ (ระบุ).....

_____ (ระบุ).....

รวม.....รายการ

4. ทักษะการจัดการและสร้างงานอาชีพ

_____ ประสิทธิภาพและความสามารถในการแสวงหา
รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ

_____ ความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง
อาชีพต่าง ๆ ในกระบวนการทางเศรษฐกิจและสังคม

_____ ความสามารถในการสร้างทางเลือกและแสวงหาช่องทาง
ในการประกอบอาชีพ

_____ การมีเจตคติและค่านิยมที่เหมาะสมในการเลือกแนวทาง
การประกอบอาชีพ

_____ ความสามารถในการคิดสร้างงานเพื่อก่อให้เกิดรายได้

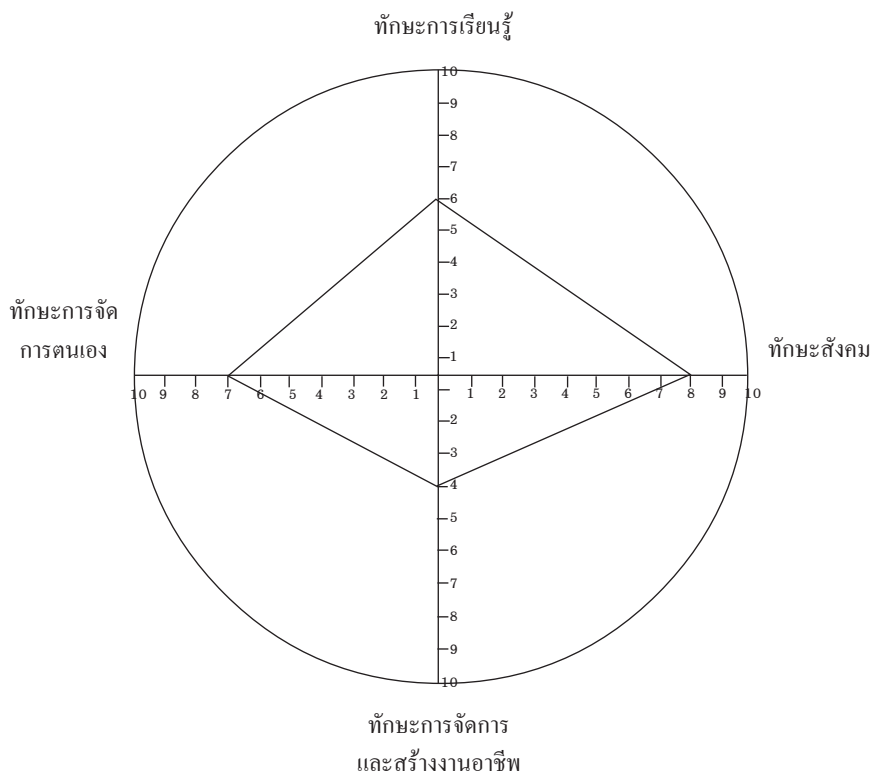
_____ ประสิทธิภาพและความรู้เกี่ยวกับการจัดการ

- _____ ความสามารถในการวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกแนวทาง
ประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
- _____ ประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับการประกอบการ
- _____ ประสบการณ์ฝึกปฏิบัติด้านการประกอบการ หรืออาชีพอิสระ
เพื่อการมีรายได้ระหว่างเรียน
- _____ ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง
กลุ่มธุรกิจ บริการผู้ประกอบการ และการตลาด
- _____ (ระบุ).....
- _____ (ระบุ).....
- รวม.....รายการ

ผู้ใช้แบบสำรวจนี้ สามารถปรับประยุกต์ได้ตามวัตถุประสงค์
การใช้งาน เช่น

1. ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อตรวจสอบความถี่ของพฤติกรรม คุณภาพของคุณลักษณะตามรายการต่าง ๆ
2. ใช้เป็นแบบสำรวจเพื่อจัดอันดับความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนของพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ควรส่งเสริม

เมื่อได้ผลการตรวจสอบทักษะการดำรงชีวิตของผู้เรียนแล้ว
อาจแสดงให้เห็นโดยแผนภูมิ “เรดาร์” ดังตัวอย่าง



แบบทดสอบปัญหาสุขภาพ เพื่อตรวจวัดหาโรคมะเร็งในประเทศไทย

ผู้พัฒนา ศาสตราจารย์แพทย์หญิงดวงใจ กสานติกุล

กรุณาขีด ✓ หน้าข้อที่ตรงกับความรู้สึกของคุณ ในช่วง 1 เดือนนี้
 (บ่อย ๆ = เกือบทุกวัน, ค่อนข้างบ่อย = 2-3 วัน/สัปดาห์, บางครั้ง = น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง)

1. รู้สึกเบื่ออาหาร	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
2. นอนไม่หลับหรือต้องใช้ยาช่วยให้หลับ	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
3. รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
4. คิดมาก กังวล	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
5. รู้สึกสบายใจ	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
6. รู้สึกเบื่อ ไม่อยากพูดคุย	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
7. ใจลอย ไม่มีสมาธิ	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
8. อยากอยู่เฉย ๆ ไม่อยากทำอะไร	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
9. รู้สึกเศร้า หดหู่ใจ	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
10. ชีวิตอนาคตยังน่าอยู่ มีความหมาย	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
11. ร้องไห้หรือयरกร้องไห้	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
12. ตัดสินใจไม่ได้แม้เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
13. ชีวิตไม่มีความสุข	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
14. รู้สึกเศร้าซึมเมื่อตื่นนอนตอนเช้า	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
15. รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
16. ต่ำหนหรือกลัวโทษตนเอง	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
17. เบื่อหน่ายเกือบทุกอย่าง	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
18. คิดอยากตาย	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
19. คนอื่นทักว่าคุณดูเครียด ซึมหรือหมองคล้ำ	<input type="checkbox"/> บ่อย	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	<input type="checkbox"/> บางครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่เลย
20. พยายามฆ่าตัวตาย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย	<input type="checkbox"/> เคย		

รวมคะแนน.....

หากตรวจสอบพบว่าค่าคะแนนรวมที่ได้สูงกว่า 30 คะแนน
 ควรพบแพทย์-จิตแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาในการรักษา

การให้คะแนนและการแปลผลแบบสอบถามปัญหาสุขภาพ เพื่อตรวจวัดหาโรคลมชักในประเทศไทย
การให้คะแนน การให้คะแนนแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม (ยกเว้น ข้อ 20) โดยให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่วิธี

1	2	3	4	6	7	8	9
11	12	13	14	16	17	18	19

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

บ่อย ๆ (เกือบทุกวัน)	ให้ = 3 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย (2-3 วัน/สัปดาห์)	ให้ = 2 คะแนน
บางครั้ง (น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง)	ให้ = 1 คะแนน
ไม่เคย	ให้ 0 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่วิธี

5	10	15
---	----	----

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนน ดังนี้

บ่อย ๆ (เกือบทุกวัน)	ให้ = 0 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย (2-3 วัน/สัปดาห์)	ให้ = 1 คะแนน
บางครั้ง (น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง)	ให้ = 2 คะแนน
ไม่เคย	ให้ = 3 คะแนน

สำหรับคำถามข้อ 20 ให้คะแนน ดังนี้

ไม่เคย	ให้ = 0 คะแนน
เคย	ให้ = 3 คะแนน

การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วสามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้
คะแนน 25 คะแนน หมายถึง น่าจะมีภาวะเครียดซึมเศร้าหรือโรคทางจิต ประเภทอื่น ๆ
ที่ควรได้รับการตรวจและรักษา ตั้งแต่ป่วยระยะแรก ๆ
คะแนน 30 คะแนนขึ้นไป หมายถึง น่าจะมีอารมณ์ซึมเศร้าระดับรุนแรง (major depression)

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

คุณเครียด.....หรือยัง				
ในเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงอาการที่เกิดขึ้น กับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด				
อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0 ไม่เคย เลย	1 เป็น ครั้งคราว	2 เป็น บ่อย ๆ	3 เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาด				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคย เลย	เป็น ครั้งคราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง หรือเบื่อหน่ายในการดูแลตนเอง				
ให้เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม				
รวมคะแนน.....				

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบว่าไม่เคยเลยให้ 0 คะแนน

เป็นครั้งคราวให้ 1 คะแนน

เป็นบ่อย ๆ ให้ 2 คะแนน

เป็นประจำให้ 3 คะแนน

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติอย่างมาก ซึ่งหมายความว่าท่านอาจจะตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือเป็นคนที่เฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต หรือในขณะนี้มีความพึงพอใจในชีวิตแล้ว หากต้องการคำตอบที่แท้จริง โปรดเริ่มต้นทำใหม่อีกครั้ง

ระดับคะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25 ท่านมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย อาจเป็นเพราะท่านกำลังมีปัญหาบางอย่าง และยังไม่สามารถแก้ปัญหา และท่านเองอาจไม่รู้ตัวว่าเครียด เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมไม่มากนัก หากท่านรู้จักการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำวัน เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก จะช่วยลดความเครียดของท่านลงได้

ระดับคะแนน 26-29 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง อาจเนื่องมาจากท่านกำลังมีปัญหที่รุนแรงในชีวิต เช่น มีความขัดแย้งกับผู้ใกล้ชิด มีปัญหาความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เป็นต้น ท่านอาจมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ ทำงานผิดพลาด

ท่านจำเป็นต้องเร่งแก้ปัญหาของท่านโดยเร็ว และควรฝึกเทคนิคการคลายเครียดแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การใช้จินตนาการ การทำสมาธิ เป็นต้น ควบคู่ไปกับการผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไปด้วย

ระดับคะแนน 30-60 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก อาจเนื่องมาจากท่านกำลังประสบปัญหาวิกฤติในชีวิต เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง หรือเรื้อรัง ประสบอุบัติเหตุจนพิการ สูญเสียบุคคลที่รัก ตกงาน ล้มละลาย ฯลฯ ท่านอาจมีความเจ็บป่วยรุนแรง เช่น เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ด้านจิตใจ ฟุ้งซ่าน คิดมาก ใจน้อย ตัดสินใจผิดพลาด ก้าวร้าว หรือไม่ก็ซึมเศร้า คิดอยากตาย

หากท่านมีความเครียดสูงมากเช่นนี้ นอกจากจะต้องแก้ปัญหา โดยด่วนและฝึกเทคนิคการเครียดแบบต่าง ๆ แล้วอาจจำเป็นต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อปรึกษาปัญหาและขอรับการช่วยเหลือ เป็นเฉพาะการด้วย

แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
1. คุณมีเรื่องกดดันหรือคับแค้นใจหรือไม่		
2. คุณรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ้นหวังหรือไม่		
3. คุณรู้สึกเป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปหรือไม่		
4. ขณะนี้คุณมีความคิดฆ่าตัวตายหรือหาวิธีฆ่าตัวตายหรือไม่		

การแปลผล ☺ ถ้าผู้รับบริการตอบ มี ในข้อ 1 หรือ 2

หมายถึง อาจจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือเป็น
โรคซึมเศร้า ควรประเมินโรคซึมเศร้าตามแบบ
ประเมิน

☺ ถ้าผู้รับบริการตอบ มี ในข้อ 3 หรือ 4

หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง

แบบประเมินโรคซึมเศร้า

ช่วง 2 สัปดาห์ คุณรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้บ้างหรือไม่ซึ่งผิดไปจากปกติวิสัย

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
ส่วน ก. (2 คะแนน) รู้สึกหดหู่ใจ ไม่มีความสุข เศร้าหมองเกือบทุกวัน หรือเบื่อหน่ายไม่อยากพบปะผู้คน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ส่วน ข. (ข้อละ 1 คะแนน) 1. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก กังวลใจ หรือตื่นบ่อย 2. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก กังวลใจ หรือตื่นบ่อย 3. วุ่นวายใจหรือรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร 4. รู้สึกอ่อนเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร 5. รู้สึกหมดหวังในชีวิต ตนเองไม่มีคุณค่า 6. รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้ 7. มีความคิดเกี่ยวกับความตายหรือรู้สึกอยากตายบ่อย ๆ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

การแปลผล ☺ ถ้าผู้ให้บริการตอบ มี ส่วน ก และ มี ในส่วน ข ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป
 หมายถึง มีภาวะซึมเศร้ามากให้ส่งต่อแพทย์เพื่อรับการรักษา
 โรคซึมเศร้า ควรประเมินโรคซึมเศร้าตามแบบ
 ประเมิน

☺ ถ้าผู้ให้บริการตอบ มี ในส่วน ก และ มี ในส่วน ข จำนวน 1-2 ข้อ
 หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า ควรให้การปรึกษา

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ, กรมสามัญศึกษา. (2544). การประกันคุณภาพระบบ
การดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา. 60 หน้า.
- กระทรวงศึกษาธิการ, กรมสามัญศึกษา. (2543). ระบบการดูแลช่วยเหลือ
นักเรียนในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
การศาสนา.
- กระทรวงสาธารณสุข, สถาบันสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการบริหารระบบ
การดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1-6). กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก. 100 หน้า.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2544). คู่มือครูที่ปรึกษา ระบบ
การดูแลช่วยเหลือนักเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัท
ยูเร็นสอิมเมจกรุ๊ป จำกัด. 186 หน้า.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือครูระบบการดูแลช่วยเหลือ
นักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6). กรุงเทพฯ :
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 95 หน้า.

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2544). **คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือ
นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 112 หน้า.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ. (2547).
คู่มือวิทยากรเครือข่ายระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- _____. (2546). **การบริหารจัดการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อพัฒนา
คุณภาพชีวิตและแก้วิกฤตสังคม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- _____. (2547). **แนวทางดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ในสถานศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
(ร.ส.พ).
- _____. (2550). **แนวทางการประเมินสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระบบ
การดูแลช่วยเหลือนักเรียน**. (อัครา).
- _____. (2550). **แนวทางการประเมินสถานศึกษาการดำเนินงานระบบ
การดูแลช่วยเหลือนักเรียนตาม (ร่าง) มาตรฐานระบบการดูแลช่วยเหลือ
นักเรียน**. (อัครา).
- อาคม วัชรสิง. (2547). **หน้าที่ผู้นำในการบริหารการศึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
สงขลา : ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- อารมณีน จนวนจิตร และวัชร บวรสิงห์. (2542). **จริยธรรมและภาวะผู้นำ
ในการพัฒนาหลักสูตร**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายวินัย รอดจ่าย	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ	ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
นางเบญจลักษณ์ น้ำฟ้า	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
ว่าที่ ร.ด.ประสงค์ สังขะไชย	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.ภูเก็ต
นางสาวอุพา จันทรมิตร	ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว

คณะกรรมการ

นางธนิมา เจริญสุข	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนและการแนะแนว
นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นางสายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นางกรแก้ว ถนอมกลาง	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นางสาวประนอม มณีวงษ์	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นางสาวจิระวรรณ ปีกักคัง	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นางสาวสร้อย ทรัพย์ประสม	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นางสาวชุลีกร โชติดี	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว

เลขานุการคณะทำงาน

นายสันติสุข สันติศาสนสุข	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นายชาคริต ภาวนันท์	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
นางเกษิรินทร์ สุวรรณสุนทร	กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว

ถ้าพอเพียง-เพียงพอก็อยู่ง่าย
สร้างเป้าหมายปลายทางอย่างเหมาะสม
ไม่เบียดเบียนผู้ใดในสังคม
คนที่ลืมนึกถึงลูกได้ทุกครา

กินอยู่อย่างพอคมีเหตุผล
ชูปชีวิตชุมชนคนรากหญ้า
เสริมธุรกิจพอเพียงเลี้ยงชีวิ
ให้ลูกหลานซึ่งคำว่าไทย

.....สันติสุข สันติศาสนสุข ■