



# คู่มือการดำเนินงาน ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ปีการศึกษา 2564

## กลุ่มบริหารงานบุคคล

โรงเรียนศึกษานารี  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## บทนำ

### ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นกระบวนการหนึ่งในการบริหารจัดการการศึกษาของโรงเรียนที่จะดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีขั้นตอน วิธีการและเครื่องมือการทำงานที่ชัดเจน มีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน โดยความร่วมมือของบุคลากรและเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน อาทิ คณะกรรมการโรงเรียนขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครอง ชุมชน ผู้บริหาร ครูทุกคน ฯลฯ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จึงได้มีการกำหนดนโยบายสำคัญให้โรงเรียนในสังกัดทุกแห่งจัดให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และดำเนินการอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความยั่งยืน นักเรียนทุกคนจะต้องได้รับการดูแล ช่วยเหลือ พิทักษ์ ปกป้อง คัดกรองอย่างรอบด้านด้วยกระบวนการที่ถูกต้องเหมาะสมทันการณ์ ได้รับการพัฒนาในทุกมิติ เพื่อให้เป็นคนดี มีความสุข และปลอดภัยในสภาพสังคมปัจจุบัน

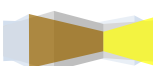
กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษาตลอดกระบวนการ โดยมีการประสานงานหรือรับการสนับสนุนจากผู้บริหาร ครูที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ปกครองซึ่งมีวิธีการและเครื่องมือตัวอย่างสรุปได้ ดังนี้

| กระบวนการดำเนินงาน                                                                                                                                                                                                                  | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                  | เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล</b><br>1.1 ด้านความสามารถ<br>- การเรียน<br>- ความสามารถอื่น ๆ<br>1.2 ด้านสุขภาพ<br>- ร่างกาย<br>- จิตใจ - พฤติกรรม<br>1.3 ด้านครอบครัว<br>- เศรษฐกิจ<br>- การคุ้มครองนักเรียน<br>1.4 ด้านอื่น ๆ | ศึกษาข้อมูลจาก<br>1) ระเบียบสะสม<br>2) แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) หรือ<br>3) อื่น ๆ เช่น<br>- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)<br>- การสัมภาษณ์นักเรียน<br>- การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน<br>- การเยี่ยมบ้านนักเรียน<br>- การเยี่ยมบ้าน | 1) ระเบียบสะสม<br>2) แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) หรือ<br>3) อื่น ๆ เช่น<br>- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)<br>- แบบสัมภาษณ์นักเรียน<br>- แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองและการเยี่ยมบ้านนักเรียน<br>- แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง |
| <b>2. การคัดกรองนักเรียน</b><br>2.1 กลุ่มปกติ<br>2.2 กลุ่มเสี่ยง<br>2.3 กลุ่มมีปัญหา                                                                                                                                                | วิเคราะห์ข้อมูลจาก<br>1) ระเบียบสะสม<br>2) แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) หรือ<br>3) แหล่งข้อมูลอื่น ๆ                                                                                                                                     | 1) เกณฑ์การคัดกรองนักเรียน<br>2) แบบสรุปผลการคัดกรองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล<br>3) แบบสรุปผลการคัดกรองนักเรียนเป็นห้องเรียน                                                                                                 |



| กระบวนการดำเนินงาน                                                                  | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. การส่งเสริมนักเรียน<br>(สำหรับนักเรียนทุกกลุ่ม)                                  | จัดกิจกรรมต่อไปนี้<br>1) กิจกรรมโฮมรูม<br>(Homeroom)<br>2) ประชุมผู้ปกครอง<br>ชั้นเรียน (Classroom<br>meeting) หรือ<br>3) กิจกรรมอื่น ๆ<br>ที่ครูพิจารณาว่าเหมาะสม<br>ในการส่งเสริมนักเรียน<br>ให้มีคุณภาพมากขึ้น                                                                                                           | 1) แนวทางการจัดกิจกรรม<br>โฮมรูมของโรงเรียน<br>2) แนวทางการจัดกิจกรรม<br>ประชุมผู้ปกครองชั้นเรียนของโรงเรียน<br>3) แบบบันทึก/สรุปประเมินผล<br>การดำเนินกิจกรรม<br>* โฮมรูม<br>* ประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน<br>* อื่น ๆ |
| 4. การป้องกันและแก้ไขปัญหา<br>(จำเป็นอย่างมากสำหรับ<br>นักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา) | 1) ให้การปรึกษาเบื้องต้น<br>2) ประสานงานกับครู<br>และผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ เพื่อการ<br>จัดกิจกรรมสำหรับการป้องกัน<br>และการช่วยเหลือแก้ไขปัญหา<br>ของนักเรียน<br>2.1) กิจกรรมในห้องเรียน<br>2.2) กิจกรรมเสริมหลักสูตร<br>2.3) กิจกรรมเพื่อนที่<br>ปรึกษา (YC)<br>2.4) กิจกรรมซ่อมเสริม<br>2.5) กิจกรรมสื่อสาร<br>กับผู้ปกครอง | 1) แนวทางการจัดกิจกรรม<br>เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา<br>ของนักเรียน 5 กิจกรรม<br>2) แบบบันทึกสรุปผล<br>การคัดกรองและช่วยเหลือนักเรียน<br>เป็นรายบุคคล<br>3) แบบบันทึกรายงานผล<br>การดูแลช่วยเหลือนักเรียน          |
| 5. ส่งต่อ<br>5.1 ส่งต่อภายใน<br>5.2 ส่งต่อภายนอก                                    | 1) บันทึกการส่งนักเรียนไปยังครู<br>ที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือ<br>นักเรียนต่อไป เช่น ครูแนะแนว<br>ฝ่ายปกครอง ครูประจำวิชา<br>ครูพยาบาล เป็นต้น ซึ่งเป็นการ<br>ส่งต่อภายใน<br>2) บันทึกการส่งนักเรียน<br>ไปยังผู้เชี่ยวชาญภายนอก<br>โดยครูแนะแนวหรือฝ่ายปกครอง<br>เป็นผู้ดำเนินการ                                           | 1) แบบบันทึกการส่งต่อ<br>ของโรงเรียน<br>2) แบบรายงานแจ้งผล<br>การช่วยเหลือนักเรียน                                                                                                                                   |

หมายเหตุ ระดับชั้นต่างๆ สามารถพิจารณาเลือกใช้วิธีการ และเครื่องมืออื่น ๆ เพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ระบุ  
เพื่อการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นตามความเหมาะสมของสภาพโรงเรียน



## องค์ประกอบของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นกระบวนการดำเนินงานที่มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ

1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล
2. การคัดกรองนักเรียน
3. การส่งเสริมนักเรียน
4. การป้องกันและแก้ไขปัญหา
5. การส่งต่อ

แต่ละองค์ประกอบของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนดังกล่าว มีความสำคัญ มีวิธีการและเครื่องมือที่แตกต่างกันไป แต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันซึ่งเอื้อให้การดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพ

## บทบาทภาระหน้าที่ของครูที่ปรึกษาในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. ดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทั้งการส่งเสริม ป้องกันปัญหาและการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในด้านความสามารถ ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว หรืออื่น ๆ

2. ดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแนวทางที่กำหนด คือ

2.1 การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ได้แก่

- 1) การสัมภาษณ์นักเรียนเป็นรายบุคคล
- 2) การเยี่ยมบ้านนักเรียน
- 3) ข้อมูลจากระเบียนสะสม
- 4) ข้อมูลจากแบบประเมินตนเอง (SDQ)

2.2 การคัดกรองนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มปกติ, กลุ่มเสี่ยง, กลุ่มมีปัญหา ซึ่งคัดกรองนักเรียนได้จาก

- 1) ระเบียนสะสม
- 2) แบบประเมินตนเอง (SDQ)
- 3) การสัมภาษณ์ ฯลฯ

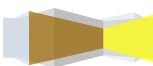
2.3 การส่งเสริมนักเรียน โดยใช้กิจกรรมดังนี้

- 1) กิจกรรมโฮมรูม
- 2) การจัดประชุมผู้ปกครองในชั้นเรียน (Classroom meeting)

2.4 การป้องกันและช่วยเหลือนักเรียน โดยใช้กิจกรรมดังนี้

- 1) การให้การปรึกษาเบื้องต้น
- 2) การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร
- 3) การจัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (จับคู่ Buddy)
- 4) การจัดกิจกรรมซ่อมเสริม

5) การจัดกิจกรรมสื่อสารกับผู้ปกครอง เช่น การโทรศัพท์, การเชิญมาพบ, การเยี่ยมบ้านเพื่อพบปะผู้ปกครอง เป็นต้น



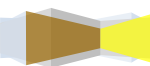
2.5 การส่งต่อนักเรียน ให้บุคคลต่อไป (กรณีให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแล้วยังไม่ดีขึ้น)

- 1) ครูแนะแนว (ขอทุนการศึกษา, ให้ความช่วยเหลือปัญหาที่ยากแก่การช่วยเหลือ)
- 2) ครูปกครอง (ปัญหาระเบียบวินัย, ปัญหาด้านความประพฤติ เป็นต้น)
- 3) ครูพยาบาล (กรณีปัญหาด้านสุขภาพ) ฯลฯ
- 4) การส่งต่อนักเรียนภายนอก กรณีไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

3. ร่วมประชุมกลุ่มปรึกษาปัญหารายกรณี (กรณีนักเรียนในความดูแลมีปัญหาที่ต้องให้ความช่วยเหลือจะประชุมร่วมกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อให้การช่วยเหลือนักเรียน)

4. บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและประเมินผลรายงานส่งหัวหน้าระดับ

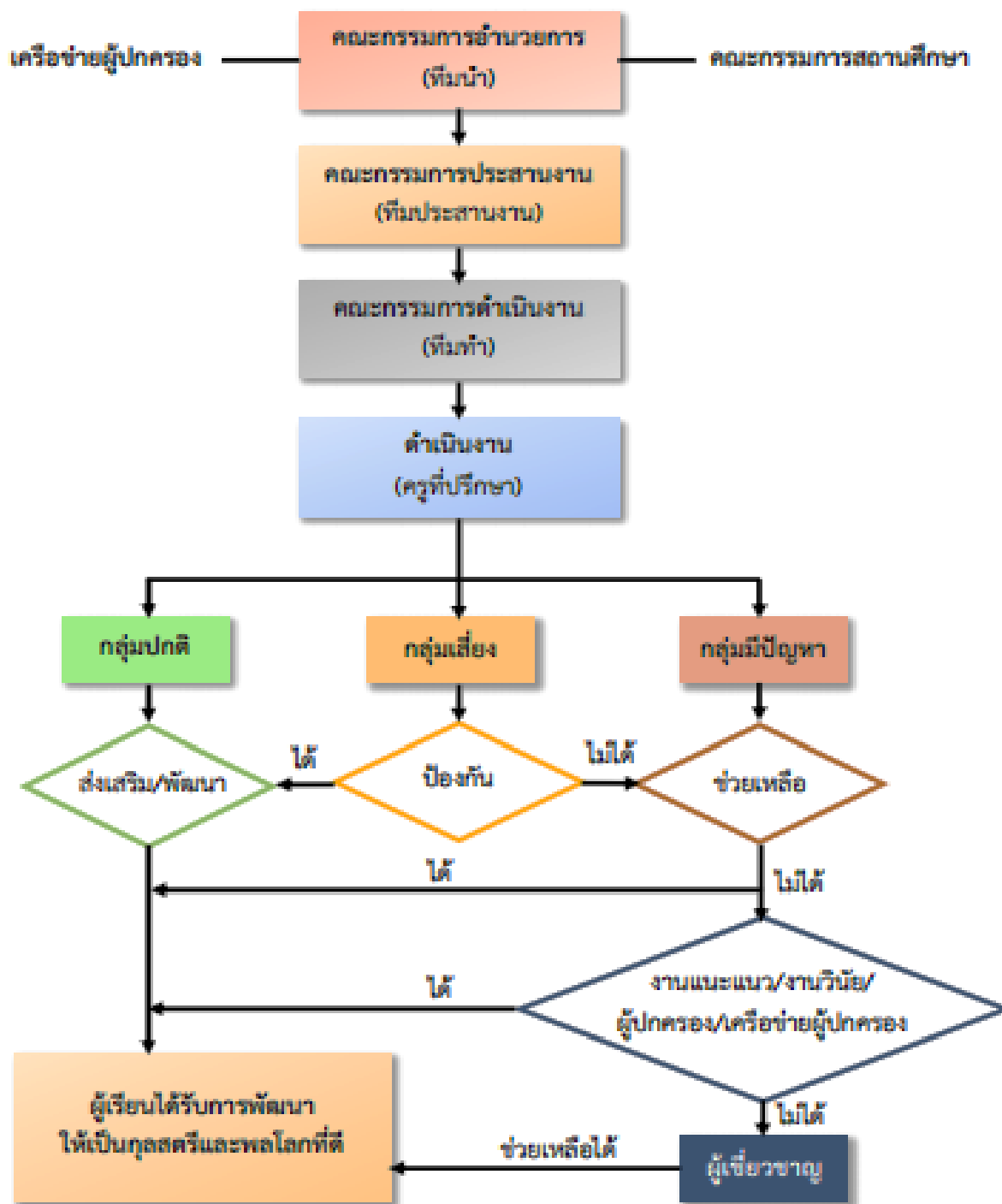
5. อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมายหลักฐานที่ต้องใช้ในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา





## การดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

### โรงเรียนศึกษานารี

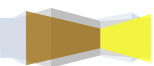




## สำรวจการเข้าแถวของนักเรียน

ขั้นตอนการสำรวจนักเรียนเข้าแถวร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง

1. นักเรียนตัวแทนห้องมารับแบบการสำรวจนักเรียนเข้าแถวร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงหน้าห้องกลุ่มบริหารงานบุคคล
2. นักเรียนตัวแทนห้องสำรวจนักเรียนเข้าแถวร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง
  - ลงชื่อ เลขที่ และสาเหตุที่ของนักเรียนไม่ได้เข้าแถวร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงทุกคน (ถ้าทราบ)
3. นักเรียนตัวแทนห้องส่งแบบการสำรวจนักเรียนเข้าแถวร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงให้ครูที่ปรึกษา
4. ครูที่ปรึกษาเซ็นรับทราบและบันทึกการเข้าแถวร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงของนักเรียนประจำวันในแบบการสำรวจนักเรียนเข้าแถวร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง
5. ครูที่ปรึกษานำแบบบันทึกพฤติกรรมส่งงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน





ศ.น.ป.19

งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

## โรงเรียนศึกษานารี

### แบบสำรวจการเข้าแถวของนักเรียน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .... ชั้น ม. ....

จำนวนนักเรียน ..... คน มาเข้าแถว ..... คน

นักเรียนที่ไม่ได้เข้าแถว คือ

| ที่                                                                              | ชื่อ - สกุล | เลขที่ | สาเหตุ |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|--------|
| 1                                                                                |             |        |        |
| 2                                                                                |             |        |        |
| 3                                                                                |             |        |        |
| 4                                                                                |             |        |        |
| 5                                                                                |             |        |        |
| 6                                                                                |             |        |        |
| 7                                                                                |             |        |        |
| 8                                                                                |             |        |        |
| 9                                                                                |             |        |        |
| 10                                                                               |             |        |        |
| เลขที่นักเรียนที่ช่วยกิจกรรมของโรงเรียน/<br>นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมภายนอกโรงเรียน |             |        |        |

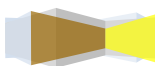
ลงชื่อ ..... ตัวแทนห้อง

ลงชื่อ ..... / ..... ครูที่ปรึกษา



โรงเรียนศึกษานารี  
การเข้าแถวของนักเรียน ปีการศึกษา 2564  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....จำนวนนักเรียน.....คน ประจำเดือน .....พฤษภาคม.....

| ที่ | ชื่อ - สกุล | สัปดาห์ที่ 1 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 2 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 3 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 4 |   |   |    |   |
|-----|-------------|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|
|     |             | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ |
| 1   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 2   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 3   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 4   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 5   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 6   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 7   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 8   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 9   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 10  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 11  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 12  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 13  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 14  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 15  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 16  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 17  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 18  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 19  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 20  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 21  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 22  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 23  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 24  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 25  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 26  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 27  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 28  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 29  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 30  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |





## แผนปฏิบัติงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มาสาย

### มาสายครั้งที่ 1

- ส่งเอกสารแจ้งการมาสายของนักเรียนให้ครูที่ปรึกษาทราบ เพื่อให้ครูที่ปรึกษาเตือนนักเรียน

### มาสายครั้งที่ 2

- ส่งเอกสารแจ้งการมาสายของนักเรียนให้ครูที่ปรึกษาทราบ เพื่อให้ครูที่ปรึกษาเตือนนักเรียน

### มาสายครั้งที่ 3

- ส่งเอกสารแจ้งการมาสายของนักเรียนให้ครูที่ปรึกษาทราบ
- ส่งหนังสือแจ้งการมาสายของนักเรียนให้ผู้ปกครองทราบ

### มาสายครั้งที่ 4

- ส่งเอกสารแจ้งการมาสายของนักเรียนให้ครูที่ปรึกษาทราบ
- งานแก้ไขปัญหาให้นักเรียนมาโรงเรียนสายส่งหนังสือเชิญครูที่ปรึกษาและผู้ปกครอง มาปรึกษาหารือ เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาส่งเสริม

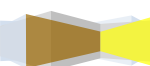
### มาสายครั้งที่ 5

- ส่งเอกสารแจ้งการมาสายของนักเรียนให้ครูที่ปรึกษาทราบ
- งานแก้ไขปัญหาให้นักเรียนมาโรงเรียนสายส่งหนังสือเชิญครูที่ปรึกษา หัวหน้าระดับ และผู้ปกครอง มาปรึกษาหารือ เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรม
- แจ้งการหักคะแนนความประพฤตินักเรียนที่มาโรงเรียนสายโดยเหตุอันไม่เหมาะสม

### มาสายครั้งที่ 6 ขึ้นไป

- งานแก้ไขปัญหาให้นักเรียนมาโรงเรียนสาย และงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ใช้มาตรการการ แก้ปัญหาตามที่กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมอย่างเข้ม

**หมายเหตุ :** นักเรียนที่มาสายตั้งแต่ 4 ครั้งขึ้นไป จะได้รับการศึกษาของปัญหาการมาสายและดูแลอย่างใกล้ชิดเป็นรายกรณีพิเศษจากงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยร่วมมือกับผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา และครูแนะแนว เพื่อกำหนดมาตรการในการช่วยเหลือ แก้ไขพฤติกรรมให้ถูกต้อง



การมาสายของนักเรียน ปีการศึกษา 2564  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....จำนวนนักเรียน.....คน ประจำเดือน .....พฤษภาคม.....

| ที่ | ชื่อ - สกุล | สัปดาห์ที่ 1 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 2 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 3 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 4 |   |   |    |   |
|-----|-------------|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|
|     |             | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ |
| 1   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 2   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 3   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 4   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 5   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 6   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 7   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 8   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 9   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 10  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 11  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 12  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 13  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 14  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 15  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 16  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 17  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 18  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 19  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 20  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 21  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 22  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 23  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 24  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 25  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 26  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 27  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 28  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 29  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 30  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |





## การสำรวจการเข้าห้องเรียนของนักเรียน

ขั้นตอนการสำรวจการเข้าห้องเรียนของนักเรียน

1. ครูที่ปรึกษาสำรวจการเข้าห้องเรียนของนักเรียนประจำวัน โดยจะต้องรอรับข้อมูลจากงานมาสาย และงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งจะแจ้งให้ทราบ เวลา 15.00 น. ของทุกวัน
2. ครูที่ปรึกษำบันทึกการเข้าห้องเรียนของนักเรียน ดังนี้
  - ข หมายถึง ขาดเรียน
  - ล หมายถึง ลาป่วย/ลากิจ
  - ส1 หมายถึง มาสายในคาบที่ 1
  - ก1 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 1
  - ส2 หมายถึง มาสายในคาบที่ 2
  - ก2 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 2
  - ส3 หมายถึง มาสายในคาบที่ 3
  - ก3 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 3
  - ส4 หมายถึง มาสายในคาบที่ 4
  - ก4 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 4
  - ส5 หมายถึง มาสายในคาบที่ 5
  - ก5 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 5
  - ส6 หมายถึง มาสายในคาบที่ 6
  - ก6 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 6
  - ส7 หมายถึง มาสายในคาบที่ 7
  - ก7 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 7
  - ส8 หมายถึง มาสายในคาบที่ 8
  - ก8 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 8
  - ส9 หมายถึง มาสายในคาบที่ 9
  - ก9 หมายถึง ขอลับก่อนในคาบที่ 9
  - ค หมายถึง นักเรียนไปเข้าค่าย/ไปศึกษาแหล่งเรียนรู้
  - ขข หมายถึง นักเรียนไปแข่งขันภายนอกโรงเรียน
  - กจ หมายถึง นักเรียนไปร่วมกิจกรรมภายนอกโรงเรียน
3. ครูที่ปรึกษำนำแบบบันทึกพฤติกรรมส่งงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน

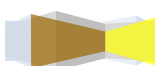


โรงเรียนศึกษานารี

การเข้าห้องเรียนของนักเรียน ปีการศึกษา 2564

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....จำนวนนักเรียน.....คน ประจำเดือน .....พฤษภาคม.....

| ที่ | ชื่อ - สกุล | สัปดาห์ที่ 1 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 2 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 3 |   |   |    |   | สัปดาห์ที่ 4 |   |   |    |   |
|-----|-------------|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|--------------|---|---|----|---|
|     |             | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ | จ            | อ | พ | พฤ | ศ |
| 1   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 2   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 3   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 4   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 5   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 6   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 7   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 8   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 9   |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 10  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 11  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 12  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 13  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 14  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 15  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 16  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 17  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 18  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 19  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 20  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 21  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 22  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 23  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 24  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 25  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 26  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 27  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 28  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 29  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |
| 30  |             |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |              |   |   |    |   |

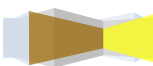




## การตรวจระเบียบวินัย การแต่งกายของนักเรียน

ขั้นตอนการตรวจระเบียบวินัย การแต่งกายของนักเรียน

1. ครูที่ปรึกษาตรวจระเบียบวินัย การแต่งกายของนักเรียนทุกสัปดาห์สุดท้ายของเดือน
2. บันทึกผลการตรวจระเบียบวินัย การแต่งกายของนักเรียน ในแบบบันทึกพฤติกรรมนักเรียน
3. ครูที่ปรึกษานำแบบบันทึกพฤติกรรมส่งงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน  
ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน



โรงเรียนศึกษานารี  
การตรวจระเบียบวินัย การแต่งกายของนักเรียน ปีการศึกษา 2564  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....จำนวนนักเรียน.....คน ประจำเดือน .....พฤษภาคม.....

| ที่ | ชื่อสกุล |  | ถูกระเบียบ | รายการผิดระเบียบ |       |     |      |                |       |                 |          |       | พฤติกรรม |
|-----|----------|--|------------|------------------|-------|-----|------|----------------|-------|-----------------|----------|-------|----------|
|     |          |  |            | ทรงผม            |       |     |      | เครื่องแต่งกาย |       |                 |          |       |          |
|     |          |  |            | หน้าสั้น         | สไลด์ | ซอย | ทำสี | กระโปรง        | เสื้อ | รองเท้า/ถุงเท้า | ป้ายชื่อ | อื่นๆ |          |
| 1   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 2   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 3   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 4   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 5   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 6   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 7   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 8   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 9   |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 10  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 11  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 12  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 13  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 14  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 15  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 16  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 17  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 18  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 19  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |
| 20  |          |  |            |                  |       |     |      |                |       |                 |          |       |          |

.....  
(.....)

.....  
(.....)

ครูที่ปรึกษา ม. ....../.....

.....  
(.....)

หัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่





ศ.น.ป.7

## แบบบันทึกนักเรียนผิดระเบียบ

วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรียน หัวหน้าระดับ ม..... และครูที่ปรึกษา ม...../.....

ด้วย ด.ญ./น.ส. .......ชั้น ม.....เลขที่.....

ซึ่งเป็นนักเรียนในปกครองของท่านผิดระเบียบ ดังนี้

- |                                                            |            |     |
|------------------------------------------------------------|------------|-----|
| <input type="checkbox"/> ทรงผม                             | เพราะ..... | ③ ⑤ |
| <input type="checkbox"/> เล็บ                              | เพราะ..... | ③ ⑤ |
| <input type="checkbox"/> การแต่งกาย                        | เพราะ..... | ③ ⑤ |
| <input type="checkbox"/> เครื่องประดับ                     | เพราะ..... | ③ ⑤ |
| <input type="checkbox"/> ไม่ให้ความร่วมมือในการตรวจระเบียบ | .....      | ③ ⑤ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ                            | เพราะ..... | ③ ⑤ |

จึงแจ้งมาเพื่อทราบ ปรับปรุงแก้ไข และติดตามให้นักเรียนได้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน และให้หัวหน้าระดับบันทึกการผิดระเบียบของนักเรียนไว้ เพื่อเป็นหลักฐานในการติดตามความประพฤติ และรวบรวมสถิติต่อไป

ลงชื่อ.....

นักเรียน

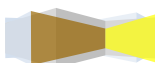
ลงชื่อ.....

ครูเวร/ครูวินัย

ลงชื่อ.....

(นายอภิเชน เหล่าเจริญ)

งานควบคุม ดูแลวินัย และความประพฤตินักเรียน



ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....

♦ การดำเนินการแก้ไขปัญหาของครูที่ปรึกษา ♦

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

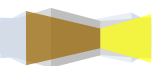
ลงชื่อ.....ลงชื่อ.....  
(.....)(.....)  
ครูที่ปรึกษานักเรียนครูที่ปรึกษานักเรียน  
...../...../........../...../.....

♦ บันทึกของหัวหน้าระดับ ♦

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

ลงชื่อ.....  
(.....)  
หัวหน้าระดับชั้น ม. ....

(นำส่งและเก็บที่ห้องกลุ่มบริหารงานบุคคล)





เครื่องมือประกอบการดำเนินงาน  
ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน





ข้อมูลนักเรียนรายบุคคล  
โรงเรียนศึกษานารี  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1

รูปถ่าย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัว และ กากำ ในช่อง ☒ ให้ครบถ้วน สมบูรณ์ ( ข้อมูลเหล่านี้จะเก็บไว้เป็นความลับ )

1. ประวัติส่วนตัวนักเรียน

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ...../.....ชื่อเล่น.....เลขประจำตัว.....  
โทรศัพท์.....เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....สถานที่เกิดบ้านเลขที่.....  
หมู่ที่.....หมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
อาศัยอยู่กับ.....ระยะทางจากบ้านถึงโรงเรียน ประมาณ.....กิโลเมตร ความสามารถ(พิเศษ).....  
เดินทางมาโรงเรียนโดย ☐ เดิน ☐ รถจักรยาน ☐ รถจักรยานยนต์ ☐ รถรับส่ง ☐ อื่น ๆ ( ระบุ ).....  
ชื่อครูที่ปรึกษา1.....2.....  
ชื่อบิดา.....อายุ.....ปี อาชีพ.....  
ชื่อมารดา.....อายุ.....ปี อาชีพ.....  
ที่อยู่บิดา/มารดา.....โทรศัพท์.....  
เป็นบุตรคนที่.....ในจำนวนพี่น้องร่วมสายโลหิต.....คน เป็นชาย.....คน หญิง.....คน  
ประกอบอาชีพแล้ว.....คน อยู่ในความอุปการะของครอบครัว.....คน  
สถานภาพบิดา มารดา ☐ อยู่ด้วยกัน ☐ แยกกันอยู่ ☐ หย่าร้างกัน ☐ อื่น ๆ ระบุ.....  
รายได้ของครอบครัว ☐ ตั้งแต่ 27,000 บาทต่อปีขึ้นไป ☐ 20,000 - 26,999 บาทต่อปี ☐ น้อยกว่า 20,000 บาทต่อปี  
ผู้ออกค่าใช้จ่ายในการเรียนให้คือ.....เกี่ยวข้องเป็น.....  
งานอดิเรกของข้าพเจ้า.....  
หน้าที่รับผิดชอบภายในบ้านที่ทำนอกเหนือการเรียนคือ

1.....2.....

2. ด้านเกี่ยวกับสุขภาพ

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม. โรคประจำตัว .....  
โรคที่เคยเป็น .....เมื่อ ปี พ.ศ. ....การรักษา.....  
ประวัติอุบัติเหตุ.....เมื่อ พ.ศ. ....สถานที่เข้ารับการรักษา.....

3. ด้านเกี่ยวกับเศรษฐกิจ

ข้าพเจ้ามีเงินใช้ จ่ายในการมาโรงเรียนประมาณวันละ .....บาท  
ข้าพเจ้ามีงานพิเศษทำคือ.....รายได้เฉลี่ยวันละ.....บาท  
ข้าพเจ้าคิดว่าค่าใช้จ่ายของข้าพเจ้า ☐ มากเกินไป ☐ พอดี ☐ ไม่พอใช้บางครั้ง ☐ น้อยเกินไป

4. ด้านเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และทางบ้าน

|                             |                          |            |                          |                |                          |                     |                          |                   |
|-----------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|----------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------|
| บรรยากาศในโรงเรียน          | <input type="checkbox"/> | อบอุ่นมาก  | <input type="checkbox"/> | อบอุ่นพอควร    | <input type="checkbox"/> | ห่างเหินกัน         |                          |                   |
|                             | <input type="checkbox"/> | สามัคคีกัน | <input type="checkbox"/> | ต่างคนต่างอยู่ | <input type="checkbox"/> | แยกกันหลายหมู่      |                          |                   |
| บรรยากาศ<br>ของบ้านข้าพเจ้า | <input type="checkbox"/> | อบอุ่นมาก  | <input type="checkbox"/> | อบอุ่นพอควร    | <input type="checkbox"/> | ห่างเหินกัน         |                          |                   |
|                             | <input type="checkbox"/> | สามัคคีกัน | <input type="checkbox"/> | ต่างคนต่างอยู่ | <input type="checkbox"/> | ไม่ลงรอยกันทั้งบ้าน | <input type="checkbox"/> | เสียเหง่าน่าเบื่อ |

สิ่งที่ข้าพเจ้าอยากให้ครอบครัวของข้าพเจ้าปรับปรุง คือ

1.....2.....

## 5. ด้านเกี่ยวกับการเรียน

|                  |                          |                |                          |                      |                          |                                        |
|------------------|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------------|
| ปัจจุบันข้าพเจ้า | <input type="checkbox"/> | เรียนไม่เข้าใจ | <input type="checkbox"/> | เบื่อเรียนบางวิชา    | <input type="checkbox"/> | เรียนไม่ทันเพื่อน                      |
|                  | <input type="checkbox"/> | อยากเลิกเรียน  | <input type="checkbox"/> | ต้องการให้เพื่อนช่วย | <input type="checkbox"/> | ต้องการครูที่เข้าใจและเป็นที่ปรึกษาได้ |

สาเหตุของปัญหาทางการเรียน เพราะ.....

## ผลการเรียนเฉลี่ย

|                      |                 |                      |                 |                      |                 |
|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| ป. 1 ปีการศึกษา..... |                 | ป. 2 ปีการศึกษา..... |                 | ป. 3 ปีการศึกษา..... |                 |
| เกรดเฉลี่ย.....      |                 | เกรดเฉลี่ย.....      |                 | เกรดเฉลี่ย.....      |                 |
| ป. 4 ปีการศึกษา..... |                 | ป. 5 ปีการศึกษา..... |                 | ป. 6 ปีการศึกษา..... |                 |
| เกรดเฉลี่ย.....      |                 | เกรดเฉลี่ย.....      |                 | เกรดเฉลี่ย.....      |                 |
| ม. 1 ปีการศึกษา..... |                 | ม. 2 ปีการศึกษา..... |                 | ม. 3 ปีการศึกษา..... |                 |
| ภาคเรียนที่ 1        | ภาคเรียนที่ 2   | ภาคเรียนที่ 1        | ภาคเรียนที่ 2   | ภาคเรียนที่ 1        | ภาคเรียนที่ 2   |
| เกรดเฉลี่ย.....      | เกรดเฉลี่ย..... | เกรดเฉลี่ย.....      | เกรดเฉลี่ย..... | เกรดเฉลี่ย.....      | เกรดเฉลี่ย..... |

## 6. ด้านเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ และบุคลิกภาพ

ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิท คือ.....ชั้น.....

|                                       |                          |                        |                          |                     |                          |                             |
|---------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนข้าพเจ้ามักเป็น | <input type="checkbox"/> | ผู้นำ                  | <input type="checkbox"/> | ผู้ตาม              | <input type="checkbox"/> | ผู้นำบางโอกาสผู้ตามบางโอกาส |
| ข้าพเจ้าเข้ากับเพื่อนได้              | <input type="checkbox"/> | ง่าย                   | <input type="checkbox"/> | ค่อนข้างง่าย        | <input type="checkbox"/> | ยาก                         |
| เมื่อผู้ใหญ่ใช้งานข้าพเจ้ามักจะ       | <input type="checkbox"/> | ทำด้วยความกระตือรือร้น | <input type="checkbox"/> | ทำเพราะเลี้ยงไม่ได้ | <input type="checkbox"/> | พยายามหลีกเลี่ยง            |
| เมื่อมีกิจกรรมกลุ่ม ข้าพเจ้ามักจะ     | <input type="checkbox"/> | ทำงานมากกว่าเพื่อน     | <input type="checkbox"/> | ทำงานเท่ากับเพื่อน  | <input type="checkbox"/> | ทำงานน้อยกว่าเพื่อน         |

## 7. ด้านเกี่ยวกับสุขภาพจิตและค่านิยม

ข้าพเจ้ารู้สึกที่โลกนี้ ☐ น่ายุ ☐ ไม่น่ายุ ข้าพเจ้ารู้สึกที่ตัวเอง ☐ มีค่า ☐ ไม่มีค่า

ข้าพเจ้าคิดว่าคนที่ดีควรมีลักษณะ.....

ข้าพเจ้าคิดว่าสังคมที่ดีควรมีลักษณะ.....

## 8. เป้าหมายของชีวิตในอนาคต

ข้าพเจ้าอยากประกอบอาชีพ.....เพราะ.....

## 9. ปัญหาที่ข้าพเจ้ากำลังประสบอยู่ในขณะนี้

|     |                          |                   |      |                          |                                              |
|-----|--------------------------|-------------------|------|--------------------------|----------------------------------------------|
| 9.1 | <input type="checkbox"/> | เรื่องครอบครัว    | 9.6  | <input type="checkbox"/> | เรื่องการวางตัวในสังคม                       |
| 9.2 | <input type="checkbox"/> | เรื่องการเรียนรู้ | 9.7  | <input type="checkbox"/> | เรื่องการใช้เวลาว่าง                         |
| 9.3 | <input type="checkbox"/> | เรื่องสุขภาพ      | 9.8  | <input type="checkbox"/> | เรื่องการเลือกอาชีพ                          |
| 9.4 | <input type="checkbox"/> | เรื่องเศรษฐกิจ    | 9.9  | <input type="checkbox"/> | เรื่องการเลือกศึกษาต่อ                       |
| 9.5 | <input type="checkbox"/> | เรื่องการคบเพื่อน | 9.10 | <input type="checkbox"/> | เรื่องการปรับตัวเข้ากับครู-อาจารย์ในโรงเรียน |

ถ้าต้องการความช่วยเหลือ / ปรึกษา ข้าพเจ้าต้องการความช่วยเหลือ / ปรึกษา จาก

|                               |                                |                                    |                                       |                                 |                                                 |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> บิดา | <input type="checkbox"/> มารดา | <input type="checkbox"/> ครูแนะแนว | <input type="checkbox"/> ครูที่ปรึกษา | <input type="checkbox"/> เพื่อน | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|

ลงชื่อ.....ผู้กรอกข้อมูล

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



## แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (ฉบับครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน)

ชื่อ (ด.ช.,ด.ญ.,นาย,นางสาว)..... ชั้น ...../....เลขที่.....วัน / เดือน / ปีเกิด .....

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับลักษณะของเด็กในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

| ข้อ                                        | พฤติกรรมประเมิน                                                       | ความคิดเห็น |              |      | สำหรับครูที่ปรึกษา<br>รวมคะแนน                                                             |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|                                            |                                                                       | ไม่จริง     | ค่อนข้างจริง | จริง | ด้านที่                                                                                    |   |   |   |   |
|                                            |                                                                       |             |              |      | 1                                                                                          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1                                          | ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น                                                |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 2                                          | อยู่ไม่นิ่ง นิ่งนิ่ง ๆ ไม่ได้                                         |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 3                                          | มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง                                           |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 4                                          | เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)           |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 5                                          | มักจะอาละวาด หรือโมโหง่าย                                             |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 6                                          | ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว                                         |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 7                                          | เชื่อฟัง มักจะทำตามผู้ใหญ่ที่ต้องการ                                  |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 8                                          | กังวลใจหลายเรื่อง ดูกังวลเสมอ                                         |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 9                                          | เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ           |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 10                                         | อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก                                            |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 11                                         | มีเพื่อนสนิท                                                          |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 12                                         | มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่น หรือรังแกเด็กอื่น                 |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 13                                         | ดูไม่มีความสุข ท้อแท้                                                 |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 14                                         | เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน                                               |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 15                                         | วอกแวกง่าย สมาธิสั้น                                                  |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 16                                         | เครียดไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความมั่นใจในตนเอง |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 17                                         | ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า                                                |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 18                                         | ชอบโกหก หรือขี้โกง                                                    |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 19                                         | ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียนหรือรังแก                                        |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 20                                         | ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อ, แม่, ครู, เด็กคนอื่น)                   |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 21                                         | คิดก่อนทำ                                                             |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 22                                         | ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น                                 |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 23                                         | เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน                                |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 24                                         | ขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย                                         |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| 25                                         | ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน                                |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| รวมคะแนนแต่ละด้าน                          |                                                                       |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| การแปลผล                                   |                                                                       |             |              |      |                                                                                            |   |   |   |   |
| รวมคะแนนการแปลผล ด้านที่ 1-4 ได้.....คะแนน |                                                                       |             |              |      | จัดอยู่ในกลุ่ม.....                                                                        |   |   |   |   |
| คะแนนด้านที่ 5 ได้.....คะแนน               |                                                                       |             |              |      | <input type="checkbox"/> มีจุดแข็ง ( 4 - 10 ) <input type="checkbox"/> ไม่มีจุดแข็ง (0 -3) |   |   |   |   |

**ฉบับครูประเมิน**

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

1. ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

☐ ไม่

☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย

☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน

☐ ใช่ มีปัญหาย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไป

2. ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

☐ 1 – 5 เดือน

☐ 6 – 12 เดือน

☐ มากกว่า 1 ปี

\*3. ปัญหานี้ทำให้เด็กรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

| ไม่เลย                   | เล็กน้อย                 | ค่อนข้างมาก              | มาก                      | คะแนน |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |

\*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

| รายการ              | ไม่เลย                   | เล็กน้อย                 | ค่อนข้างมาก              | มาก                      | คะแนน |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| การคบเพื่อน         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |
| การเรียนในห้องเรียน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |

5. ปัญหาของเด็กทำให้คุณหรือชั้นเรียนเกิดความยุ่งยากหรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

ลงชื่อ.....

ครูผู้สอน / ครูที่ปรึกษา / อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง

แปลผล .....



## แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

ชื่อ (ด.ช.,ด.ญ.,นาย,นางสาว)..... ชั้น ...../.....เลขที่.....วัน / เดือน / ปีเกิด .....

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับลักษณะของเด็กในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

| ข้อ                                        | พฤติกรรมประเมิน                                                          | ความคิดเห็น |              |      | สำหรับครูที่ปรึกษา<br>รวมคะแนน              |   |                                               |   |   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------|---------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|---|---|
|                                            |                                                                          | ไม่จริง     | ค่อนข้างจริง | จริง | ด้านที่                                     |   |                                               |   |   |
|                                            |                                                                          |             |              |      | 1                                           | 2 | 3                                             | 4 | 5 |
| 1                                          | ฉันพยายามทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น                    |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 2                                          | ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้                                      |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 3                                          | ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย ๆ                                    |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 4                                          | ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)           |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 5                                          | ฉันโกรธแค้น และมักอารมณ์เสีย                                             |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 6                                          | ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียวหรืออยู่ตามลำพัง                    |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 7                                          | ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก                                                 |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 8                                          | ฉันขี้กังวล                                                              |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 9                                          | ใคร ๆ ก็ฟังฉันได้ ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ                 |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 10                                         | ฉันอยู่ไม่สุข วุ่นวาย                                                    |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 11                                         | ฉันมีเพื่อนสนิท                                                          |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 12                                         | ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่คุณต้องการได้         |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 13                                         | ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย ๆ                                     |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 14                                         | เพื่อน ๆ ส่วนมากชอบฉัน                                                   |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 15                                         | ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่าไม่มีสมาธิ                                     |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 16                                         | ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความมั่นใจในตนเองง่าย       |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 17                                         | ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า                                                |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 18                                         | มีคนว่าฉันโกหก หรือขี้โกงบ่อย ๆ                                          |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 19                                         | เด็กๆ คนอื่นล้อเลียน หรือรังแกฉัน                                        |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 20                                         | ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เพื่อน, เด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น) |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 21                                         | ฉันคิดก่อนทำ                                                             |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 22                                         | ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น                             |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 23                                         | ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่ากับเด็กในวัยเดียวกัน                           |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 24                                         | ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย                                         |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| 25                                         | ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำงานของฉันดี                          |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| รวมคะแนนแต่ละด้าน                          |                                                                          |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| การแปลผล                                   |                                                                          |             |              |      |                                             |   |                                               |   |   |
| รวมคะแนนการแปลผล ด้านที่ 1-4 ได้.....คะแนน |                                                                          |             |              |      | จัดอยู่ในกลุ่ม.....                         |   |                                               |   |   |
| คะแนนด้านที่ 5 ได้.....คะแนน               |                                                                          |             |              |      | <input type="checkbox"/> มีจุดแข็ง (4 - 10) |   | <input type="checkbox"/> ไม่มีจุดแข็ง (0 - 3) |   |   |

(ด้านหลัง)

ฉบับนักเรียน

โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

1. ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

☐ ไม่

☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย

☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน

☐ ใช่ มีปัญหาย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไป

2. ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

☐ 1 – 5 เดือน

☐ 6 – 12 เดือน

☐ มากกว่า 1 ปี

\*3. ปัญหานี้ทำให้เธอรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

\*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

|                     | ไม่เลย                   | เล็กน้อย                 | ค่อนข้างมาก              | มาก                      |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ความเป็นอยู่ที่บ้าน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| การคบเพื่อน         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| การเรียนในห้องเรียน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| กิจกรรมยามว่าง      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ ( ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น )

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

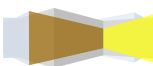
☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

ลงชื่อ.....

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง

แปลผล .....



## แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (ฉบับผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน)

ชื่อ (ด.ช.,ด.ญ.,นาย,นางสาว)..... ชั้น ...../...เลขที่....วัน / เดือน / ปีเกิด .....

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง** ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับลักษณะของเด็กในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

| ข้อ                                        | พฤติกรรมประเมิน                                                       | ความคิดเห็น |                  |      | สำหรับครูที่ปรึกษา                                                                      |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|                                            |                                                                       | ไม่<br>จริง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริง | รวมคะแนน                                                                                |   |   |   |   |
|                                            |                                                                       |             |                  |      | ด้านที่                                                                                 |   |   |   |   |
|                                            |                                                                       |             |                  |      | 1                                                                                       | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1                                          | ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น                                                |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 2                                          | อยู่ไม่นิ่ง นิ่งนิ่ง ๆ ไม่ได้                                         |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 3                                          | มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง                                           |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 4                                          | เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)           |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 5                                          | มักจะอาละวาด หรือโมโหง่าย                                             |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 6                                          | ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว                                         |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 7                                          | เชื่อฟัง มักจะทำตามผู้ใหญ่ต้องการ                                     |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 8                                          | กังวลใจหลายเรื่อง ดูกังวลเสมอ                                         |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 9                                          | เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ           |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 10                                         | อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก                                            |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 11                                         | มีเพื่อนสนิท                                                          |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 12                                         | มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่น หรือรังแกเด็กอื่น                 |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 13                                         | ดูไม่มีความสุข ท้อแท้                                                 |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 14                                         | เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน                                               |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 15                                         | วอกแวกง่าย สมาธิสั้น                                                  |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 16                                         | เครียดไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความมั่นใจในตนเอง |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 17                                         | ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า                                                |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 18                                         | ชอบโกหก หรือขี้โกง                                                    |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 19                                         | ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียนหรือรังแก                                        |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 20                                         | ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อ, แม่, ครู, เด็กคนอื่น)                   |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 21                                         | คิดก่อนทำ                                                             |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 22                                         | ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น                                 |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 23                                         | เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน                                |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 24                                         | ขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย                                         |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| 25                                         | ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน                                |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| รวมคะแนนแต่ละด้าน                          |                                                                       |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| การแปลผล                                   |                                                                       |             |                  |      |                                                                                         |   |   |   |   |
| รวมคะแนนการแปลผล ด้านที่ 1-4 ได้.....คะแนน |                                                                       |             |                  |      | จัดอยู่ในกลุ่ม.....                                                                     |   |   |   |   |
| คะแนนด้านที่ 5 ได้.....คะแนน               |                                                                       |             |                  |      | <input type="checkbox"/> มีจุดแข็ง ( 4-10 ) <input type="checkbox"/> ไม่มีจุดแข็ง (0-3) |   |   |   |   |

(ด้านหลัง)

ฉบับผู้ปกครองประเมิน

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

1. ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

☐ ไม่

☐ ใช่

☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน

☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย

☐ ใช่ มีปัญหาย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

2. ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

☐ 1 – 5 เดือน

☐ 6 – 12 เดือน

☐ มากกว่า 1 ปี

\*3. ปัญหานี้ทำให้เด็กรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

| ไม่เลย                   | เล็กน้อย                 | ค่อนข้างมาก              | มาก                      | คะแนน |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |

\*4. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

| รายการ                 | ไม่เลย                   | เล็กน้อย                 | ค่อนข้างมาก              | มาก                      | คะแนน |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| ความเป็นอยู่ที่บ้าน    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |
| การคบเพื่อน            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |
| การเรียนรู้ในห้องเรียน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |
| กิจกรรมยามว่าง         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |       |

5. ปัญหานี้ทำให้คุณหรือครอบครัวเกิดความยุ่งยากหรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

ลงชื่อ.....

พ่อ / แม่ / อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง

แปลผล .....



## คู่มือแนะนำการใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก ( SDQ ) (สำหรับครู)

### คำชี้แจง

แบบประเมินตนเอง (SDQ) นี้ เป็นแบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหา และให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน

แบบประเมินแต่ละชุดมี 2 หน้า หน้าแรกเป็นลักษณะพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
2. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง / สมาธิสั้น (5 ข้อ)
3. พฤติกรรมเกร / ความประพฤติก (5 ข้อ)
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1 - 4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กในด้านนั้น ๆ (Total Difficulties score) ส่วนคะแนนในด้านที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strength score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณานำจุดแข็งมาใช้เพื่อให้การช่วยเหลือแก้ปัญหาในด้านอื่น ๆ แก่เด็กต่อไป ในขณะที่เดียวกันคะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมก็เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูได้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเด็กมีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูง) การให้ความช่วยเหลือปัญหาพฤติกรรมจะง่ายกว่าเด็กที่ไม่มีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่ำ) เป็นต้น

หน้าที่ 2 ในด้านหลังของแบบประเมิน เป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามีความรื้อรังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างต่อตัวเด็กเอง มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคมและชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยอย่างไร ซึ่งในส่วนนี้ใช้คำลงสรุปว่า “เป็นระดับความรุนแรงของปัญหา”

### ข้อแนะนำในการใช้

1. แบบประเมินตนเอง (SDQ) มี 3 ชุด คือ

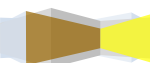
- 1) แบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง 1 ชุด
- 2) แบบประเมินที่ครูประเมินนักเรียน 1 ชุด
- 3) แบบประเมินที่ผู้ปกครองประเมินนักเรียน 1 ชุด

แบบประเมินทั้ง 3 ชุดนี้ มีลักษณะข้อคำถามคล้ายคลึงกับข้อคำถามในแบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง ตลอดจนการตรวจให้คะแนน ยกเว้นเกณฑ์การแปลผลต่างกันเล็กน้อย

2. ครูที่ประเมินนักเรียน ตลอดจนผู้ปกครองที่จะประเมิน ควรรู้จักนักเรียนและมีความใกล้ชิดกับนักเรียนมาระยะเวลาหนึ่ง และควรประเมินทั้ง 25 ข้อ ในครั้งเดียว

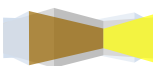
3. ระยะเวลาที่นักเรียนประเมินตนเอง ครูประเมินนักเรียน หรือผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน ควรเป็นระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน

4. ครั้งแรกอาจให้นักเรียนประเมินตนเองก่อนแล้วครู/ผู้ปกครอง สามารถใช้แบบประเมินตนเองฉบับของครู / ผู้ปกครอง ทำการประเมินนักเรียนซ้ำ เพื่อดูผลที่ได้ว่าสอดคล้องกันหรือไม่



5. อาจใช้การสัมภาษณ์ หรือเครื่องมืออื่นช่วยในการพิจารณาเพิ่มเติม กรณีที่เห็นว่าผลที่ได้ขัดแย้งกับความเป็นจริง อย่าลืมนำ **ไม่มีเครื่องมือชนิดใดสมบูรณ์แบบ** ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของผู้ตอบแบบประเมินเป็นสำคัญแบบประเมินตนเองชุดนี้เป็นเพียง เครื่องมือเพื่อช่วยเหลือในการคัดกรองปัญหา นักเรียนเท่านั้น ไม่ใช่เป็นตัวชี้้นำครูในการตัดสินปัญหานักเรียน

6. การประเมินพฤติกรรมนักเรียน เป็นการประเมินในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ยกเว้นการใช้เพื่อติดตามลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน



**การให้คะแนนและการแปลผล**  
(ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

**1. ด้านหน้า**

การให้คะแนนแยกตามรายด้าน

**1. ด้านอารมณ์**

| ข้อ | ข้อคำถาม                                                                  | ไม่จริง | ค่อนข้างจริง | จริง |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|------|
| 3.  | มักจะบ่นว่า ปวดศีรษะ ปวดท้อง                                              | 0       | 1            | 2    |
| 8.  | กังวลใจหลายเรื่อง ดูกังวลเสมอ                                             | 0       | 1            | 2    |
| 13. | ดูมีความสุข หัวเราะ                                                       | 0       | 1            | 2    |
| 16. | เครียด ไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น<br>และขาดความมั่นใจในตนเอง | 0       | 1            | 2    |
| 24. | ซึ่กั้ว ู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย                                              | 0       | 1            | 2    |

0-5

5-10

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  ปกติ  เสี่ยง/มีปัญหา

**2. ด้านความประพฤติ/เกร**

| ข้อ | ข้อคำถาม                                              | ไม่จริง | ค่อนข้างจริง | จริง |
|-----|-------------------------------------------------------|---------|--------------|------|
| 5.  | มักจะอาละวาด หรือโมโหร้าย                             | 0       | 1            | 2    |
| 7.  | เชื่อฟัง มักจะทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ                  | 2       | 1            | 0    |
| 12. | มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่น หรือรังแกเด็กอื่น | 0       | 1            | 2    |
| 18. | ชอบโกหก หรือซึ่โก่ง                                   | 0       | 1            | 2    |
| 22. | ขโมยของของที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น              | 0       | 1            | 2    |

0-4

5-10

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  ปกติ  เสี่ยง/มีปัญหา

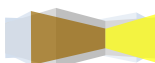
**3. ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น**

| ข้อ | ข้อคำถาม                               | ไม่จริง | ค่อนข้างจริง | จริง |
|-----|----------------------------------------|---------|--------------|------|
| 2.  | อยู่ไม่นิ่ง นั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้          | 0       | 1            | 2    |
| 10. | อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก             | 0       | 1            | 2    |
| 15. | วอกแวกง่าย สมาธิสั้น                   | 0       | 1            | 2    |
| 21. | คิดก่อนทำ                              | 2       | 1            | 0    |
| 25. | ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน | 2       | 1            | 0    |

0-5

6-10

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  ปกติ  เสี่ยง/มีปัญหา



#### 4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

| ข้อ | ข้อคำถาม                               | ไม่จริง | ค่อนข้างจริง | จริง |
|-----|----------------------------------------|---------|--------------|------|
| 6.  | ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว          | 0       | 1            | 2    |
| 11. | มีเพื่อนสนิท                           | 2       | 1            | 0    |
| 14. | เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน                | 2       | 1            | 0    |
| 19. | ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียน หรือรังแก        | 0       | 1            | 2    |
| 23. | เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน | 0       | 1            | 2    |

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  0-3 ปกติ  4-10 เสี่ยง/มีปัญหา

#### 5. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

| ข้อ | ข้อคำถาม                                                    | ไม่จริง | ค่อนข้างจริง | จริง |
|-----|-------------------------------------------------------------|---------|--------------|------|
| 1.  | ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น                                      | 0       | 1            | 2    |
| 4.  | เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน(ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)  | 0       | 1            | 2    |
| 9.  | เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ | 0       | 1            | 2    |
| 17. | ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า                                      | 0       | 1            | 2    |
| 20. | ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เด็กคนอื่น)           | 0       | 1            | 2    |

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  4-10 ปกติ  0-3 เสี่ยง/มีปัญหา

#### สรุปการให้คะแนนและการแปลผลในภาพรวม (นักเรียนประเมินตนเอง)

| รายการประเมิน                                                | ปกติ                | เสี่ยง/มีปัญหา         |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|
| คะแนนรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา<br>(จากคะแนนรวมพฤติกรรม 4 ด้าน) | 0-16                | 17-40                  |
| คะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน                                    |                     |                        |
| 1. คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์                                   | 0-5                 | 6-10                   |
| 2. คะแนนพฤติกรรมเกรี้ยว/ความประพฤติ                          | 0-4                 | 5-10                   |
| 3. คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น                        | 0-5                 | 6-10                   |
| 4. คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน                    | 0-3                 | 4-10                   |
| 5. คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม<br>(คะแนนจุดแข็ง)     | 4-10<br>เป็นจุดแข็ง | ต่ำกว่า 3 ไม่มีจุดแข็ง |



## 2. ด้านหลัง

ประเมินว่ามีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบตัวเด็ก มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคม และชีวิตประจำวันของเด็ก

ในการประเมินว่าตัวเองมีปัญหาด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องคิดคะแนนข้อต่อไป

ถ้าตอบว่า “ใช่” ให้พิจารณาแบบประเมินในหัวข้อต่อไปนี้

- ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือไม่
- ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ หรือไม่

ใน 2 หัวข้อนี้ ถ้าตอบว่า “ไม่เลย” หรือ “เล็กน้อย” ให้ 0 คะแนน

“ค่อนข้างมาก” ให้ 1 คะแนน “มาก” ให้ 2 คะแนน ดังนี้

| ข้อความ                                                                                                                                                                   | ไม่เลย | เล็กน้อย | ค่อนข้างมาก | มาก |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------------|-----|
| ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ                                                                                                                                              | 0      | 0        | 1           | 2   |
| ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ                                                                                                                                    | 0      | 0        | 1           | 2   |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ความเป็นอยู่ที่บ้าน | 0      | 0        | 1           | 2   |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> การคบเพื่อน         | 0      | 0        | 1           | 2   |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> การเรียนในห้องเรียน | 0      | 0        | 1           | 2   |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> กิจกรรมยามว่าง      | 0      | 0        | 1           | 2   |

### สรุปการแปลผลด้านหลัง

คะแนนรวม 0 คะแนน = ปกติ  
คะแนนรวม 1 คะแนนขึ้นไป = เสี่ยง/มีปัญหา



**การแปลผลแบบประเมินพฤติกรรมเด็กฉบับครู / ผู้ปกครองประเมินนักเรียน**  
**คะแนนจากแบบประเมินด้านหน้า (25 ข้อ)**

**แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก ฉบับครูประเมินนักเรียน**

| รายการประเมิน                            | ปกติ                | เสี่ยง/มีปัญหา        |
|------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>คะแนนรวม</b>                          | 0-15                | 16-40                 |
| - คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์                | 0-3                 | 4-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมเกร                       | 0-3                 | 4-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง               | 0-5                 | 6-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน | 0-5                 | 6-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม    | 4-10<br>(มีจุดแข็ง) | 0-3<br>(ไม่มีจุดแข็ง) |

**แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก ฉบับผู้ปกครองประเมินนักเรียน**

| รายการประเมิน                            | ปกติ                | เสี่ยง/มีปัญหา        |
|------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>คะแนนรวม</b>                          | 0-15                | 16-40                 |
| - คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์                | 0-3                 | 4-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมเกร                       | 0-3                 | 4-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง               | 0-5                 | 6-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน | 0-5                 | 6-10                  |
| - คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม    | 5-10<br>(มีจุดแข็ง) | 0-4<br>(ไม่มีจุดแข็ง) |



## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ E.Q.

ชื่อ.....ชั้น...../.....เลขที่.....

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขการรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึงได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

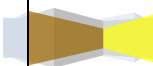
### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรง กับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

| รายการประเมิน |                                                                               | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริง<br>มาก | คะแนน |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------------------|-------------|-------|
| 1             | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน                       |         |                  |                  |             |       |
| 2             | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ                                         |         |                  |                  |             |       |
| 3             | เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                            |         |                  |                  |             |       |
| 4             | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุปเป้าหมายที่พอใจ                                     |         |                  |                  |             |       |
| 5             | ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย                                        |         |                  |                  |             |       |
| 6             | ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้          |         |                  |                  |             |       |
| รวม           |                                                                               |         |                  |                  |             |       |
| 7             | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง                                |         |                  |                  |             |       |
| 8             | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก                               |         |                  |                  |             |       |
| 9             | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด                                |         |                  |                  |             |       |
| 10            | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน                  |         |                  |                  |             |       |
| 11            | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป                                 |         |                  |                  |             |       |
| 12            | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |         |                  |                  |             |       |
| รวม           |                                                                               |         |                  |                  |             |       |
| 13            | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                             |         |                  |                  |             |       |
| 14            | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน                                        |         |                  |                  |             |       |
| 15            | เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้                              |         |                  |                  |             |       |
| 16            | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก                                           |         |                  |                  |             |       |
| 17            | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม           |         |                  |                  |             |       |
| 18            | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น                            |         |                  |                  |             |       |
| รวม           |                                                                               |         |                  |                  |             |       |
| 19            | ฉันไม่รู้ว่ามีฉันเก่งเรื่องอะไร                                               |         |                  |                  |             |       |
| 20            | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้                                     |         |                  |                  |             |       |
| 21            | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ                                    |         |                  |                  |             |       |
| 22            | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ                     |         |                  |                  |             |       |
| 23            | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้                         |         |                  |                  |             |       |
| 24            | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ                            |         |                  |                  |             |       |
| รวม           |                                                                               |         |                  |                  |             |       |
| 25            | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ                    |         |                  |                  |             |       |
| 26            | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข                            |         |                  |                  |             |       |
| 27            | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน                         |         |                  |                  |             |       |

|     |                                                                                   |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 28. | เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง         |  |  |  |  |  |
| 29. | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย                           |  |  |  |  |  |
| 30. | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน               |  |  |  |  |  |
| รวม |                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 31. | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย                                                     |  |  |  |  |  |
| 32. | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน                                                |  |  |  |  |  |
| 33. | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                       |  |  |  |  |  |
| 34. | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                  |  |  |  |  |  |
| 35. | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                    |  |  |  |  |  |
| 36. | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                   |  |  |  |  |  |
| รวม |                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 37. | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น                                                          |  |  |  |  |  |
| 38. | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด                                           |  |  |  |  |  |
| 39. | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด                                         |  |  |  |  |  |
| 40. | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก                                                 |  |  |  |  |  |
| รวม |                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 41. | แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น                               |  |  |  |  |  |
| 42. | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ                                                           |  |  |  |  |  |
| 43. | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |  |  |  |  |  |
| 44. | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด                            |  |  |  |  |  |
| 45. | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน                               |  |  |  |  |  |
| 46. | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่                                                      |  |  |  |  |  |
| รวม |                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 47. | ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย                                         |  |  |  |  |  |
| 48. | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ                                |  |  |  |  |  |
| 49. | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้                                   |  |  |  |  |  |
| 50. | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่                         |  |  |  |  |  |
| 51. | ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ                           |  |  |  |  |  |
| 52. | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ                             |  |  |  |  |  |
| รวม |                                                                                   |  |  |  |  |  |

| ด้าน | ด้านย่อย                 | การรวมคะแนน         | ผลรวมคะแนน / การแปลผล |       |     |       |     |       |
|------|--------------------------|---------------------|-----------------------|-------|-----|-------|-----|-------|
|      |                          |                     | รวม                   | แปลผล | รวม | แปลผล | รวม | แปลผล |
| ดี   | 1.1 ควบคุมอารมณ์         | รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6   |                       |       |     |       |     |       |
|      | 1.2 เห็นใจผู้อื่น        | รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12  |                       |       |     |       |     |       |
|      | 1.3 รับผิดชอบ            | รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18 |                       |       |     |       |     |       |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ           | รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา  | รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36 |                       |       |     |       |     |       |
| สุข  | 3.1 ภูมิใจตนเอง          | รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 3.2 พึงพอใจในชีวิต       | รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 3.3 สุขสงบทางใจ          | รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52 |                       |       |     |       |     |       |



การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

| กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ        |    |    |    |    |    |     |    |       |    |    |    |    |    |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|-----|----|-------|----|----|----|----|----|
| 1                           | 4  | 6  | 7  | 10 | 12 | 14  | 15 | 17    | 20 | 22 | 23 | 25 | 28 |
| 31                          | 32 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41  | 42 | 43    | 44 | 46 | 48 | 49 | 50 |
| แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ |    |    |    |    |    |     |    |       |    |    |    |    |    |
| ตอบไม่จริง                  |    |    |    |    |    | ให้ | 1  | คะแนน |    |    |    |    |    |
| ตอบจริงบางครั้ง             |    |    |    |    |    | ให้ | 2  | คะแนน |    |    |    |    |    |
| ตอบค่อนข้างจริง             |    |    |    |    |    | ให้ | 3  | คะแนน |    |    |    |    |    |
| ตอบจริงมาก                  |    |    |    |    |    | ให้ | 4  | คะแนน |    |    |    |    |    |

| กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ       |    |    |    |    |    |     |    |       |    |    |    |  |  |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|-----|----|-------|----|----|----|--|--|
| 2                           | 3  | 5  | 8  | 9  | 11 | 13  | 16 | 18    | 19 | 21 | 24 |  |  |
| 26                          | 27 | 29 | 30 | 33 | 35 | 37  | 40 | 45    | 47 | 51 | 52 |  |  |
| แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ |    |    |    |    |    |     |    |       |    |    |    |  |  |
| ตอบไม่จริง                  |    |    |    |    |    | ให้ | 4  | คะแนน |    |    |    |  |  |
| ตอบจริงบางครั้ง             |    |    |    |    |    | ให้ | 3  | คะแนน |    |    |    |  |  |
| ตอบค่อนข้างจริง             |    |    |    |    |    | ให้ | 2  | คะแนน |    |    |    |  |  |
| ตอบจริงมาก                  |    |    |    |    |    | ให้ | 1  | คะแนน |    |    |    |  |  |

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 - 17 ปี

| องค์ประกอบ EQ            | ต่ำกว่าปกติ | เกณฑ์ปกติ | สูงกว่าปกติ |
|--------------------------|-------------|-----------|-------------|
| คะแนน EQ รวม             | < 140       | 140 – 170 | >170        |
| 1. องค์ประกอบ ดี         | < 48        | 48 - 58   | >58         |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์         | < 13        | 13 - 17   | >17         |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น        | < 16        | 16 - 20   | >20         |
| 1.3 รับผิดชอบ            | < 16        | 16 - 22   | >22         |
| 2. องค์ประกอบเก่ง        | < 45        | 45 - 57   | >57         |
| 2.1 มีแรงจูงใจ           | < 14        | 14 - 20   | >20         |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา  | < 13        | 13 - 19   | >19         |
| 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | < 14        | 14 - 20   | >20         |
| 3. องค์ประกอบสุข         | < 40        | 40 - 55   | >55         |
| 3.1 ภูมิใจในตนเอง        | < 9         | 9 - 13    | >13         |
| 3.2 พึงพอใจในชีวิต       | < 16        | 16 - 22   | >22         |
| 3.3 สุขสงบทางใจ          | < 15        | 15 - 21   | >21         |

กราฟความฉลาดทางอารมณ์



หมายเหตุ

หมายถึงคะแนนช่วงปกติ

## การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น  
และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก  
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

| ด้าน | ด้านย่อย                 | การรวมคะแนน         | ผลรวมคะแนน / การแปลผล |       |     |       |     |       |
|------|--------------------------|---------------------|-----------------------|-------|-----|-------|-----|-------|
|      |                          |                     | รวม                   | แปลผล | รวม | แปลผล | รวม | แปลผล |
| ดี   | 1.1 ควบคุมอารมณ์         | รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6   |                       |       |     |       |     |       |
|      | 1.2 เห็นใจผู้อื่น        | รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12  |                       |       |     |       |     |       |
|      | 1.3 รับผิดชอบ            | รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18 |                       |       |     |       |     |       |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ           | รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา  | รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น | รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36 |                       |       |     |       |     |       |
| สุข  | 3.1 ภูมิใจตนเอง          | รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 3.2 พึงพอใจในชีวิต       | รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46 |                       |       |     |       |     |       |
|      | 3.3 สุขสงบทางใจ          | รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52 |                       |       |     |       |     |       |

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย  $\lambda$  ลงบนเส้นประ  
ในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่า  
ช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่า  
ท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง  
ตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียง ข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาด  
ทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาด  
ทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา  
ความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

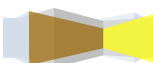


### เกณฑ์การคัดกรองนักเรียน

การคัดกรองนักเรียนเพื่อจัดเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา นั้น ครูที่ปรึกษาสามารถวิเคราะห์ข้อมูลจากระเบียบสละสม SDQ และอื่น ๆ ที่จัดทำเพิ่มเติม และโรงเรียนจำเป็นต้องประชุมครูเพื่อพิจารณาเกณฑ์การคัดกรองนักเรียน เพื่อให้ครูที่ปรึกษามีหลักในการคัดกรอง นักเรียนตรงกันทั้งโรงเรียน ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

| ข้อมูลนักเรียน                                                             | กลุ่มปกติ                                                                                                                                                                                                                                                                                              | กลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. ด้านความสามารถ</b><br>1.1 ด้านการเรียนรู้<br><br>1.2 ความสามารถพิเศษ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการเรียนรู้เฉลี่ย 2.00 ขึ้นไป</li> <li>- ไม่มี 0,ร,มส ในทุกวิชา</li> <li>- ไม่เข้าเรียนในวิชาต่าง ๆ ไม่เกิน 3 ครั้ง ใน 1 วิชา</li> <li>- มาโรงเรียนไม่ทันเคารพธงชาติ ไม่เกิน 10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน</li> <li>- ถ้านักเรียนมีความสามารถพิเศษ</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการเรียนรู้เฉลี่ยต่ำกว่า 1.5</li> <li>- ไม่เข้าเรียนในวิชาต่าง ๆ 4 - 6 ครั้ง ต่อ 1 วิชา</li> <li>- มี 0,ร,มส 1-5 วิชาใน 1 ภาคเรียน</li> <li>- อ่านหนังสือไม่คล่อง</li> <li>- เขียนหนังสือไม่ถูกต้องแม้คำสะกดง่ายๆ</li> <li>- มาโรงเรียนไม่ทันเคารพธงชาติมากกว่า 10 ครั้งใน 1ภาคเรียน</li> <li>- จะเป็นจุดแข็งของนักเรียนในทุกกลุ่ม</li> </ul> |
| <b>2. ด้านสุขภาพ</b><br>2.1 ด้านร่างกาย                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อายุ น้ำหนักและส่วนสูง สัมพันธ์กัน</li> <li>- ร่างกายแข็งแรง</li> <li>- ไม่มีโรคประจำตัว</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ำหนักผิดปกติและไม่สัมพันธ์กับส่วนสูงหรืออายุ</li> <li>- มีโรคประจำตัวหรือเจ็บป่วยบ่อย ๆ</li> <li>- มีความพิการทางกายหรือบกพร่องด้านการได้ยิน การฟังการมองเห็น หรืออื่น ๆ</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| 2.2 ด้านจิตใจ และพฤติกรรม                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หากครูที่ปรึกษาใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ให้พิจารณาตามเกณฑ์ของ SDQ</li> <li>- หากครูที่ปรึกษาใช้เครื่องมืออื่น ๆ เช่น แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ก็ให้ใช้เกณฑ์ของเครื่องมืออื่น ๆ รวมทั้งการพิจารณาควบคู่กับข้อมูลอื่น ๆ ที่มีเพิ่มเติม</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3. ด้านครอบครัว</b><br>3.1 ด้านเศรษฐกิจ                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวมีรายได้พอเพียงในการเลี้ยงครอบครัว</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- รายได้ครอบครัวต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน</li> <li>- บิดาหรือมารดาตกงาน</li> <li>- มีภาระหนี้สิน</li> <li>- ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน</li> <li>- ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                           |

| ข้อมูลนักเรียน                    | กลุ่มปกติ                                                                                                                                                                              | กลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2 ด้านการคุ้มครองนักเรียน       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว</li> <li>- ที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนที่ดี ไม่อยู่ใกล้แหล่งมั่วสุมหรือแหล่งเสียงอันตราย</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อยู่หอพัก</li> <li>- บิดา มารดา หย่าร้างหรือสมรสใหม่</li> <li>- ที่พักอยู่ในชุมชนแออัด หรือใกล้แหล่งมั่วสุมหรือแหล่งท่องเที่ยวกลางคืน</li> <li>- มีความขัดแย้งในครอบครัวหรือทะเลาะกันเป็นประจำ</li> <li>- มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบิดา หรือมารดา</li> <li>- มีการใช้สารเสพติดหรือมีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช</li> <li>- มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว</li> <li>- มีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul> |
| 4. ด้านอื่น ๆ<br>4.1 ด้านยาเสพติด | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ใช้สารเสพติด ยกเว้นการดื่มเบียร์ สุรา หรือ บุหรี่ เป็นครั้งคราวเพื่อสังคม และยังสามารถควบคุมตนเองได้</li> </ul>                            | ติดสารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา กัญชา ยาบ้า หรือสารเสพติดอื่น ๆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.2 ด้านเพศ                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศได้เหมาะสมกับวัย</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- จับคู่ชัดเจนและแยกกลุ่มอยู่ด้วยกันสองต่อสองบ่อยครั้ง</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |





แบบบันทึกการคัดกรองนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามเกณฑ์การคัดกรองนักเรียน  
โรงเรียนศึกษานารี สพม.กท. 1

วัน / เดือน / ปี (ที่คัดกรอง) ..... / ..... / .....  
ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... /..... เลขที่.....  
ครูที่ปรึกษา 1).....2).....

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | กลุ่มพิเศษ   |
| <input type="checkbox"/> | กลุ่มปกติ    |
| <input type="checkbox"/> | กลุ่มเสี่ยง  |
| <input type="checkbox"/> | กลุ่มมีปัญหา |

กลุ่มปกติ คือมีด้านปกติทุกข้อ, กลุ่มเสี่ยง คือมีด้านปกติและด้านเสี่ยง, กลุ่มมีปัญหา คือมีด้านปกติ ด้านเสี่ยงและด้านมีปัญหา

1. ด้านความสามารถของนักเรียน

1.1 ความสามารถพิเศษ (เป็นตัวแทนระดับอำเภอ หรือ เขตพื้นที่การศึกษาขึ้นไป)

☐ ด้านการเรียนรู้ (คะแนนเฉลี่ย ม.ต้น 3.50 ขึ้นไป) ☐ ด้านดนตรี ☐ ด้านกีฬา ☐ ด้านศิลปะ ☐ ด้านอื่นๆ

ระบุ.....

1.2 ความสามารถทั่วไป

☐ มีระบุ..... ☐ ไม่ชัดเจนในความสามารถ

1.3 ด้านการเรียนรู้

| <input type="checkbox"/> กลุ่มปกติ | <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยง                      | <input type="checkbox"/> กลุ่มมีปัญหา             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ม.ต้น                              | ( ) ผลการเรียนรู้เฉลี่ย ม.ต้น 1.00 - 2.49                 | ( ) ผลการเรียนรู้เฉลี่ยต่ำกว่า 1.00               |
| เกรดเฉลี่ย                         | ( ) อ่านหนังสือไม่คล่อง                                   | ( ) อ่านหนังสือไม่ออก                             |
| 2.50 - 3.49                        | ( ) มาเรียนสายมากกว่า 5 - 10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน          | ( ) เขียนหนังสือไม่ถูกต้องสะกดคำผิดแม้แต่คำง่าย ๆ |
|                                    | ( ) ไม่เข้าเรียนในรายวิชาต่าง ๆ 3 - 5 ครั้ง ต่อ 1 รายวิชา | ( ) เรียนไม่เข้าใจในบทเรียนทุกวิชา                |
|                                    | ( ) มี 0 จำนวน 1 - 5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน                   | ( ) มาเรียนสายมากกว่า 10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน      |
|                                    | ( ) อื่น ๆ คือ.....                                       | ( ) ไม่เข้าเรียนมากกว่า 5 ครั้ง ต่อ 1 รายวิชา     |
|                                    |                                                           | ( ) มี 0 มากกว่า 5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน             |
|                                    |                                                           | ( ) อื่น ๆ คือ.....                               |

2. ด้านสุขภาพ

2.1 ด้านสุขภาพร่างกาย

| <input type="checkbox"/> กลุ่มปกติ | <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยง                | <input type="checkbox"/> กลุ่มมีปัญหา    |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| มีสุขภาพ                           | ( ) น้ำหนักผิดปกติและไม่สัมพันธ์ กับส่วนสูงหรืออายุ | ( ) ป่วยเป็นโรคร้ายแรง / เรื้อรัง        |
| ร่างกายสมบูรณ์                     | ( ) เจ็บป่วยบ่อย ๆ                                  | ( ) มีความพิการทางร่างกาย                |
| แข็งแรง                            | ( ) ร่างกายไม่แข็งแรง                               | ( ) มีความบกพร่องทางการได้ยิน ( หูหนวก ) |
|                                    | ( ) สายตา สั้น / เอียง                              | ( ) ความบกพร่องทางการมองเห็น ( ตาบอด )   |
|                                    | ( ) การรับฟัง ( ไม่ชัด )                            | ( ) ความเจ็บป่วยที่มีผลกระทบต่อการเรียน  |
|                                    | ( ) อื่น ๆ คือ.....                                 | ( ) อื่น ๆ คือ.....                      |

2.2 ด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรม (พิจารณาจากแบบประเมิน SDQ)

|                               |                                    |                                       |                                  |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 4.1 ด้านอารมณ์                | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> เสี่ยง       | <input type="checkbox"/> มีปัญหา |
| 4.2 ด้านความประพฤติ           | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> เสี่ยง       | <input type="checkbox"/> มีปัญหา |
| 4.3 ด้านพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง   | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> เสี่ยง       | <input type="checkbox"/> มีปัญหา |
| 4.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> เสี่ยง       | <input type="checkbox"/> มีปัญหา |
| ผลรวมทั้ง 4 ด้าน              | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> เสี่ยง       | <input type="checkbox"/> มีปัญหา |
| 4.5 ด้านสัมพันธ์ทางสังคม      | <input type="checkbox"/> มีจุดแข็ง | <input type="checkbox"/> ไม่มีจุดแข็ง |                                  |

### 3. ด้านครอบครัว

#### 3.1 ด้านเศรษฐกิจ

| <input type="checkbox"/> กลุ่มปกติ                           | <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยง                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> กลุ่มมีปัญหา                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| รายได้<br>ครอบครัว<br>มากกว่า<br>100,000 บาท<br>ต่อปี ขึ้นไป | ( ) บิดา หรือ มารดาตกงาน<br>( ) รายได้ครอบครัว 40,001 – 99,999 บาท ต่อ ปี<br>( ) ใช้จ่ายแบบฟุ่มเฟือย<br>( ) ได้เงินมาโรงเรียนวันละ.....บาท<br>( ) อื่น ๆ คือ..... | ( ) รายได้ครอบครัวไม่เกิน 40,000 บาท/ปี<br>( ) ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน<br>( ) บิดาและมารดาตกงาน<br>( ) ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน<br>( ) มีภาระหนี้สินจำนวนมาก<br>( ) อื่น ๆ คือ..... |

#### 3.2 ด้านการคุ้มครองนักเรียน

| <input type="checkbox"/> กลุ่มปกติ                                | <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> กลุ่มมีปัญหา                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| อยู่ร่วมและ ได้รับ<br>การดูแลเอาใจใส่<br>จากบิดาและ/<br>หรือมารดา | ( ) อยู่หอพัก / บ้านเช่า<br>( ) บิดามารดาแยกทางกันหรือแต่งงานใหม่<br>( ) มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบิดา หรือมารดา<br>( ) อาชีพผู้ปกครองเสี่ยงต่อกฎหมาย<br>( ) มีการใช้สารเสพติด / เล่นการพนันในครอบครัว<br>บางครั้ง<br>( ) ที่พักอยู่ในชุมชนแออัดหรือใกล้แหล่งมั่วสุม<br>( ) อื่น ๆ คือ..... | ( ) ไม่มีผู้ดูแล<br>( ) มีบุคคลในครอบครัวใช้สารเสพติด/เล่นการพนัน<br>( ) มีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรครุนแรง /<br>เรื้อรัง<br>( ) มีความขัดแย้งและมีการใช้ความรุนแรง<br>ในครอบครัว<br>( ) มีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ<br>( ) ถูกทำร้ายทารุณ<br>( ) อื่น ๆ คือ..... |

### 4. ด้านอื่นๆ

#### 4.1 สารเสพติด

| <input type="checkbox"/> กลุ่มปกติ | <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยง                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> กลุ่มมีปัญหา                                                                                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ไม่ใช้สารเสพติด<br>ทุกชนิด         | ( ) คบเพื่อนในกลุ่มค้ายา / เสพยา<br>( ) สมาชิกในครอบครัว ใช้จ่าย / ค้ายา<br>( ) ทดลองสูบบุหรี่ ดื่มเบียร์ สุรา กาว กล้วย ยาบ้า<br>( ) อื่น ๆ คือ..... | ( ) มีอาการทางกาย ง่วงซึม กระสับกระส่าย<br>( ) เป็นผู้จัดหาและจัดจำหน่าย<br>( ) เป็นผู้ติดบุหรี่ หรือ สุรา หรือ สารเสพติดอื่นๆ<br>( ) อื่น ๆ คือ..... |

#### 4.2 ความปลอดภัย

| <input type="checkbox"/> กลุ่มปกติ                                                                             | <input type="checkbox"/> เสี่ยง                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> กลุ่มมีปัญหา                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - เดินทางไปกลับ<br>มีผู้ปกครองรับส่ง<br>- เดินทางไปกลับ<br>โดยรถโดยสาร<br>สาธารณะ<br>- ขับรถตามกฎหมาย<br>จราจร | ( ) เดินทางมาโรงเรียนด้วยตนเองโดยจักรยานยนต์<br>( ) การเดินทาง / ขับรถ ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร<br>( ) มีพฤติกรรมเข้าอยู่ในสถานที่ที่จัดว่าไม่ปลอดภัย<br>ในโรงเรียน<br>( ) ใช้ไม้บรรทัดเหล็ก มีด คัตเตอร์ ของมีคม ฯลฯ<br>( ) อื่น ๆ คือ..... | ( ) พกพาอาวุธมาโรงเรียน<br>( ) มีประวัติทะเลาะวิวาท<br>( ) มีพฤติกรรมรวมกลุ่ม ก่อวินาศกรรม สร้างปัญหา<br>( ) ชักนำบุคคลภายนอกที่ไม่น่าไว้วางใจเข้ามา<br>โรงเรียน<br>( ) อื่น ๆ คือ..... |

#### 4.3 พฤติกรรมทางเพศ

| <input type="checkbox"/> กลุ่มปกติ        | <input type="checkbox"/> เสี่ยง                                          | <input type="checkbox"/> กลุ่มมีปัญหา                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| - คบเพื่อนต่างเพศ<br>ตามวัย<br>และเหมาะสม | ( ) ทำงานพิเศษที่ล่อแหลมต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ<br>( ) อื่น ๆ คือ..... | ( ) อยู่ด้วยกันมีการมีสัมพันธ์ทางเพศ / มีเพศสัมพันธ์<br>/ ตั้งครรภ์<br>( ) อื่น ๆ คือ..... |



แบบสรุปผลการคัดกรองนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามเกณฑ์การคัดกรองนักเรียน  
โรงเรียนศึกษานารี สพม.กท 1

ชั้น ม. .... / ..... ปีการศึกษา.....

ครูที่ปรึกษา 1. .... 2. ....

| ที่ | รายการ                 | ปกติ  |        | เสี่ยง |        | มีปัญหา |        | พิเศษ |        |
|-----|------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|
|     |                        | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1   | ด้านความสามารถนักเรียน |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - ความสามารถพิเศษ      |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - ความสามารถทั่วไป     |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - การเรียน             |       |        |        |        |         |        |       |        |
| 2   | ด้านสุขภาพ             |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - สุขภาพร่างกาย        |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - สุขภาพจิตและพฤติกรรม |       |        |        |        |         |        |       |        |
| 3   | ด้านครอบครัว           |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - เศรษฐกิจ             |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - การคุ้มครองนักเรียน  |       |        |        |        |         |        |       |        |
| 4   | ด้านอื่นๆ              |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - สารเสพติด            |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - ความปลอดภัย          |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - พฤติกรรมทางเพศ       |       |        |        |        |         |        |       |        |
|     | - อื่นๆ                |       |        |        |        |         |        |       |        |

ลงชื่อ

(.....)

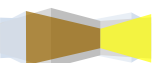
ผู้รายงาน/ครูที่ปรึกษา

ลงชื่อ

(.....)

ผู้รายงาน/ครูที่ปรึกษา

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....





บันทึกการเยี่ยมบ้านนักเรียน ประจำปีการศึกษา .....

โรงเรียนศึกษานารี สพม.กท 1

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ชื่อนักเรียน ..... ชั้น ม. .... / ..... เลขที่ ..... ชื่อเล่น .....

ว/ด/ป เกิด ..... อายุ ..... ปี บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ ..... หมู่บ้าน .....

ตำบล(แขวง) ..... อำเภอ(เขต) ..... จังหวัด .....

ระยะทางจากบ้าน – โรงเรียน ..... เมตร/กิโลเมตร

นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย ☐ เดินเท้า ☐ ผู้ปกครองมาส่ง ☐ รถโดยสารสาธารณะ

นักเรียนเป็นบุตรลำดับที่ ..... จำนวนพี่น้องทั้งหมด ..... คน

บิดาชื่อ – สกุล ..... อาชีพ ☐ เกษตรกร ☐ ค้าขาย

☐ รับราชการ ☐ รับจ้าง ☐ อื่นๆ ..... รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ..... บาท

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่ได้ .....

มารดาชื่อ – สกุล ..... อาชีพ ☐ เกษตรกร ☐ ค้าขาย

☐ รับราชการ ☐ รับจ้าง ☐ อื่นๆ ..... รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ..... บาท

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่ได้ .....

ผู้ปกครองชื่อ – สกุล ..... อาชีพ ☐ เกษตรกร ☐ ค้าขาย

☐ รับราชการ ☐ รับจ้าง ☐ อื่นๆ ..... รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ..... บาท

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่ได้ .....

1. บ้านที่อยู่อาศัย ☐ บ้านตนเอง ☐ บ้านเช่า ☐ อาศัยอยู่กับผู้อื่น (ระบุ) .....

2. ลักษณะบ้าน ☐ บ้านชั้นเดียว ☐ บ้านสองชั้น ☐ ลักษณะแบบอื่น ๆ (ระบุ) .....

3. สภาพแวดล้อม ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ไม่ดี

4. สภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว

☐ อยู่ร่วมกับบิดามารดา ☐ อยู่กับบิดา ☐ อยู่กับมารดา ☐ อยู่ตามลำพัง

5. โรคประจำตัวของนักเรียน ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ) ..... รักษาโดย .....

6. สภาพปัญหาและความจำเป็นเร่งด่วน .....

.....

7. การให้ความช่วยเหลือในเบื้องต้น .....

.....

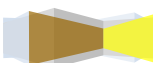
8. สิ่งที่นักเรียนควรพัฒนา .....

.....

9. ข้อเสนอแนะ/ปัญหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกันระหว่างครูที่ปรึกษากับผู้ปกครอง .....

.....

.....



## ภาพประกอบการเขียนบ้านนักเรียน

ลงชื่อ .....  
(.....)

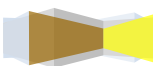
ครูที่ปรึกษา

ลงชื่อ .....  
(.....)

ครูที่ปรึกษา

ลงชื่อ .....  
(.....)

ผู้ปกครองนักเรียน





แบบรายงานสรุปผลการเยี่ยมบ้านนักเรียน โรงเรียนศึกษานารี สพม.กท 1

ชั้น ม. .... / ..... ประจำปีการศึกษา .....

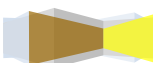
จำนวนนักเรียนทั้งหมด ..... คน ดำเนินการเยี่ยมบ้านแล้ว ..... คน คิดเป็นร้อยละ .....

3. สภาพแวดล้อม ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ไม่ดี

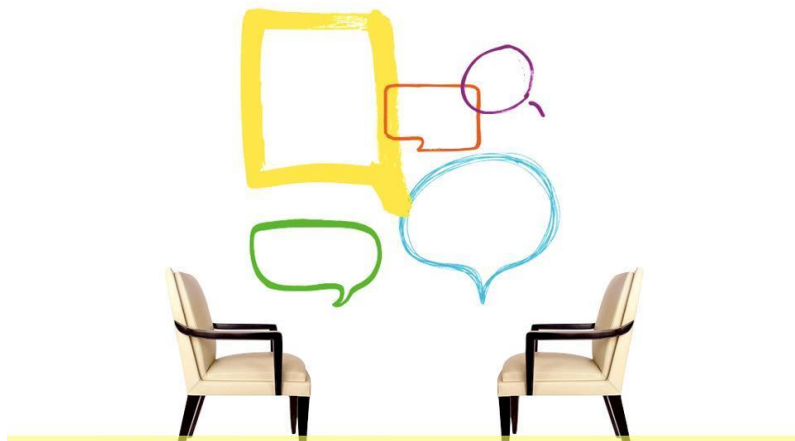
| ข้อมูล                          | จำนวน(คน) | คิดเป็นร้อยละ |
|---------------------------------|-----------|---------------|
| 1. อาชีพของบิดา                 |           |               |
| - เกษตรกร                       |           |               |
| - ค้าขาย                        |           |               |
| - รับราชการ                     |           |               |
| - รับจ้าง                       |           |               |
| - อื่น ๆ                        |           |               |
| 2. อาชีพของมารดา                |           |               |
| - เกษตรกร                       |           |               |
| - ค้าขาย                        |           |               |
| - รับราชการ                     |           |               |
| - รับจ้าง                       |           |               |
| - อื่น ๆ                        |           |               |
| 3. นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย |           |               |
| - เดินเท้า                      |           |               |
| - ผู้ปกครองมาส่ง                |           |               |
| - รถโดยสารสาธารณะ               |           |               |
| 4. บ้านที่อยู่อาศัย             |           |               |
| - บ้านตนเอง                     |           |               |
| - บ้านเช่า                      |           |               |
| - อาศัยอยู่กับผู้อื่น           |           |               |
| 5. ลักษณะบ้าน                   |           |               |
| - บ้านชั้นเดียว                 |           |               |
| - บ้านสองชั้น                   |           |               |
| - ลักษณะแบบ อื่น ๆ              |           |               |
| 6. โรคประจำตัวของนักเรียน       |           |               |
| - ไม่มี                         |           |               |
| - มี                            |           |               |

ลงชื่อ ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)

ลงชื่อ ..... ครูที่ปรึกษา  
(.....)



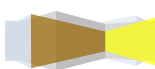
## ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษา



ทุกคนต้องการความรักและความเข้าใจจากกันและกัน นั่นคือปฐมบทของการเป็นผู้ปรึกษาที่ดี ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาพึงระลึกถึงเสมอ ในบริการทั้ง 5 ของงานแนะแนวถือว่าการให้การปรึกษาเป็นหัวใจของงานแนะแนว การมีแนวคิดและทิศทางที่ถูกต้องย่อมทำให้การให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

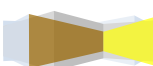
การปรึกษาคือการยืนเคียงข้างกับผู้รับการปรึกษา ไม่นำ หรือไม่ตาม เหมือนคน 2 คน ที่เดินไปพร้อม ๆ กัน โดยเราปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุยในเรื่อง “ทุกข์” ของเขาอย่างเต็มที่ ใช้คำถามเพื่อช่วยให้เขากระจ่างชัดในทุกข์ ของเขา เริ่มแก้ที่ “ใจ” ของเขาก่อน ปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดปัญหาจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อยถ้า “ใจ” ของเขา เข้าใจในปัญหา หลาย ๆ ครั้ง การเข้าใจปัญหา ทำให้ปัญหาลึกลับคลายไปได้มากกว่าครึ่ง **ปัญหาเกิดที่ใจ เราก็ต้องแก้ที่ใจของเขาก่อน** เด็กถูกเพื่อนรังแก แนนอน ปัญหาแรกที่ต้องเยียวยา คือหัวใจของเด็กที่ถูกเพื่อนรังแก ไม่ใช่การลุกไปจัดการกับคนที่รังแกเขา เราคงต้องนั่งคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา เยียวยาบาดแผลของเขาก่อน เพราะ**คนที่สำคัญที่สุดเวลานี้ คือคนที่อยู่ตรงหน้าเรา** ไม่ใช่เด็กที่รังแกเขา “หนูต้องการให้ครูช่วยอย่างไรคะ” หรือดึงเขาเข้ามาอกอด นี่คือนี่สิ่งที่เราหลาย ๆ คน บางครั้งผู้รับการปรึกษามีความทุกข์หลายเรื่องจนไม่สามารถระบุชัดว่าทุกข์ของตนคืออะไร หน้าที่เราคือทำความเข้าใจที่เกิดขึ้น มันไม่ง่าย แต่ถ้าเราฝึกบ่อย ๆ คิดว่าเราทุกคนก็จะเป็นผู้ให้การปรึกษาทางจิตวิทยาที่ดีได้ค่ะ

หลายครั้งที่เรามักด่วนที่จะให้คำแนะนำกับนักเรียน โดยที่เรายังไม่รู้จักเขาดีพอ มันก็เหมือนกับการบอกกับนักเรียนคนนั้นว่า ฉันรู้ว่าควรจะทำอย่างไร เธอทำตามที่ผมบอกได้เลย รับรอง แก้ปัญหาได้ เราก็คงเหมือนกับคนที่ขายตำรา How to..ทั้งหลาย ชีวิตต้องการความรักและความเข้าใจ ถ้าเราเข้าใจเขาแล้ว การแนะนำหรือร่วมกันหาแนวทางก็เกิดขึ้นได้ไม่ยาก สิ่งเหล่านี้ ตำรา How to.. ให้ไม่ได้ **สัมพันธภาพระหว่างเรากับเด็กเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ในกระบวนการให้การปรึกษา**



กระบวนการทุกขั้นตอนการให้การปรึกษา ต้องเข้าใจต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คนทุกคนต้องการความเข้าใจ ความรัก ปัญหาของผู้มาปรึกษา เหมือนกันหมด คือ หัวใจที่เป็นทุกข์.....ความทุกข์ เหล่านั้นเกิด จากความคาดหวังที่ขัดกับกฎของธรรมชาติ ทำอย่างไรให้เขา เข้าใจกฎนี้ได้ด้วยตัวเองเหมือนกับพระพุทธรูปทรงทำให้เกิดขึ้นกับนางกิสสาโคตมี นางมีความทุกข์ทางใจจากการสูญเสียบุตรอันเป็นที่รักที่ยาวอุ้มบุตรที่ตายแล้วไปให้หมอรักษา แต่ไม่มีใครสามารถรักษาบุตรของนางได้ มีชาวบ้านคนหนึ่งแนะนำให้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า นางจึงอุ้มศพบุตรเพื่อไปขอให้พระองค์ช่วยชุบชีวิตบุตรให้ฟื้นจากความตายเมื่อพบพระพุทธเจ้าแล้วเธอก็ขอร้องต่อพระพุทธเจ้าว่า “ท่านเจ้าข้า...โปรดช่วยชุบชีวิตลูกน้อยของดิฉันให้ฟื้นคืนชีพเถิดพระเจ้าข้า...” พระพุทธเจ้าทรงตอบกลับไปแล้วว่า “กิสสาโคตมี เธอจงไปหาเมล็ดพันธ์ผักกาดในบ้านที่ไม่เคยมีคนตายเลยมาซักหยิบมือ แล้วเราจะประกอบยาชุบชีวิตลูกของเธอให้” นางกิสสาโคตมีก็มุ่งไปยังหมู่บ้าน ไปถามตามบ้านเรือนต่างๆว่ามีบ้านหลังไหนที่ไม่เคยมีคนตายหรือไม่ ซึ่งทุกหลังก็ตอบเหมือนกันว่าบ้านหลังนี้เคยมีคนตายมาแล้ว นางกิสสาโคตมีหาเมล็ดผักกาดที่ว่าไม่พบสุดท้ายก็กลับมาหาพระพุทธเจ้าและคิดว่าคนเราเกิดมาต้องตายทุกคน ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย การตายของบุตรนางกิสสาโคตมีก็เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ในอาณัติของนางหากพระพุทธเจ้าทรงดลใจให้คำแนะนำเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ เรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นางอาจเสียจริต หรือพยายามหาผู้ช่วยเหลือรายใหม่ จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นเหมือนเครื่องมือช่วยชีวิตคน ผู้ที่จะใช้เครื่องมือเหล่านี้ย่อมต้องเข้าใจชีวิตและกฎของธรรมชาติ การสื่อสารระหว่างเรากับผู้ทุกข์จะกลมกลืน และลุ่มลึก ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่สำคัญคือต้องเรียนรู้ที่จะใช้กฎธรรมดานั้นกับตนเองในทุกๆวัน เช่นกัน

**สรุปแนวคิดจาก** การอบรมปฏิบัติการขับเคลื่อนกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนตามโครงการพัฒนาคุณภาพการแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑ งบประมาณ ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ วันที่ ๒๔ กันยายน – ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘ ณ ห้องประชุมเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑ (บางแว) โดย นางสาววราณี ศโรภาส เลขานุการศูนย์แนะแนว ประจำ สพม.1





## แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ชื่อ – สกุล ( เด็กหญิง / นางสาว ) ..... ชั้น ..... / เลขที่ .....  
ให้คำปรึกษานักเรียน เรื่อง .....

สภาพของปัญหาของนักเรียน .....

บันทึกการให้คำปรึกษานักเรียน .....

ลงชื่อผู้ให้คำปรึกษา

( ..... )

( ..... )

## การติดตามผลการให้คำปรึกษานักเรียน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สภาพของปัญหา .....

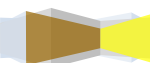
☐ ดีขึ้นมาก ☐ ดีขึ้นเล็กน้อย ☐ เหมือนเดิม ☐ แย่ขึ้นกว่าเดิม

จากการให้คำปรึกษาแล้ว เห็นควร

☐ ยุติการให้คำปรึกษา เนื่องจาก .....

☐ นัดให้คำปรึกษาครั้งต่อไป วันที่ .....

☐ ส่งต่อการแก้ปัญหาให้นักเรียน เนื่องจาก .....





บันทึกการส่งต่อภายใน  
(โดยครูที่ปรึกษา)

โรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพมหานคร

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอความร่วมมือในการช่วยเหลือนักเรียน

เรียน .....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสรุปผลการคัดกรองและช่วยเหลือนักเรียน

ด้วยนักเรียน ชื่อ – นามสกุล .....ชั้น ม...../  
เลขที่..... เลขประจำตัว .....

มีพฤติกรรมสรุปได้ ดังนี้

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

และได้ดำเนินการช่วยเหลือแล้วสรุปได้ ดังนี้

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

แต่ยังมีพฤติกรรม ดังนี้.....

.....  
.....

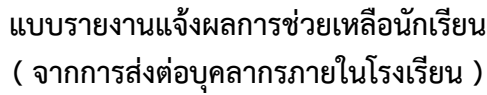
จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของนักเรียนดังกล่าว  
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

( ..... )

ครูที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....





วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง แจ้งผลการช่วยเหลือนักเรียน  
เรียน .....

ตามที่ท่านได้ส่งนักเรียน ชื่อ .....ชั้น ม. .... / .....  
เลขที่ .....เลขประจำตัว .....

มาให้ดำเนินการช่วยเหลือกัน บัดนี้ ( ผู้ดำเนินการช่วยเหลือ ) .....  
ได้ดำเนินการให้การช่วยเหลือนักเรียนแล้ว สรุปผล ดังนี้

[illegible]

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

.....  
( ..... )



บันทึกการส่งต่อนักเรียน  
(กรณีจำนวนมาก)

โรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพมหานคร

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง การส่งต่อนักเรียน

เรียน .....

ด้วยนักเรียนผู้มีรายชื่อต่อไปนี้ เป็นผู้ที่มีปัญหาด้าน.....  
สมควรได้รับคำแนะนำ และความช่วยเหลือจากท่าน ดังนี้

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล | ชั้น/<br>ห้อง | เลขที่ | ข้อมูลปัญหา |
|----------|-----------|---------------|--------|-------------|
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |
|          |           |               |        |             |

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหานักเรียนดังกล่าว และกรุณาแจ้งผล  
การช่วยเหลือให้ทราบด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

.....  
(.....)





## บันทึกการส่งต่อภายนอก

โรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพมหานคร

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอความร่วมมือในการช่วยเหลือนักเรียน

เรียน .....

**สิ่งที่ส่งมาด้วย** เอกสาร-ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ปัญหา และหาทางช่วยเหลือ

○ ข้อมูล/ประวัติส่วนตัว/ครอบครัว/การเรียนรู้ ฯลฯ

○ บันทึกการให้ความช่วยเหลือของทางโรงเรียน

○ เอกสารอื่น ๆ คือ.....

ด้วยนักเรียนโรงเรียนศึกษานารี ชื่อ .....นามสกุล.....

ชั้น ม...../.....เลขที่ .....

มีพฤติกรรม และ/หรือ ลักษณะปัญหาที่ควรได้รับการช่วยเหลือ คือ.....

.....

.....

และทางโรงเรียนได้ดำเนินการช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้นแล้ว โดย .....

.....

.....

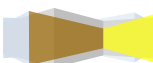
แต่นักเรียนยังมีพฤติกรรมและพัฒนาการที่ไม่ดีขึ้น ในการนี้ พิจารณาเห็นว่านักเรียนจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน โดยทางโรงเรียนและผู้ปกครองของนักเรียน พร้อมให้ความร่วมมือในการดำเนินการช่วยเหลือของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อขอส่งต่อนักเรียนเข้ารับการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาดังกล่าว จากหน่วยงานของท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

.....  
(.....)

ผู้ดำเนินการส่งต่อ





## แบบแจ้งผลการช่วยเหลือนักเรียน

หน่วยงาน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง แจ้งผลการช่วยเหลือนักเรียน

เรียน .....

ตามที่ท่านได้ส่งนักเรียน ชื่อ.....ชั้น ม...../...เลขที่ .....  
มาให้ดำเนินการช่วยเหลือ นั้น บัดนี้ (ผู้ดำเนินการช่วยเหลือ).....  
ได้ดำเนินการให้การช่วยนักเรียนแล้ว สรุปการดำเนินการและผลการช่วยเหลือ ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอความร่วมมือจากท่านในการช่วยติดตามดูแลนักเรียน  
ต่อเนื่อง และส่งเสริมให้นักเรียนมีกำลังใจและความเข้มแข็งในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมและมีความสุข  
และโปรดแจ้งกลับหากท่านพบสิ่งใดที่จำเป็นต้องร่วมมือกันในการแก้ไขและช่วยเหลือต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

.....  
(.....)

ผู้ให้การช่วยเหลือ



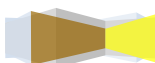
### แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (อายุ 15-18 ปี)

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

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

**คำชี้แจง :** กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ท่านมีความรู้สึกดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใด  
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ อาการหรือ  
ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่  
เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

| ข้อที่ | ข้อความ                                                               | ไม่เลย<br>( $< 1$ วัน) | นานๆ ครั้ง<br>(1-2 วัน) | บ่อย ๆ<br>(3-4 วัน) | ตลอดเวลา<br>(5-7 วัน) |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1      | ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย                                                 |                        |                         |                     |                       |
| 2      | ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร                                                   |                        |                         |                     |                       |
| 3      | ฉันไม่สามารถจัดความเศร้า<br>ออกจากใจได้แม้จะมีคน<br>คอยช่วยเหลือก็ตาม |                        |                         |                     |                       |
| 4      | ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอๆ กับคนอื่น                                      |                        |                         |                     |                       |
| 5      | ฉันไม่มีสมาธิ                                                         |                        |                         |                     |                       |
| 6      | ฉันรู้สึกหดหู่                                                        |                        |                         |                     |                       |
| 7      | ทุก ๆ สิ่งที่ทำให้ฉันจะต้องเปลี่ยนใจ                                  |                        |                         |                     |                       |
| 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                                                |                        |                         |                     |                       |



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

(สำหรับอายุระหว่าง 15-18 ปี)

### บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาทางจิตเวชสูงขึ้นเมื่อเทียบกับวัยเด็ก ในบรรดาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้น ภาวะซึมเศร้า (depression) จัดเป็นปัญหาที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะความชุก และอัตราการตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่นๆ ในต่างประเทศ มีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นจำนวนมากในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา ผลการศึกษาชี้ว่าวัยรุ่นป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ในอัตราที่ค่อนข้างสูง ความชุกมีตั้งแต่ร้อยละ 8-30 ขึ้นอยู่กับวิธีการและประชากรที่ศึกษา CES-D (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) เป็นเครื่องมือวัดอาการซึมเศร้าประเภท self-report เช่นเดียวกับ CDI เครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นมา โดยนักวิจัยแห่ง Center for Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อวัดอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่โดยเฉพาะในการสำรวจในชุมชน

### คุณสมบัติของเครื่องมือ

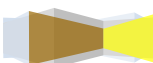
ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ ได้นำ CES-D มาแปลเป็นภาษาไทย และศึกษาค่าทางสถิติจากการศึกษา ในวัยรุ่นไทย พบว่า ความเที่ยงของ CES-D วัดโดย Cronbach's Coefficient Alpha มีค่าเท่ากับ 0.86 การศึกษาความตรง ในการจำแนกพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ย = 25.6 และ 15.4 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 8.08 และ 6.7 ตามลำดับ P ต่ำกว่า 10) นอกจากนี้คะแนน CES-D จะสูงขึ้นตามความรุนแรง ของภาวะซึมเศร้าจาก receiver operating characteristic curve พบว่า คะแนนที่ 22 เป็นจุดตัดที่ใช้คัดกรองภาวะซึมเศร้า ได้ดีที่สุด โดยที่คะแนนนี้ CES-D จะมีความไวร้อยละ 72 ความจำเพาะร้อยละ 85 และความแม่นยำ ร้อยละ 82

### วัตถุประสงค์

เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อแยกวัยรุ่น (อายุระหว่าง 15-18 ปี) ที่ซึมเศร้า ออกจากวัยรุ่น ที่ไม่ซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วิธีการใช้

เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อ ซึ่งเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวเลือกเกี่ยวกับ ความรุนแรง ใช้ได้ในวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี ตัวเลือกเกี่ยวกับความรุนแรง หรือความถี่ของอาการซึมเศร้ามี 4 ระดับ คือ ไม่เลย (คะแนน 0) บางครั้ง (คะแนน 1) บ่อยๆ (คะแนน 2) ตลอดเวลา (คะแนน 3) คะแนนรวม มีได้ตั้งแต่ 0-60



การให้คะแนนและการแปลผลแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย

การให้คะแนนจะให้ตามความรุนแรง หรือความถี่ของอาการซึมเศร้ามี 4 ระดับ คือ

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

การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้คะแนนรวมสูงกว่า 22 ถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้าสมควรได้รับการตรวจวินิจฉัยเพื่อช่วยเหลือต่อไป

การนำไปใช้ประโยชน์

CES-D เป็นเครื่องมือที่ประหยัด ง่ายต่อการใช้ และสามารถวิเคราะห์ผลได้รวดเร็ว จึงควรใช้เป็นเครื่องมือตรวจหาและประกอบการวินิจฉัยภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และให้การช่วยเหลือต่อไป

ข้อจำกัด

การวินิจฉัยในประเทศไทย มีการศึกษาเฉพาะในวัยรุ่นเพศชายเท่านั้น จึงอาจไม่ครอบคลุมถึงกรณีของวัยรุ่นหญิง

เอกสารอ้างอิง

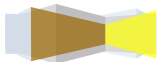
รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ, นพ. วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และปิยลัมพร หะวานนท์ การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2540: 42 (1)

การเผยแพร่

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

บุคคลที่สะดวกในการติดต่อประสานงานในการศึกษาเรื่องนี้

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ  
หน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
กรุงเทพมหานคร 10330  
โทรศัพท์ 0-2256-5176  
โทรสาร 0-2256-5176



## แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

**สิ่งที่ควรทราบ** ความเครียด เป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดัน หรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ บุคคลปกติจะมีความเครียดอยู่ระดับหนึ่งที่จะเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิต และทำกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ความเครียดในระดับน้อยๆ นี้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ต่อสุขภาพ ความเครียดในระดับที่สูงขึ้น สามารถแสดงออกให้เห็นได้หลายรูปแบบทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ผื่นคัน ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ปากแห้งทางอารมณ์และจิตใจ เช่น หงุดหงิดง่าย ผื่นร้าย วิตกกังวล เศร้า เบื่อหน่าย ลืมง่าย มองโลกในแง่ร้ายทางพฤติกรรม เช่น นอนไม่หลับ กัดเล็บ ต้มสุรา เอะอะโวยวาย การตระหนักรู้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะเป็นแนวทางช่วยให้สามารถหาสาเหตุของความเครียด และหาวิธีจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ปล่อยให้เกิดความเครียดสะสมมากจนเป็นอันตรายแก่สุขภาพ

**ข้อแนะนำการทำแบบทดสอบ** ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด ให้ท่านเลือกคำตอบแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง *ไม่เคยเลย* เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ หรือ เป็นประจำ ช่องใดช่องหนึ่งที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

| อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก                         | ระดับอาการ |               |           |           |
|-------------------------------------------------------|------------|---------------|-----------|-----------|
|                                                       | ไม่เคยเลย  | เป็นครั้งคราว | เป็นบ่อยๆ | เป็นประจำ |
| 1. นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจ                  |            |               |           |           |
| 2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ                             |            |               |           |           |
| 3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด               |            |               |           |           |
| 4. มีความวุ่นวายใจ                                    |            |               |           |           |
| 5. ไม่อยากพบปะผู้คน                                   |            |               |           |           |
| 6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง        |            |               |           |           |
| 7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง                     |            |               |           |           |
| 8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต                               |            |               |           |           |
| 9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า                     |            |               |           |           |
| 10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา                           |            |               |           |           |
| 11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                          |            |               |           |           |
| 12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร                     |            |               |           |           |
| 13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร                   |            |               |           |           |
| 14. มีอาการหัวใจเต้นแรง                               |            |               |           |           |
| 15. เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ           |            |               |           |           |
| 16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ                 |            |               |           |           |
| 17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ |            |               |           |           |
| 18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย             |            |               |           |           |
| 19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ                              |            |               |           |           |
| 20. ความสุขทางเพศลดลง                                 |            |               |           |           |

**สิ่งที่ควรทราบ** ความเครียด เป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดัน หรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ บุคคลปกติจะมีความเครียดอยู่ระดับหนึ่งที่จะเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิต และทำกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ความเครียดในระดับน้อยๆ นี้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ต่อสุขภาพ ความเครียดในระดับที่สูงขึ้น สามารถแสดงออกให้เห็นได้หลายรูปแบบทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ผื่นคัน ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ปากแห้ง ทางอารมณ์และจิตใจ เช่น หงุดหงิดง่าย ผื่นร้าย วิตกกังวล เศร้า เบื่อหน่าย ลืมง่าย มองโลกในแง่ร้าย ทางพฤติกรรม เช่น นอนไม่หลับ กัดเล็บ ดื่มสุรา เอะอะโวยวาย การตระหนักรู้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะเป็นแนวทางช่วยให้สามารถหาสาเหตุของความเครียด และหาวิธีจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ปล่อยให้เกิดความเครียดสะสมมากจนเป็นอันตรายแก่สุขภาพ

#### เกณฑ์การให้คะแนน

|               |   |         |           |   |         |
|---------------|---|---------|-----------|---|---------|
| ไม่เคยเลย     | = | 0 คะแนน | เป็นบ่อยๆ | = | 2 คะแนน |
| เป็นครั้งคราว | = | 1 คะแนน | เป็นประจำ | = | 3 คะแนน |

#### รวมคะแนน

|         |             |         |                               |
|---------|-------------|---------|-------------------------------|
| 0 - 5   | คะแนน       | แสดงว่า | ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่สนใจคำถาม |
| 6 - 17  | คะแนน       | แสดงว่า | ปกติ / ไม่เครียด              |
| 18 - 25 | คะแนน       | แสดงว่า | เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย     |
| 26 - 29 | คะแนน       | แสดงว่า | เครียดปานกลาง                 |
| 30      | คะแนนขึ้นไป | แสดงว่า | เครียดมาก                     |

#### การรับบริการคลายเครียด

- ระดับเครียด 18-25 สูงกว่าปกติเล็กน้อย ท่านสามารถคลายเครียดด้วยตนเองตามคำแนะนำ
- ระดับความเครียด 20-29 สูงกว่าปกติปานกลาง และระดับความเครียดมากกว่า 30 ขึ้นไป ท่านสามารถใช้บริการ Hotline และคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ



## ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

**ระดับคะแนน 0 – 5** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับต่ำมาก เช่นนี้ อาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา
- ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

**ระดับคะแนน 6 – 17** ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก

ความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

**ระดับคะแนน 18 -25** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ในกรณีนี้ ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ หากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคตท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไป

อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่เกี่ยวข้อง พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบ และมีสติ

**ระดับคะแนน 26 – 29** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

สิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้งๆละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าสบาย หายใจลึกๆ ให้น้ำท้องขยาย หายใจออกช้า ๆ นับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีนี้สม่ำเสมอหรือสวดมนต์ก็ได้

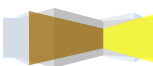
ท่านควรแก้ไขปัญหาคิดดีขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไขหลาย ๆ วิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลดี ผลเสียของแต่ละวิธี เลือกวิธีที่เหมาะสมกับภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอน และลงมือแก้ไขปัญหา

หากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา ปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่าง ๆ

**ระดับคะแนน 30 – 60** ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหารุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย บางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ

ความเครียดในระดับนี้มีความรุนแรงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสม และถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งอาจจะช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหา และแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

-----





โรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพมหานคร  
การเขียนรายงานการศึกษากรณี (Case Study)

1. ชื่อผู้ศึกษา .....

สถานภาพ.....

วันที่รายงาน.....

2. ข้อมูลส่วนตัวโดยทั่วไปของผู้รับการศึกษา

ชื่อ-สกุล (นามสมมติ)..... เพศ.....

เกิดวัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ. .... ปัจจุบันอายุ.....ปี.....เดือน.....

สัญชาติ.....เชื้อชาติ.....ศาสนา.....

กำลังศึกษาอยู่ชั้น ..... สถานศึกษา.....จังหวัด.....

3. เหตุผลที่ศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ลักษณะของปัญหาหรือสิ่งที่สนใจศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. สมมติฐาน

.....

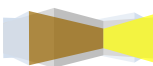
.....

.....

.....

.....

.....



## 6. แหล่งข้อมูล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 7. รายละเอียดของบุคคล

### 7.1 สุขภาพและลักษณะทางร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 7.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อ-สกุลบิดา(นามสมมติ) ..... อายุ ..... ปี อาชีพ.....

ชื่อ-สกุลมารดา(นามสมมติ)..... อายุ ..... ปี อาชีพ.....

สถานภาพของบิดา-มารดา ☐ อยู่ร่วมกัน ☐ แยกกันอยู่ ☐ หย่าร้าง

☐ บิดาเสียชีวิต ☐ มารดาเสียชีวิต ☐ อื่นๆ.....

จำนวนพี่น้อง (รวมนักเรียนด้วย) ..... คน เป็นชาย ..... คน หญิง ..... คน นักเรียนเป็นคนที่ .....

ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ.....

บ้านพักอาศัย เลขที่..... หมู่บ้าน..... ถนน.....

ซอย..... แขวง..... เขต..... จังหวัด.....

ลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัว.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อมูลอื่นๆ ของครอบครัวที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา

.....

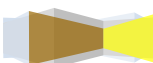
.....

.....

.....

.....

.....



### 7.3 ประวัติการศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

.....

.....

.....

.....

### 7.4 ผลการทดสอบทางจิตวิทยาและการแปลความหมาย

.....

.....

.....

.....

### 7.5 ข้อมูลด้านส่วนตัวและสังคมพัฒนาการทางอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

#### พัฒนาการทางสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

#### ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

### 7.6 การวางแผนอนาคต

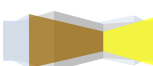
.....

.....

.....

.....

.....



## 8. การวินิจฉัย

.....

.....

.....

.....

## 9. การดำเนินการให้ความช่วยเหลือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 10. การติดตามผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 11. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้รายงาน.....  
(.....)

