

## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). คู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตระดับ  
ประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- . (2545). คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่ง  
สินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน  
สารเสพติดในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- . (2545). วัยรุ่นเอยจะบอกให้. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- . (2549). คู่มือผู้บริหารทักษะชีวิตในโรงเรียน: ทิศทางการพัฒนาคนด้านสุขภาพ.  
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- . (2550). คู่มือแนวทางการป้องกันความรุนแรงในวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ปิยะนนต์  
พับลิชชิง.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2539). คู่มือครูเรื่องการสอนทักษะชีวิตการป้องกัน  
เอดส์. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.].
- กองวิจัยทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). การศึกษาศักยภาพของเด็กไทย.  
กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาหนังสือกรมวิชาการ.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2551). การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล.  
พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเอส พรินติ้ง เฮาส์.
- ขวัญยืน มูลศรี. (2548). การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. ปรินญา  
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. [ม.ป.พ.]. พระราชบัญญัติการศึกษา. ค้นเมื่อ 12 กันยายน  
2552, จาก <http://www.moe.go.th/main2/plan/p-r-b42-01.htm>.
- คมเพชร จิตรศุภกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ:  
พัฒนาศึกษา.
- จิตรา ทองเกิด. (2540). ทักษะชีวิตในโรงเรียน. นครปฐม: สถาบันพัฒนาสาธารณสุข  
อาเซียน.
- จิ้น แบริ. (2538). คู่มือการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- ชญญา อภิบาลกุล. (2542). กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการฝึกอบรมทางการศึกษา.  
ขอนแก่น: ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชัยพร วิชชาวุธ และคณะ. (2535). การวิจัยทางการศึกษา : หลักและวิธีการสำหรับนักวิจัย.  
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ:  
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทยญี่ปุ่น.
- ทศนา แคมมณี. (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน.  
กรุงเทพฯ: นิชินแอตเวอร์ไทซ์กรุ๊ป.
- ธาราทิพย์ ธรรมนพฤทธิ์, & วีระศักดิ์ สืบเสาะ. (2541). การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน  
โรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: สำนักงาน  
สาธารณสุข จังหวัดขอนแก่น.
- นพวรรณ วงศ์วิชัยรัตน์. (2547). การพัฒนาทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจาก  
ปัญหาสังคม โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรมิต ชววรรณง. (2540). กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมแนะแนว. กรุงเทพฯ: ค้ออ้อ.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2551). กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. สงขลา:  
นำศิลป์โฆษณา.
- นุชลี อุปกัย. (2549). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.
- ปราณี อัครรัตน์. (2536). ผลของการฝึกการให้คำปรึกษาแบบจุดภาคที่มีต่อความสามารถในการให้  
คำปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประภา ภูมิวรรณ. (2547). การเพิ่มความรู้สู่เด็กด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการให้  
คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
ปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียน  
ประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.

- พนม ลีมาลี. (2548). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พรรณนิภา อนันตประยูร. (2545). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่พัทยา. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรรณณี วิญญูกุล. (2544). ผลของการฝึกการให้คำปรึกษาที่มีต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของพยาบาลวิชาชีพ. ปรียญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงล่าสุด). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพชรสุดา เพชรใส. (2547). การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว. ปรียญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เพ็ญศิริ สิมารักษ์. (2547). จิตวิทยาทั่วไป. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ. (2542). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ. (2547). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี. ปรียญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภัสราพร กินจะโปะ. (2547). การพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่แกนนำนักเรียนวัยรุ่นจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- มณฑิรา มาลาภิรักษ์. (2546). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร. ปรียญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มัลลวีร์ อุดลัดพัฒนศิริ. (2552). เทคนิคการให้คำปรึกษา: การนำไปใช้. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์สสานต์. (2540). การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดสำหรับนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). ผลของการพัฒนาชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. ก. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ฐวธรรม. (2533). ทักษะการให้คำปรึกษาจุลภาค. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- วาสิณี ชุ่มกิ่ง. (2549). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์. (2547). พัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ-สังคม จริยธรรมของเด็กไทย. กรุงเทพฯ: เอกสารหาดใหญ่.
- ศิริพรรณ สายหงษ์. (2552). แนวคิดเรื่องทักษะชีวิตและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต. ค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.nfe.go.th/0405/NFEnote/SkillLife.html>.
- ศูนย์การให้คำปรึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2551). โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน: การให้คำปรึกษาเพื่อน. ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (เอกสารอัดสำเนา).
- สกล วรเจริญศรี. (2550). การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรม เพื่อ พัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2532). การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนเพื่อลดปัญหา การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สุนิสา ประวิชัย. (2552). บทความวิชาการสถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ. ค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2552, จาก <http://research.bu.ac.th/extra/article018.html>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). คู่มือการจัดอบรมยุวชนแนะแนวสำหรับ วิทยากร. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- . (2552). เอกสารสรุปย่อองค์ความรู้สำหรับการพัฒนาทีมงานขับเคลื่อนระบบ การดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อการก้าวอย่างยั่งยืน ปี 2552. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- เสาวภา ไพทยวัฒน์. (2546). เอกสารการสอนชุดทักษะชีวิตหน่วยที่ 5-12. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- Corey, Gerald. (2001). *Theory and Practice of Counseling and Psychology*. 6<sup>th</sup> ed. Californai: Brooks/Cole.

- Cormier, L.S., & Hackney, H. (1993). **The Professional Counselor: A Process Guide to Helping**. 2<sup>nd</sup> ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dickens, A.M. (1985). **Career awareness: An investigation of career awareness of inner city structured and conventional program**. New York: Basic Books.
- Daniel, Thomas G. (1989). **Microcounseling : Training in Skill of Therapeutic Communication with RN Diploma-Program Nursing Student**. **Dissertation Abstracts International**, 48(1), 80-A.
- Erikson. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. New York: Norton.
- Goleman, Daniel. (1998). **Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ**. New York: Basic Books.
- Ivey, Allen E., & Jerry Authier. (1978). **Microcounseling: Innovations in Interviewing, Counseling and Psychotherapy and Psychoeducation**. 2<sup>nd</sup> ed. Springfield IL: Chaveles C. Thomas.
- Nelson-Jone, Richard. (2005). **Introduction to Counseling Skill: Text & Activities**. 2<sup>nd</sup> ed. London: SAGE.
- Patterson, C.H. (1980). **Theories of Counseling and Psychotherapy**. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Harper and Row.
- Patterson, John. (1980). **Teaching Personalized Decision Making**. Santa Clara County: San Jose.
- Roger, Carl R. (1942). **Counseling and Psychotherapy**. Massachusetts: The Riberside Press.
- Slicker, Ellen K., et al. (2010). **The Relationships of Parenting style to older Adolescent Life Skills Development in the United States**. Retrieved August 30, 2010, from <http://www.you.sagepub.com/cgi/content/abstract/13/3/227>.
- Thomas, E., & Jackson, J.J. (1993). **Competence coping and Contributory life skill development of senior A-H member: A comparison of rural and non-rial A-H (Youth)**. **Dissertation Abstracts International** 54(5), 55-62.
- Tindall, Judith A., & Gray. (1989). **Dean H. Peer Counseling An in-depth Look at TrainingPeerHelpers**. Retrieved 30, 2010, from <http://www.books.google.co.th/books?id=9IgrfZz2ixcC&pg=PA74&lpg=PA74&dq=tindall+%26+Gray+in+peer+counseling&source=bl&ots=6f0LR>.
- Unesco. (1994). **Asian Regional Planning, Seminar on Aids and Education Within The school System**. New Delhi: Unesco.

Wheaton, Joe E., Granello, & Haag D. (1998). The Multicultural Counseling

Competencies of stage Vocational Rehabilitation Counselors. **Rehabilitation Education, 2(1)**, 51-64.

World Health Organization (WHO). (1994). **Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools**. Switzerland: WHO.

———. (1997). **Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools**. Geneva: WHO.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



## แบบวัดศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย  ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับช่องที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

### ตอนที่ 1 ด้านทักษะชีวิต

1. โอมมีฐานะทางบ้านยากจน ได้ฟังเพื่อนเล่าถึงความสนุกสนาน น่าตื่นเต้นของภาพยนตร์เรื่องอวตารที่ไปดูที่เซ็นทรัล จึงอยากไปดู นักเรียนคิดว่าโอมจะอย่างไร
  - ก. สะสมเงินเพื่อไปดูสักครั้ง
  - ข. ขอเงินพ่อแม่ไปดูภาพยนตร์สักครั้ง
  - ค. ดูภาพยนตร์เป็นสิ่งฟุ่มเฟือยดูโทรทัศน์ก็พอ
2. ทางโรงเรียนกำลังคัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อเป็นตัวแทนแข่งขันวิชาการ มีอาจารย์ติดต่อให้สิงโตเป็นตัวแทนในหลายวิชา ถ้านักเรียนเป็นสิงโตจะเลือกด้วยเหตุผลใด
  - ก. รู้ว่าชอบวิชาใดก็เลือกวิชานั้น
  - ข. รู้ว่าวิชาใดที่จะทำให้มีชื่อเสียงก็เลือกวิชานั้น
  - ค. รู้ว่าตนเองถนัดวิชาใดก็เลือกวิชานั้น
3. ในขณะที่กำลังกำลังซื้อจักรยานเล่นบริเวณหมู่บ้าน เขาพบเด็กผู้หญิงคนหนึ่งกำลังจะจมน้ำ แต่กลัวว่ายน้ำไม่แข็ง ถ้านักเรียนเป็นกล้าจะทำอย่างไร
  - ก. ตะโกนบอกว่ามีคนจมน้ำและลงไปช่วยเหลือก่อน
  - ข. ตะโกนเรียกให้คนอื่นมาช่วยและมองหาอุปกรณ์ช่วยเหลือ
  - ค. ตะโกนบอกว่ามีคนจมน้ำและรอให้คนมาช่วย
4. ก้อยและเพื่อน ๆ ไปเที่ยวสวนสนุกในช่วงปิดภาคเรียน มีเครื่องเล่นมากมายหลายชนิด ถ้านักเรียนเป็นก้อยจะทำอย่างไร
  - ก. เล่นเครื่องเล่นที่ตนสามารถเล่นได้
  - ข. เล่นเครื่องเล่นทุกชนิด
  - ค. เล่นเครื่องเล่นตามที่เพื่อนเล่น
5. ถ้าเพื่อนขอยืมสมุดจดงานของนักเรียนกลับบ้าน แต่ระหว่างทางฝนตกหนักทำให้สมุดเปียก เมื่อเพื่อนนำมาคืนนักเรียนจะทำอย่างไร
  - ก. โกรธและต่อว่าเพื่อนจะไม่ให้ยืมอีก
  - ข. โกรธแต่ไม่ต่อว่าเพื่อน
  - ค. เข้าใจว่าเพื่อนไม่ได้ตั้งใจเป็นเหตุสุดวิสัย

6. ขณะที่ศิริลักษณ์และเพื่อน ๆ กำลังจัดป้ายนิเทศ อรรรณเดินมาเห็นเข้าจึงตำหนิการจัดป้ายนิเทศของศิริลักษณ์และเพื่อน ๆ ถ้านักเรียนเป็นศิริลักษณ์จะอย่างไร
  - ก. เฉย ๆ ไม่ได้เถียงอรรรณ
  - ข. ตอว่ามือไม่พายเอาเท้าราน้ำ
  - ค. ฟังความคิดเห็นก่อนถ้ดีจึงปรับปรุง
7. ปอทะเลาะกับน้องสาว ซึ่งไม่ใช่ความผิดของเธอเลย แต่แม่ก็ดุเธอ ถ้านักเรียนเป็นปอจะทำอย่างไร
  - ก. ไม่พอใจแต่เงียบไม่ได้ตอบ
  - ข. ตอว่าแม่ที่เข้าข้างน้อง
  - ค. ยอมรับว่าตนเป็นที่ต้องให้อภัยน้อง
8. น้ำตาลอยู่บ้านคนเดียว ลมแรงมากเพราะฝนกำลังจะตก ก่อนที่น้ำตาลจะปิดหน้าต่างนั้น กรอบรูปของพี่สาวตกแตก เมื่อเปิดหน้าต่างเรียบร้อยแล้ว ขณะที่น้ำตาลกำลังจัดการกับเศษกระจก พี่สาวกลับคิดว่าเธอทำแตกจึงตอว่า ถ้านักเรียนเป็นน้ำตาลจะรู้สึกอย่างไร
  - ก. โกรธแล้วเดินหนีไป
  - ข. ไม่พอใจแต่เล่าความจริงให้ฟัง
  - ค. ไม่โกรธและอธิบายให้พี่สาวเข้าใจ
9. อ้มยืมเงินแดงโมไป 100 บาท และบอกว่าจะให้คืนในอีก 3 วันแต่ขณะนี้ผ่านไป 2 สัปดาห์แล้ว อ้มยังไม่คืนเงินและไม่เคยพูดถึงเลย ถ้านักเรียนเป็นแดงโมจะอย่างไร
  - ก. ให้เพื่อนถามอ้มแทน
  - ข. ลองพูดขอยืมเงินอ้มเผื่อจะจำได้ว่าเคยยืมเงินไป
  - ค. ถามอ้มด้วยตนเองเพราะเธออาจจะลืม
10. อาจารย์ให้ทำรายงานวิชาสังคมศึกษานักเรียนทำเสร็จแล้ว แต่เพื่อนจะขอยืมไปลอก นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
  - ก. ให้เพื่อนยืมเพราะเกรงใจ
  - ข. ไม่ให้ยืมเพราะควรทำด้วยตนเอง
  - ค. ไม่ให้ยืมแต่แนะนำแหล่งค้นคว้ให้
11. ช่วงนี้มีการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลกจากต่างประเทศเป็ชอบดูมากในคืนนี้มีคู่ขวัญใจของเขา แต่ฟุ้งนี้เขาต้องสอบเก็บคะแนน ถ้านักเรียนเป็นเป็จะตัดสินใจอย่างไร
  - ก. ดูฟุตบอลเพราะเป็นคู่ขวัญใจ
  - ข. อ่านหนังสือและดูฟุตบอลไปพร้อม ๆ กัน
  - ค. อ่านหนังสือแล้วค่อยดูเทปบันทึกภาพภายหลัง

12. บวมกังวลใจกับการสอบวิชาภาษาอังกฤษ ในขณะที่บวมเดินอยู่นั้น อาจารย์ที่สอนวิชาภาษาอังกฤษเดินผ่านมาและทำข้อสอบหล่น ถ้านักเรียนเป็นบวมจะตัดสินใจอย่างไร
- รับนำไปคืนอาจารย์ทันที
  - ล้งเลใจ แต่นำไปคืนอาจารย์
  - ยื่นอ่านสักพัก แล้วจึงนำไปคืนอาจารย์
13. เพื่อนมาชวนแดนเทพไปดูหนังที่เซ็นทรัล แต่พรุ่งนี้แดนเทพมีสอบ ถ้านักเรียนเป็นแดนเทพนักเรียนจะทำอย่างไร
- ไปกับเพื่อนเพราะกลัวเพื่อนโกรธ
  - ปฏิเสธโดยให้เหตุผลว่าพรุ่งนี้มีสอบ
  - ปฏิเสธโดยไม่ให้เหตุผล
14. วินมาชวนเวียร์ไปตี๋มเหล้า แต่เวียร์ได้ปฏิเสธไปแล้วโดยให้เหตุผลว่ากลัวพ่อดุ แต่วินยังไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจที่จะชวน ถ้านักเรียนเป็นเวียร์จะทำอย่างไร
- ไปตี๋มเหล้ากับวิน
  - ชักชวนวินไปตี๋มนมแทน
  - ขอผิดผ่อนไปเป็นวันหลัง
15. แฟนชวนฟ้าใสไปเที่ยวน้ำตกและขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย ถ้านักเรียนเป็นฟ้าใสจะปฏิเสธโดยใช้คำพูดอย่างไร
- “เราไม่สบายใจ กลัวพ่อแม่รู้แล้วจะเสียใจ”
  - “เราไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เธอพูด หวังว่าเธอคงเข้าใจนะ”
  - “ขอให้เราเรียนจบม.3 ก่อนนะ เธอคงรอได้”
16. เอ็มถูกแม่ตุ๊กที่แย่งของเล่นน้อง ทำให้เอ็มน้อยใจออกจากบ้านไปหาเพื่อน เพื่อนจึงชวนสูบบุหรี่ แต่เอ็มปฏิเสธพร้อมทั้งชวนเพื่อน ๆ ไปเตะฟุตบอลแทน แต่เพื่อนก็ยังเข้าชี้ไม่เลิก ถ้านักเรียนเป็นเอ็มจะทำอย่างไร
- ปฏิเสธซ้ำโดยเดินออกห่างจากกลุ่มเพื่อนพร้อมบอกลา
  - ปฏิเสธโดยให้เหตุผลว่ากลัวแม่เป็นห่วง
  - ผิดผ่อนไปเป็นวันหลัง

**ตอนที่ 2 ด้านความสามารถในการให้คำปรึกษา**

17. ข้อใดอธิบายถึงความหมายของเพื่อนที่ปรึกษาได้ถูกต้องที่สุด
- ก. ผู้ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน
  - ข. ผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาทางด้านสุขภาพจิต
  - ค. ผู้ที่ช่วยแก้ไขปัญหามีความรุนแรง เช่น ปัญหายาเสพติด เป็นต้น
  - ง. ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ค
18. การให้คำปรึกษาประเภทใดที่เหมาะสมสำหรับเพื่อนที่ปรึกษา
- ก. การให้คำปรึกษากลุ่ม
  - ข. การให้คำปรึกษารายบุคคล
  - ค. การให้คำปรึกษาครอบครัว
  - ง. ถูกทุกข้อ
19. ข้อใดคือระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง
- ก. 20-30 นาที
  - ข. 45-50 นาที
  - ค. 1 ชั่วโมง
  - ง. ขึ้นอยู่กับแต่ละกรณี
20. ข้อใดไม่ใช่เป้าหมายของการให้คำปรึกษา
- ก. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
  - ข. เพื่อนที่ปรึกษาช่วยแก้ไขปัญหาแทนผู้รับคำปรึกษาได้
  - ค. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดระดับความเครียด หรือความไม่สบายใจ
  - ง. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
21. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของการให้คำปรึกษา
- ก. กระบวนการช่วยเหลือคนที่มีปัญหา
  - ข. กระบวนการที่มีการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลสองฝ่าย คือผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา
  - ค. การช่วยเหลือคนที่กำลังมีปัญหาโดยการแนะนำและการสอน
  - ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข้อ ค
22. ข้อใดคือเครื่องมือที่สำคัญที่สุดของการให้คำปรึกษา
- ก. การสนทนา
  - ข. เครื่องบันทึกเสียง
  - ค. การสังเกตพฤติกรรม
  - ง. แบบทดสอบทางจิตวิทยา

23. ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติของผู้ที่จะมาเป็นเพื่อนที่ปรึกษา
- มีท่าที่เป็นมิตรและมองโลกในแง่ดี
  - มีจิตอาสา มีความจริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
  - เป็นผู้รับฟังที่ดี
  - เป็นผู้ที่ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดี
24. ข้อใดคือหลักการให้คำปรึกษา
- เน้นอารมณ์ความรู้สึกของผู้คำปรึกษา
  - เน้นความจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
  - ไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินผู้รับคำปรึกษา
  - ถูกทุกข้อ
25. บุคลิกภาพของเพื่อนที่ปรึกษาที่ดีตรงกับข้อใด
- แสดงความกระตือรือร้นตลอดเวลา
  - จริงใจและตั้งใจแก้ปัญหาช่วยเหลือผู้อื่น
  - มีไหวพริบทันผู้รับคำปรึกษา
  - ยอมเสียสละทั้งกายใจ
26. การนั่งให้คำปรึกษาเพื่อนควรนั่งในลักษณะใดเหมาะสมที่สุด



ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

27. ข้อใดคือคุณสมบัติของเพื่อนที่ปรึกษา
- เรียนเก่ง
  - แต่งกายดี
  - เป็นผู้รับฟังที่ดี
  - พูดเก่ง

28. ข้อใดคือจรรยาบรรณที่สำคัญที่สุดของเพื่อนที่ปรึกษา
- ก. ยุติการให้คำปรึกษาเมื่อไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้
  - ข. ชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา
  - ค. เคารพในศักดิ์ศรีของผู้รับคำปรึกษา
  - ง. การรักษาความลับของผู้รับคำปรึกษา
29. ข้อใดเป็นการเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาที่ดี
- ก. มีไมตรีแสดงความใกล้ชิดสนิทสนม
  - ข. สนทนาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรี
  - ค. วางเงื่อนไข กฎเกณฑ์ในการรับการปรึกษา
  - ง. ถูกทั้ง ก และ ค
30. ขั้นตอนแรกของกระบวนการให้คำปรึกษาคือข้อใด
- ก. การวางแผนแก้ปัญหา
  - ข. การสำรวจปัญหา
  - ค. เข้าใจปัญหา
  - ง. การสร้างสัมพันธภาพ
31. ข้อใดเป็นหัวใจของกระบวนการให้คำปรึกษา
- ก. การมีสัมพันธภาพที่ดี
  - ข. การวางแผนแก้ปัญหา
  - ค. หาแนวทางแก้ไขปัญหา
  - ง. การสำรวจปัญหา
32. ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของทักษะการฟัง
- ก. การโน้มน้าวใจให้ผู้รับคำปรึกษาให้บอกถึงวิธีการแก้ไขปัญหา
  - ข. การช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบปัญหาของตนเอง
  - ค. เป็นการแสดงความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา
  - ง. เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา
33. ข้อใดไม่ใช่การฟังที่ดี
- ก. ติดตามเรื่องราวที่ฟังอย่างต่อเนื่อง
  - ข. ตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ
  - ค. สบตาผู้พูด
  - ง. ซักถามทันทีเมื่อไม่เข้าใจ

34. กิริยาท่าทางใดไม่ควรปฏิบัติในการให้คำปรึกษา
- การโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
  - นั่งกอดอก
  - มีการสบตาอย่างเหมาะสม
  - นั่งสบาย ๆ ไม่เกร็ง
35. คำถามในข้อใดที่ควรหลีกเลี่ยงในการให้คำปรึกษา เพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความวิตกกังวล เหมือนตนเองมีความผิด
- เมื่อไร
  - อย่างไร
  - ทำไม
  - ถูกทุกข้อ
36. ผู้รับคำปรึกษา : ฉัน....ฉันคิดว่าเขาไม่อยากคบกับฉันล่ะ  
เพื่อนที่ปรึกษา : .....
- จะใช้คำถามอย่างไรเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม
- ทำไมเธอคิดอย่างนั้นล่ะ
  - เธอละเลยกับเขารุนแรงหรือเปล่านั้นล่ะ
  - เขาแสดงท่าทางยังไงเธอ
  - เขามีคนใหม่หรือเปล่านั้นล่ะ
37. ข้อใดต่อไปนี้ไปนี้เป็นคำถามแบบเปิด
- เธอปวดหัวหรือเปล่านั้นล่ะ
  - เธอมีความรู้สึกอย่างไรต่อเพื่อนคนนี้
  - เธอจะดูหนังที่เซ็นทรัลวันนี้เธอ
  - พ่อกับแม่ของเธอรู้เรื่องที่คุณสอบได้ที่ 1 แล้วหรือยัง
38. ผู้รับคำปรึกษา: “ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี บางครั้งคิดอยากจะทำเลิกเรียนแล้วไปทำงานทำ แต่บางครั้งก็อยากเรียนให้จบ ม.3 ไม่แน่ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี”
- เพื่อนที่ปรึกษา: “เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่างการเรียนต่อให้จบม. 3 หรือลาออกมาทำงานทำ”
- คำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาคือทักษะในการให้คำปรึกษาข้อใด
- การสะท้อนกลับ
  - การถามเปิด
  - การสรุปความ
  - การทวนความ

39. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของทักษะการทวนความได้อย่างถูกต้อง
- การพูดในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้บอกเล่าซ้ำอีกโดยเปลี่ยนแปลงข้อมูล
  - การพูดในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้บอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา/ความรู้สึกไว้ตามเดิม
  - การทวนความเพื่อแสดงให้เห็นถึงผลการตัดสินใจ
  - การสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา
40. ผู้รับคำปรึกษา: ผมกำลังมีปัญหาเรื่องการเรียน ผมสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ  
เพื่อนที่ปรึกษา : .....
- เพื่อนที่ปรึกษาควรทวนความข้อความข้างต้นอย่างไร
- การสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ ทำให้เธอมีปัญหาเรื่องการเรียน
  - เธอกลัวว่าจะติด 0 วิชาภาษาอังกฤษ
  - เธอรู้สึกเครียดกับการเรียน
  - เธอไม่เก่งวิชาภาษาอังกฤษ
41. ผู้รับคำปรึกษา: “ก่อนหน้านี้ถ้าฉันผิด ฉันมักจะหาข้อแก้ตัว หรือปิดบังความผิด แต่ผลปรากฏว่ากลับทำความยุ่งยากและเพิ่มปัญหามากยิ่งขึ้น ฉันจึงคิดว่าจะยอมรับความผิดและแก้ไขดีกว่า”
- เพื่อนที่ปรึกษา : “เธอคิดว่าถ้าทำผิด แล้วยอมรับและแก้ไขนั้นจะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น”
- คำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาคือทักษะในการให้คำปรึกษาข้อใด
- การสะท้อนกลับ
  - การถาม
  - การชี้ผลที่ตามมา
  - การสรุปความ
42. ผู้รับคำปรึกษา: ผมนอนไม่หลับเลยที่อ้อมบอกเลิกเพราะรู้ว่าผมแอบคบกับนุ่น  
เพื่อนที่ปรึกษา : .....
- ประโยคในข้อใดเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา
- เธอพอจะรู้ไหมว่าเพราะอะไร
  - เธอไม่มีเพื่อนเลยหรือ
  - เธอรู้สึกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว
  - เธอเสียใจที่อ้อมบอกเลิก

43. ผู้รับคำปรึกษา: ลิวซิ่นเต็มหน้าเลย แล้วจะไปโรงเรียนได้ไหมเนี่ยอายุเพื่อนตายเลย  
เพื่อนที่ปรึกษา: .....
- ประโยชน์ในข้อใดเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา
- เธอกำลังกลัวเรื่องลิว
  - เธอนอนดึกหรือเปล่า
  - เธอคิดว่าควรทำอะไรถึงจะทำให้ลิวหาย
  - เธอกลัวเพื่อนจะล้อเรื่องลิว
44. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของทักษะการสะท้อนกลับ
- ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้เรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง
  - ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง
  - ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการเล่า ระบายความไม่สบายใจ
  - ถูกทั้งข้อ ก และ ข
45. ผู้รับคำปรึกษา: “ผมไม่ชอบเรียน ผมไม่อยากเรียนแล้ว”  
เพื่อนที่ปรึกษา : “ถ้าเธอไม่เรียนแล้วผลจะเป็นอย่างไร”  
คำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาคือทักษะในการให้คำปรึกษาข้อใด
- การสะท้อนกลับ
  - การถาม
  - การชี้ผลที่ตามมา
  - การสรุปความ
46. ผู้รับคำปรึกษา: ผมจะคบกับแพนเค้กและอ๋มในเวลาเดียวกันเลย  
เพื่อนที่ปรึกษา : .....
- ประโยชน์ในข้อใดเป็นการชี้ผลที่ตามมาของผู้รับคำปรึกษา
- เธอไม่กลัวจะมีปัญหาในภายหลังเธอ
  - เธอคิดดีแล้วหรือ
  - อะไรที่ทำให้เธอตัดสินใจเลือกคบทั้งสองคน
  - เธอคิดว่าทั้งสองคนรู้แล้วผลมันจะเป็นอย่างไร
47. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของทักษะการสรุปความ
- การทวนซ้ำทุกคำพูดของผู้รับคำปรึกษา
  - การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษา
  - การรวบรวมเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความทั้งหมด
  - การสรุปถึงข้อดีและข้อเสียของการตัดสินใจแก้ไขปัญหา

48. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของทักษะการชี้ผลที่ตามมา

- ก. การเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการวางแผนปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา
- ข. การให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนการแก้ไขปัญหา
- ค. การชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับผู้รับคำปรึกษา
- ง. การสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

\*\*\*\*\*

## การให้คะแนนแบบวัดศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา

### ตอนที่ 1 ด้านทักษะชีวิต

ข้อ	ก	ข	ค	ข้อ	ก	ข	ค
1	2	1	3	9	1	2	3
2	2	1	3	10	1	2	3
3	1	3	2	11	1	2	3
4	3	1	2	12	3	2	1
5	1	2	3	13	1	3	2
6	2	1	3	14	1	3	2
7	2	1	3	15	2	3	1
8	1	2	3	16	3	2	1

### ตอนที่ 2 ด้านความสามารถในการให้คำปรึกษา

ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ
17	ก	28	ง	39	ข
18	ข	29	ข	40	ก
19	ข	30	ง	41	ง
20	ข	31	ก	42	ง
21	ข	32	ก	43	ก
22	ก	33	ง	44	ค
23	ง	34	ข	45	ค
24	ง	35	ค	46	ง
25	ข	36	ค	47	ค
26	ง	37	ข	48	ก
27	ค	38	ง		

### แบบประเมินทักษะการให้คำปรึกษา สำหรับเพื่อนผู้รับคำปรึกษา

คำชี้แจง: อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับการปฏิบัติในการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา

ข้อที่	รายการพฤติกรรม	การปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: CL)		ระดับการปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: ผู้วิจัย)			
		มี	ไม่มี	ดี	ค่อนข้างดี	ค่อนข้างไม่ดี	ไม่ดี
1	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ						
	1.1 การกล่าวทักทาย						
	1.2 ยิ้มแย้มแจ่มใส						
	1.3 การลุกขึ้นยืนหรือเดินไปรับ						
	1.4 เชื้อเชิญให้นั่ง						
	1.5 เพื่อนที่ปรึกษาแนะนำตนเอง						
	1.6 การเชิญให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัว						
	1.7 การชวนพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป						
	1.8 การบอกให้ทราบว่าเป็นเรื่องที่พูดคุยเป็นความลับ						
2	ขั้นสำรวจและเข้าใจปัญหา						
	2.1 กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกและเรื่องราวของตน						
	2.2 การถามโดยให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม						
	2.3 การช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจปัญหาของตนเอง						
	2.4 การช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต						
	2.5 การช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว						
	2.6 การตั้งใจฟัง สังเกตและใส่ใจเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						

ข้อที่	รายการพฤติกรรม	การปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: CL)		ระดับการปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: ผู้วิจัย)			
		ใช่	ไม่ใช่	ดี	ค่อนข้างดี	ค่อนข้างไม่ดี	ไม่ดี
	2.7 เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูด ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
	2.8 เพื่อนที่ปรึกษาสรุปคำพูดของเพื่อนผู้รับ คำปรึกษา รวมทั้งให้กำลังใจและแสดง ความเห็นอกเห็นใจ						
3	ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา						
	3.1 กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหาแนวทางการ แก้ไขปัญหา						
	3.2 การกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิด วิธีการแก้ไขปัญหามากมาย วิธี						
	3.3 เพื่อนที่ปรึกษาเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหา เพิ่มเติม						
	3.4 การให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาบอกถึงข้อดีและ ข้อเสียของวิธีการแก้ไขปัญหแต่ละวิธี						
	3.5 การให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเปรียบเทียบ วิธีการแก้ไขปัญหแต่ละวิธี						
	3.6 การเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเลือก แนวทางการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม						
	3.7 การให้ข้อมูลชี้แจงผลที่อาจจะตามมาจาก วิธีการแก้ไขปัญหแต่ละวิธีเพิ่มเติม						
	3.8 การกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาสรุป วิธีการแก้ไขปัญหแต่ละวิธี พร้อมทั้งข้อดี ข้อเสีย						
4	ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ						
	4.1 การสรุปถึงแนวทางในการตัดสินใจแก้ไข ปัญหา						
	4.2 การสนับสนุนและช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา วางแผนแก้ไขปัญห						
	4.3 การกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา กำหนด ขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ ในการแก้ไขปัญห						

ข้อที่	รายการพฤติกรรม	การปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: CL)		ระดับการปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: ผู้วิจัย)			
		มี	ไม่มี	ดี	ค่อนข้างดี	ค่อนข้างไม่ดี	ไม่ดี
	4.4 การตั้งใจฟังเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
	4.5 การชักชวนเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้คำมั่นสัญญาว่าจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้						
	4.6 การกำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในการแก้ไขปัญหา						
	4.7 การให้ข้อมูลหรือข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจวางแผนแก้ไขปัญหา						
	4.8 การสร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา โดยให้กำลังใจ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
5	ขั้นยุติการให้คำปรึกษา						
	5.1 การส่งสัญญาณว่าหมดเวลา เช่น ดูนานฬิกาบอกจำนวนเวลาที่เหลือตามที่กำหนดไว้						
	5.2 การสรุปถึงปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ไข						
	5.3 การเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษานัดหมาย กำหนดการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป						
	5.4 การให้กำลังใจและความมั่นใจว่าเพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะแก้ไขปัญหาได้						
	5.5 การสรุปประเด็นสำคัญก่อนจบการให้คำปรึกษา						
	5.6 การเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย						
	5.7 การนัดหมายให้คำปรึกษาครั้งต่อไป						
	5.8 การกล่าวลา						
6	ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ						
	6.1 ยิ้มแย้มแจ่มใส						
	6.2 ทำนั่งและการโน้มตัว						
	6.3 การผงกศีรษะ						
	6.4 การตอบรับสั้น ๆ						
	6.5 การสบตา						
	6.6 การใช้น้ำเสียงทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ						

ข้อที่	รายการพฤติกรรม	การปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: CL)		ระดับการปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: ผู้วิจัย)			
		มี	ไม่มี	ดี	ค่อนข้างดี	ค่อนข้างไม่ดี	ไม่ดี
	6.7 ทำทางและการเคลื่อนไหลสอดคล้องกับ เรื่องที่พูด						
	6.8 การแสดงออกทางสีหน้าสอดคล้องกับเรื่อง ที่พูด						
7	<b>ทักษะการถาม</b>						
	7.1 การใช้คำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับ คำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึก						
	7.2 การหลีกเลี่ยงการใช้คำถามว่า “ทำไม”						
	7.3 การใช้คำถามได้เหมาะสมกับสถานการณ์						
	7.4 การใช้คำถามด้วยคำว่า “ยังไง” “อย่างไร” “อะไร” “เพราะอะไร” “เพราะเหตุใด”						
	7.5 การใส่ใจฟังคำตอบของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
	7.6 การตั้งคำถามโดยที่ไม่ทำให้เพื่อนผู้รับ คำปรึกษาเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ						
	7.7 การใช้คำถามที่เฉพาะเจาะจงเมื่อต้องการ คำตอบที่เจาะจง						
	7.8 การหลีกเลี่ยงการใช้คำถามว่า “มีปัญหา อะไร”						
8	<b>ทักษะการทวนความ</b>						
	8.1 การทวนความหรือซ้ำความจากคำพูด ทั้งหมดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา แต่เปลี่ยน เฉพาะสรรพนาม						
	8.2 การทวนความหรือซ้ำความเฉพาะประเด็นที่ สำคัญ จากคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
	8.3 การทวนหรือซ้ำความจากคำพูดของเพื่อน ผู้รับคำปรึกษาไม่เกิน 3 ครั้ง						
	8.4 การทวนความหรือซ้ำความโดยที่ไม่ได้ เพิ่มเติมความคิดเห็นของเพื่อนที่ปรึกษา ลงไป						

ข้อที่	รายการพฤติกรรม	การปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: CL)		ระดับการปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: ผู้วิจัย)			
		ใช่	ไม่ใช่	ดี	ค่อนข้างดี	ค่อนข้างไม่ดี	ไม่ดี
	8.5 เมื่อทวนความหรือซ้ำความแล้ว จะรอให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตอบรับ โดยการสังเกตพฤติกรรม และการใช้คำถามร่วมด้วย						
	8.6 การสังเกตท่าทางและคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
	8.7 การใช้คำถามเมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเงียบไป						
	8.8 การทวนความหรือซ้ำความโดยใช้คำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาเอง						
9	<b>ทักษะการสรุปความ</b>						
	9.1 การสรุปความประเด็นสำคัญแต่ละประเด็น						
	9.2 การสรุปประเด็นสำคัญก่อนจบการให้คำปรึกษา						
	9.3 การขอให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปประเด็นสำคัญก่อนจบการให้คำปรึกษา						
	9.4 การช่วยเสริมหรือสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติมที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่ได้กล่าวถึง						
	9.5 เพื่อนที่ปรึกษาสรุปความโดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของตนเองลงไป						
	9.6 การตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาสรุปความ						
	9.7 การใส่ใจพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
	9.8 การสรุปความก่อนที่จะพูดคุยในเรื่องอื่น ๆ ในกรณีที่มีความไม่สบายใจหลาย ๆ เรื่อง						
10	<b>ทักษะการสะท้อนกลับ</b>						
	10.1 การสังเกตสีหน้าและท่าทางของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
	10.2 การบอกถึงความรู้สึกของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย						

ข้อที่	รายการพฤติกรรม	การปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: CL)		ระดับการปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: ผู้วิจัย)			
		๗	ไม่มี	๖	ค่อนข้างดี	ค่อนข้างไม่ดี	ไม่ดี
	10.3 การบอกถึงความรู้สึกและเนื้อหาที่เพื่อน ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก โดยใช้คำพูดที่ ชัดเจนและเข้าใจง่าย						
	10.4 การหลีกเลี่ยงใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อยๆ (ใช้ ไม่เกิน 3 ครั้ง)						
	10.5 การกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาแสดง ความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตน มากขึ้น						
	10.6 การบอกถึงประเด็นสำคัญที่เพื่อนผู้รับ คำปรึกษาพูด						
	10.7 การกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษยอมรับ ความจริงที่เกิดขึ้น						
	10.8 การให้กำลังใจเมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความเศร้าใจหรือเสียใจ						
<b>11</b>	<b>ทักษะการชี้ผลที่ตามมา</b>						
	11.1 การทวนซ้ำหรือทวนความเฉพาะประเด็น สำคัญเพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาได้เข้าใจ เหตุการณ์อย่างถูกต้อง						
	11.2 การสะท้อนถึงความรู้สึกเพื่อให้เพื่อนผู้รับ คำปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง						
	11.3 การให้โอกาสเพื่อนผู้รับคำปรึกษานึกถึง ข้อดี และข้อเสียจากการตัดสินใจแก้ไข ปัญหา						
	11.4 การกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหานั้น ที่เหมาะสม						
	11.5 การให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาชี้ผลกระทบที่ ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง						
	11.6 เพื่อนที่ปรึกษาสรุปผลดี และผลเสียจาก การตัดสินใจ หรือการกระทำของเพื่อน ผู้รับคำปรึกษา						

ข้อที่	รายการพฤติกรรม	การปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: CL)		ระดับการปฏิบัติ (ผู้ประเมิน: ผู้วิจัย)			
		ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ค่อนข้างดี	ค่อนข้างไม่ดี	ไม่ดี
11.7	การบอกถึงข้อดีจากการตัดสินใจของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						
11.8	การบอกถึงข้อเสียจากการตัดสินใจของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา						

### แบบสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษารายบุคคล

องค์ประกอบ	ข้อความ	บันทึก
ชั้นสร้างสัมพันธภาพ	1. เมื่อมารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับอย่างไรบ้าง	
	2. ท่าทางใดบ้างของเพื่อนที่ปรึกษาที่ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ	
	3. คำพูดใดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง	
ชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหา	1. คำพูดใดบ้างของเพื่อนที่ปรึกษาที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความไม่สบายใจ	
	2. เพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางอย่างไรบ้างในขณะที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษากำลังเล่าถึงความไม่สบายใจ	
	3. คำพูดหรือการแสดงท่าทางอย่างไรของเพื่อนที่ปรึกษาที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในเรื่องราวของตนเองได้เป็นอย่างดี	
ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา	1. เพื่อนที่ปรึกษาที่กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหอย่างไรบ้าง	
	2. เพื่อนที่ปรึกษาเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหอย่างไรบ้าง	
	3. เพื่อนที่ปรึกษาเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงแนวทางการแก้ไขปัญหที่เหมาะสมอย่างไรบ้าง หรือด้วยวิธีการใดบ้าง	

องค์ประกอบ	ข้อคำถาม	บันทึก
ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ	1. เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้แนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมแล้ว เพื่อนที่ปรึกษาได้ให้คำปรึกษาอย่างไรต่อไป	
	2. เพื่อนที่ปรึกษาชักชวนเพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนการแก้ไขปัญห โดยให้คำพูดอย่างไรบ้าง	
ชั้นยุติการให้คำปรึกษา	1. ก่อนจบการพูดคุยกันเพื่อนที่ปรึกษาใช้คำพูดหรือท่าทางอย่างไรบ้าง	
	2. คำพูดใดของเพื่อนที่ปรึกษาที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจในการแก้ไขปัญห	
ทักษะการฟัง	1. เพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางอย่างไรที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ	
	2. เพื่อนที่ปรึกษาใช้น้ำเสียงและท่าทางอย่างไรบ้าง ในขณะที่พูดคุยกัน	
	3. ขณะที่ได้รับคำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษา แสดงท่าทางในการตั้งใจฟังผู้รับคำปรึกษาอย่างไรบ้าง	
ทักษะการฟัง หมายถึงความสามารถของเพื่อนที่ปรึกษาในการรับรู้เรื่องราวของผู้รับ คำปรึกษาทั้งคำพูด น้ำเสียงและภาษาท่าทาง รวมถึงพฤติกรรมของเพื่อนที่ปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษา ท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยการแสดงความใส่ใจ และเห็นความสำคัญของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา	1. เพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางอย่างไรที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ	
	2. เพื่อนที่ปรึกษาใช้น้ำเสียงและท่าทางอย่างไรบ้าง ในขณะที่พูดคุยกัน	
	3. ขณะที่ได้รับคำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษา แสดงท่าทางในการตั้งใจฟังผู้รับคำปรึกษาอย่างไรบ้าง	
ทักษะการถาม หมายถึงความสามารถของเพื่อนที่ปรึกษาในการตั้งคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้มากที่สุด	1. เพื่อนที่ปรึกษาเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความไม่สบายใจ โดยการใช้คำถามอย่างไร	
	2. ในขณะที่ให้คำปรึกษามีคำถามใดบ้างที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความอึดอัดใจไม่อยากเล่า หรือระบายเรื่องราวให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง	

องค์ประกอบ	ข้อความ	บันทึก
ทักษะการทวนความ หมายถึง ความสามารถของ เพื่อนที่ปรึกษาในการทวน ประโยคที่เพื่อนผู้รับ คำปรึกษาพูดแต่ใช้ถ้อยคำ น้อยลง และยังคง ความหมายเหมือนเดิม	1. เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของเพื่อน ผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดอย่างไรบ้าง	
	2. เมื่อเพื่อนที่ปรึกษาทวนซ้ำแล้วได้มีการสังเกตท่าทาง ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา อย่งไรบ้าง	
ทักษะการสรุปความ หมายถึง ความสามารถของ เพื่อนที่ปรึกษาในการจับ ประเด็นสำคัญของเนื้อหาที่ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพูด และความรู้สึกที่เพื่อนผู้รับ คำปรึกษาแสดงโดยใช้ คำพูดสั้นๆให้ได้ใจความ	1. เพื่อนที่ปรึกษาสรุปเนื้อหาและความรู้สึกที่สำคัญของ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยใช้คำพูดอย่างไร	
	2. ก่อนจบการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษามีวิธีการให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญอย่างไรบ้าง	
สิ่งที่ประทับใจและ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	1. นักเรียนมีอะไรเพิ่มเติมนอกเหนือจากคำถามนี้หรือไม่	
	2. สิ่งประทับใจในการให้คำปรึกษาครั้งนี้มีอะไรบ้าง	
	3. นักเรียนมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอย่างไรบ้าง	

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่/ เวลา	หัวข้อเรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
ครั้งที่ 1 1 ชั่วโมง	“เปิดตัวเปิดใจYC” (ปฐมนิเทศ)	การทำกิจกรรมเพื่อให้ บรรลุวัตถุประสงค์นั้น ต้อง อาศัยความร่วมมือจาก สมาชิก ซึ่งการสร้าง สัมพันธภาพเป็นจุดเริ่มต้น ที่ดีในการสร้างความสนิม สนมคุ้นเคยกัน ทำให้เกิด ความอบอุ่นและไว้วางใจ อันจะนำมาซึ่งความร่วมมือ ในการในการจัดกิจกรรม	1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยและ สมาชิกนำมาซึ่ง ความร่วมมือใน การจัดกิจกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกได้ ทราบถึงข้อตกลง ในการเข้าร่วม กิจกรรม รวมถึง ประโยชน์ที่ได้รับ จากการเข้าร่วม กิจกรรม	เกม การอภิปรายกลุ่ม กลุ่มย่อย
ครั้งที่ 2 1 ชั่วโมง	“สายน้ำแห่งความ รักและมิตรภาพ” (อิทธิพลกลุ่ม เพื่อน)	เพื่อนมีความสำคัญต่อ ชีวิตวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากอยู่ในอายุรุ่น ราวคราวเดียวกัน จึง มักจะมีความคิดเห็น คล้ายคลึงกัน เมื่อมี ปัญหาวัยรุ่นมักจะไม่ กล้าตัดสินใจเพียงลำพัง และจะให้เพื่อนเป็นผู้ ชี้แนะแนวทางในการ แก้ไขปัญหา ดังนั้นกลุ่ม เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อ การตัดสินใจ และการ แก้ไขปัญหา ซึ่งมีความ จำเป็นที่เพื่อนที่ปรึกษา ต้องสามารถแยกแยะได้ ว่าเพื่อนคนใดเป็น	1. บอกความ สำคัญของ เพื่อนได้ 2. ตระหนักถึง อิทธิพลของ กลุ่มเพื่อนที่มี ผลต่อการ ดำเนินชีวิต 3. บอก คุณลักษณะ และปฏิบัติตน ในบทบาท หน้าที่ของ กัลยาณมิตรได้	เกม กลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่/ เวลา	หัวข้อเรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
ครั้งที่ 3 1 ชั่วโมง 30 นาที	“ความแตกต่างที่ลง ตัว” (ทักษะการตระหนักรู้ ในตนเอง) และ “ไม่ว่ากันนะ” (ทักษะการปฏิเสธ)	“กัลยาณมิตร” หรือ เพื่อนคนใดที่เป็น “บาปมิตร” ที่จะชักนำ ตนเองไปในทางที่เสื่อม เสีย นอกจากนั้นเพื่อนที่ ปรึกษาต้องเรียนรู้ใน การปฏิบัติตนเป็น กัลยาณมิตรต่อผู้อื่น ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถ อัน ประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในการ จัดการกับปัญหารอบตัว และการเตรียมความพร้อม เพื่อการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สาร เสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม และปัญหาสังคม ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ ในตนเอง ทักษะการ ตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	“ความแตกต่าง ที่ลงตัว” 1. เพื่อให้สมาชิกมี ความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึง ความสำคัญในการ พัฒนาทักษะชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกมี ความเข้าใจและ ยอมรับในเรื่อง ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล 3. เพื่อให้สมาชิก สามารถในการ ค้นหาและเข้าใจจุด ดี จุดด้อยของตน ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล “ไม่ว่ากันนะ” 1. เพื่อให้สมาชิกทราบ ถึงความสำคัญของ ทักษะการปฏิเสธ 2. เพื่อให้สมาชิก ทราบถึงหลักการ ปฏิเสธที่ถูกต้อง	การบรรยาย เกม กลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ การบรรยาย กลุ่มย่อย สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม



ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่/ เวลา	หัวเรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
			3. เพื่อให้สมาชิก สามารถนำความรู้ เกี่ยวกับการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียดไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้	
ครั้งที่ 5 1 ชั่วโมง 30 นาที	“จุดตะเกียงเก่าเล่า เรื่องอดีต” (หลักการให้คำปรึกษา ทั่วไป)	การสร้างความตระหนักใน การให้คำปรึกษาจะทำให้ เพื่อนที่ปรึกษาเกิดความ เข้าใจ และเห็นความสำคัญ ของการให้ปรึกษา นอกจากนั้นการมีความรู้ ความเข้าใจในบทบาท หน้าที่ในการเป็นเพื่อนที่ ปรึกษาจะช่วยทำให้เพื่อนที่ ปรึกษาสามารถปฏิบัติ หน้าที่ตามบทบาทของผู้ให้ คำปรึกษาที่ดีและ ดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อนได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	1. เพื่อสร้างความ ตระหนักในความ สำคัญของการ ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกได้ เข้าใจบทบาท หน้าที่ของเพื่อนที่ ปรึกษา 3. บอกความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ของ การให้คำปรึกษา ได้	เกม กลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย
ครั้งที่ 6 1 ชั่วโมง	“ฟังด้วยหัวใจ” (ทักษะการฟัง)	การเรียนรู้ทักษะการให้ คำปรึกษา เป็นการช่วยให้ เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และได้ฝึก ปฏิบัติการใช้ทักษะการ คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ สามารถเลือกใช้ทักษะการ ให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่าง เหมาะสมและมี ประสิทธิภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกมี ความรู้ความ เข้าใจ และทราบ แนวทางปฏิบัติ เกี่ยวกับทักษะ การฟัง 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถเลือกใช้ ทักษะการฟังใน การให้คำปรึกษา เพื่อนได้อย่าง เหมาะสม	กลุ่มย่อย บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศัภษาภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่/ เวลา	หัวข้อ	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
ครั้งที่ 7 1 ชั่วโมง	“ทักษะการถาม”	การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้สามารถเลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ	3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจในการให้คำปรึกษาเพื่อน 1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของทักษะการถาม 2. สมาชิกสามารถบอกความหมายวัตถุประสงค์ และแนวทางการใช้ทักษะการตั้งคำถามในการให้คำปรึกษา 3. สมาชิกสามารถใช้ทักษะการถามในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	เกม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย
ครั้งที่ 8 1 ชั่วโมง	“ทักษะการทวนความ”	การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้สามารถเลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ	1. สมาชิกสามารถบอกความหมายวัตถุประสงค์ และแนวทางการใช้ทักษะการทวนความในการให้คำปรึกษาได้ 2. สมาชิกสามารถอธิบายผลที่เกิดขึ้นจากการทวนความได้ 3. สมาชิกสามารถใช้ทักษะการทวนความในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้	เกม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย กลุ่มย่อย บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่/ เวลา	หัวข้อ	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
			4. เพื่อทบทวน ความรู้เรื่องทักษะ การถามและ ทักษะการฟัง	
ครั้งที่ 9 1 ชั่วโมง 30 นาที	“สรุปว่าอย่างไร” (ทักษะการสรุปความ)	การเรียนรู้ทักษะการให้ คำปรึกษา เป็นการช่วยให้ เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และได้ฝึก ปฏิบัติการใช้ทักษะการ คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้ สามารถเลือกใช้ทักษะการ ให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่าง เหมาะสมและมี ประสิทธิภาพ	1. สมาชิกสามารถ บอกความหมาย วัตถุประสงค์ และ แนวทางการใช้ ทักษะการสรุป ความในการให้ คำปรึกษาเพื่อน ได้ 2. สมาชิกสามารถใช้ ทักษะการสรุป ความในการให้ คำปรึกษาเพื่อน ได้ 3. สมาชิกสามารถ บอกประโยชน์ ของทักษะการ สรุปความได้	เกมกลุ่มย่อย บทบาทสมมติ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม
ครั้งที่ 10 1 ชั่วโมง 30 นาที	“เธอรู้สึกอย่างไร” (ทักษะการสะท้อน กลับ)	การเรียนรู้ทักษะการให้ คำปรึกษา เป็นการช่วยให้ เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และได้ฝึก ปฏิบัติการใช้ทักษะการ คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้ สามารถเลือกใช้ทักษะการ ให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่าง เหมาะสมและมี ประสิทธิภาพ	1. สมาชิกสามารถ บอกความหมาย วัตถุประสงค์ และ แนวทางการใช้ ทักษะการสะท้อน กลับในการให้ คำปรึกษาได้ 2. สมาชิกสามารถ อธิบายผลที่ เกิดขึ้นจากการ สะท้อนกลับได้ 3. สมาชิกสามารถใช้ ทักษะการสะท้อน	เกม กลุ่มย่อย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่/ เวลา	หัวข้อ	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
ครั้งที่ 11 1 ชั่วโมง	“ทักษะการชี้ผลที่ ตามมา”	การเรียนรู้ทักษะการให้ คำปรึกษา เป็นการช่วยให้ เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และได้ฝึก ปฏิบัติการใช้ทักษะการ คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ สามารถเลือกใช้ทักษะการ ให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่าง เหมาะสมและมี ประสิทธิภาพ	กลับในการให้ คำปรึกษาเพื่อน ได้ 1. สมาชิกสามารถ บอกความหมาย วัตถุประสงค์ และ แนวทางการใช้ ทักษะการชี้ผลที่ ตามมาในการให้ คำปรึกษาเพื่อน ได้ 2. สมาชิกสามารถใช้ ทักษะการชี้ผลที่ ตามมาในการให้ คำปรึกษาเพื่อน ได้ 3. สมาชิกสามารถ บอกประโยชน์ ของทักษะการชี้ ผลที่ตามมาได้	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย
ครั้งที่ 12 1 ชั่วโมง 30 นาที	“กระบวนการให้ คำปรึกษา”	กระบวนการให้คำปรึกษา ทำให้เพื่อนที่ปรึกษา สามารถปฏิบัติตามขั้นตอน การให้คำปรึกษาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ซึ่งมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้ 1) ขั้นตอนการ สร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นตอน สำรวจทำความเข้าใจ 3) ขั้นตอน หาแนวทางแก้ไขปัญหา 4) ขั้นตอนวางแผนปฏิบัติเพื่อ นำไปสู่การปฏิบัติ และ 5) ขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกมี ความรู้ความ เข้าใจในเกี่ยวกับ กระบวนการ ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถปฏิบัติ ตามขั้นตอนการ ให้คำปรึกษาได้ อย่างเหมาะสม	เกมกลุ่มย่อย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่/ เวลา	หัวข้อ	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
ครั้งที่ 13 1 ชั่วโมง 30 นาที	“ลองฝึกทำดู (1)” (การฝึกปฏิบัติการให้ คำปรึกษาเพื่อน)	การฝึกปฏิบัติการให้ คำปรึกษาในสถานการณ์ จำลอง เป็นการช่วยให้ เพื่อนที่ปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติ จริง เพื่อให้มีความชำนาญ ในการให้คำปรึกษาเพื่อน และเกิดความมั่นใจในการ ให้คำปรึกษา รวมทั้ง สามารถนำทักษะการให้ คำปรึกษาไปใช้ได้ เหมาะสม	1. เพื่อให้สมาชิกได้ ฝึกปฏิบัติการให้ คำปรึกษาใน บทบาทสมมติ 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถให้คำ ปรึกษาโดยใช้ ทักษะการให้ คำปรึกษาได้อย่าง เหมาะสมตาม กระบวนการให้ คำปรึกษา 3. เพื่อให้สมาชิก สามารถบันทึกผล การให้คำปรึกษาได้	เกมกลุ่มย่อย บทบาทสมมติ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม
ครั้งที่ 14 1 ชั่วโมง 30 นาที	“ลองฝึกทำดู (2)” (การฝึกปฏิบัติการให้ คำปรึกษาเพื่อน)	การฝึกปฏิบัติการให้ คำปรึกษาในสถานการณ์ จำลอง เป็นการช่วยให้ เพื่อนที่ปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติ จริง เพื่อให้มีความชำนาญ ในการให้คำปรึกษาเพื่อน และเกิดความมั่นใจในการ ให้คำปรึกษา รวมทั้ง สามารถนำทักษะการให้ คำปรึกษาไปใช้ได้ เหมาะสม	1. เพื่อให้สมาชิกได้ ฝึกปฏิบัติการให้ คำปรึกษาตาม สถานการณ์ จำลองได้อย่าง เหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถให้คำ ปรึกษาโดยใช้ ทักษะการให้คำ ปรึกษาได้อย่าง เหมาะสมตาม กระบวนการให้ คำปรึกษา 3. เพื่อมอบหมาย งานให้สมาชิกใน การไปให้คำปรึกษา เพื่อนหลังการ เข้าร่วมกิจกรรม	สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ กลุ่มย่อย เกม การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม (ต่อ)

ครั้งที่/ เวลา	หัวข้อ	สาระสำคัญ	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม
ครั้งที่ 15 1 ชั่วโมง	“รวมพลังสัญญาใจ YC” (ปิดกลุ่ม)	การทำสัญญาใจเป็นการ กำหนดเป้าหมายในการ ปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ ปรึกษาที่ดี ซึ่งทำให้สมาชิก สามารถเกิดความ ภาคภูมิใจและปฏิบัติหน้าที่ ในการให้คำปรึกษาเพื่อน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เกิด ความภาคภูมิใจใน การเป็นเพื่อน ที่ปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกได้ ร่วมกันทำสัญญาใจ ในการปฏิบัติหน้าที่ เป็นเพื่อนที่ปรึกษา ที่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม อภิปรายถึงประโยชน์ ที่ได้รับจากการ เข้าร่วมกิจกรรม	อภิปรายกลุ่ม กลุ่มย่อย การบรรยาย

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 1 “เปิดตัวเปิดใจ YC”  
(ปฐมนิเทศ)**

**สาระสำคัญ**

การทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากสมาชิก ซึ่งการสร้างสัมพันธ์ภาพเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างความสนิมสนมคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดความอบอุ่นและไว้วางใจอันจะนำมาซึ่งความร่วมมือในการในการจัดกิจกรรม

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกนำมาซึ่งความร่วมมือในการจัดกิจกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. จิ๊กซอรูปหัวใจ
3. CD เพลงชื่อคนบ้านเดียวกันของ ไผ่ พงศธร
4. นกหวีด
5. ปากกา
6. ใบกิจกรรมที่ 1 “เนื้อหาเพลงชื่อของเธอ”
7. ใบกิจกรรมที่ 2 “ข้อตกลง YC”
8. ใบกิจกรรมที่ 3 “เปิดตัวเปิดใจ YC”

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุ้งวิทยา

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกับแนะนำตัว

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกนั่งเป็นรูปตัว U ดังภาพ



3. ผู้วิจัยปรบมือเป็นจังหวะพร้อมกับนับเลขจังหวะการปรบมือให้สมาชิกฟัง ดังนี้  
จังหวะ คือ หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง สาม, หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง, หนึ่ง
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกปรบมือตามจังหวะจำนวน 3 รอบ จากนั้นให้สัญญาณหยุด
5. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมเพื่อความพร้อมเพรียง โดยใช้สัญลักษณ์ YC เมื่อผู้วิจัยกล่าวว่าสัญลักษณ์ YC ให้สมาชิกปรบมือตามจังหวะที่ผู้วิจัยสอนคือ หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง สาม, หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง, หนึ่ง แล้วให้สมาชิกชูมือขวาขึ้นและกล่าวพร้อมกันว่า “YC เยี่ยม”
6. แจกใบกิจกรรมที่ 1 “เนื้อหาเพลงชื่อของเธอ” จากนั้นผู้วิจัยสอนสมาชิกร้องเพลง 2 รอบ และให้สมาชิกร้องตามพร้อมปรบมือตามจังหวะเพลง และเมื่อร้องเพลงจบให้สมาชิกบอกชื่อของตนเองทีละคนจนครบทุกคน
7. จากนั้นผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “เปิดตัวเปิดใจ YC” โดยที่ผู้วิจัยแจกจ๊อกขอให้สมาชิกคนละ 1 ภาพ และชี้แจงกติกา ดังนี้
  - 7.1 เมื่อเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกร่างตามจังหวะเพลงเป็นวงกลม (ผู้วิจัยเปิดเพลง)
  - 7.2 เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้สมาชิกนำจ๊อกไปต่อกับเพื่อนให้เป็นรูปหัวใจดวงเดียวกัน
8. เมื่อชี้แจงกติกาแล้ว ให้สมาชิกร่วมดำเนินกิจกรรมเปิดตัวเปิดใจ YC
9. เมื่อกลุ่มใดต่อจ๊อกเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม “เปิดตัวเปิดใจ” พร้อมปากกาให้สมาชิก จากนั้นให้สมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่มพร้อมทั้งบันทึกลงใบกิจกรรม “เปิดตัวเปิดใจ YC” ให้เวลา 10 นาที โดยสัมภาษณ์ ดังนี้

- 1) ชื่ออะไร
  - 2) เกิดวันอะไร
  - 3) อาหารที่ชอบ
  - 4) สิ่งที่เราประทับใจในตัวเพื่อน
10. เมื่อเพลงหยุดให้สมาชิกกลับมานั่งเป็นรูปตัว U เหมือนเดิม
  11. ผู้วิจัยให้สมาชิกรายงานต่อกลุ่มใหญ่ถึงรายชื่อที่สำรวจได้ พร้อมแนะนำตัวบุคคลในรายชื่อนั้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้สอบถามเพิ่มเติม
  12. ผู้วิจัยชี้แจงข้อตกลงให้สมาชิกทราบดังนี้
    - 1) ขอให้สมาชิกตรงต่อเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม
    - 2) ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
    - 3) ไม่ควรลุกออกจากกลุ่มขณะที่กำลังทำกิจกรรม หากจำเป็นให้ขออนุญาต
    - 4) ไม่ควรพูดแซงเมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็น หากต้องการร่วมแสดงความคิดเห็นควรให้เพื่อนพูดจบก่อน
    - 5) ให้ความร่วมมือในกิจกรรม
  13. จากนั้นผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม YC ให้สมาชิกได้เขียนข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มเติม
  14. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงข้อตกลง YC ว่าควรเพิ่มข้อใดบ้าง จากนั้นผู้วิจัยสรุปข้อตกลง YC ที่สมาชิกได้คิดเพิ่มเติม
  15. ผู้วิจัยแจ้งถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม

### ขั้นสรุป

16. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์จากกิจกรรม “เปิดตัวเปิดใจ YC”
17. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักคุ้นเคยกัน

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม การอภิปรายกลุ่ม กลุ่มย่อย

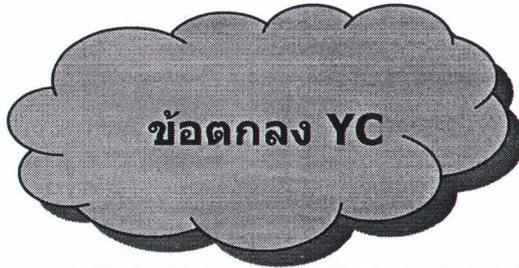
ใบกิจกรรมที่ 1  
เนื้อหาเพลง “ชื่อของเธอ”

เพลง “ชื่อของเธอ”

ชื่อของเธอ ฉันนั้นไม่รู้จัก  
ฉันตามฉันทันจะเพื่อนใหม่  
ชื่อของเธอฉันจำไม่ได้  
เธอชื่ออะไรโปรดบอกฉันที  
ฉันชื่อ.....

## ใบกิจกรรมที่ 2

### เรื่อง “ข้อตกลง YC”



- 1) ขอให้สมาชิกตรงต่อเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
- 3) ไม่ควรลุกออกจากกลุ่มขณะที่กำลังทำกิจกรรม หากจำเป็นให้ขออนุญาต
- 4) ไม่ควรพูดแซงเมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็น หากต้องการร่วมแสดงความคิดเห็นควรให้เพื่อนพูดจบก่อน
- 5) ให้ความร่วมมือในกิจกรรม

**สมาชิกเพิ่มเติม**

.....

.....

.....

.....

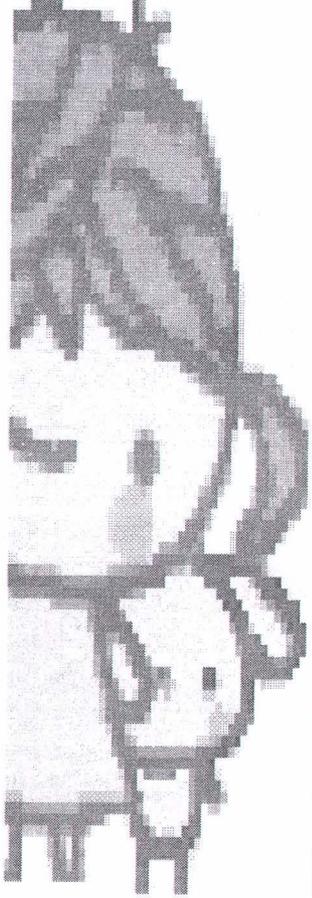
.....

.....

.....

### ใบกิจกรรมที่ 3 “เปิดตัวเปิดใจ YC”

เพื่อนชื่อ	.....
เกิด.....	.....
อาหารที่ชอบ	.....
.....	.....
สิ่งที่เราประทับใจในตัวเพื่อน	.....
.....	.....
เพื่อนชื่อ	.....
เกิด.....	.....
อาหารที่ชอบ	.....
.....	.....
สิ่งที่เราประทับใจในตัวเพื่อน	.....
.....	.....
เพื่อนชื่อ	.....
เกิด.....	.....
อาหารที่ชอบ	.....
.....	.....
สิ่งที่เราประทับใจในตัวเพื่อน	.....
.....	.....
ผู้สัมภาษณ์	.....
.....	.....



**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**  
**ครั้งที่ 2 “สายน้ำแห่งความรักและมิตรภาพ”**  
**(อิทธิพลกลุ่มเพื่อน)**

**สาระสำคัญ**

เพื่อนมีความสำคัญต่อชีวิตวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากอยู่ในอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน จึงมักจะมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน เมื่อมีปัญหาวัยรุ่นมักจะไม่กล้าตัดสินใจเพียงลำพัง และจะให้เพื่อนเป็นผู้ชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา ซึ่งมีความจำเป็นที่เพื่อนที่ปรึกษาต้องสามารถแยกแยะได้ว่าเพื่อนคนใดเป็น “กัลยาณมิตร” หรือเพื่อนคนใดที่เป็น “บาปมิตร” ที่จะชักนำตนเองไปในทางที่เสื่อมเสีย นอกจากนั้นเพื่อนที่ปรึกษาต้องเรียนรู้ในการปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้อื่น

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. บอกความสำคัญของเพื่อนได้
2. ตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
3. บอกคุณลักษณะและปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 12 คน

**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบกิจกรรมที่ 4 “เพื่อนคือใคร”
3. CD เพลงดอกไม้บาน ของแมชี คันสนีย์
4. เพลงบรรเลงทำ Meditation
5. บทจินตนาการประสบการณ์แห่งความรัก และมิตรภาพ
6. CD เพลงชื่อ “หนังสือรุ่น” ของป้าง นครินทร์
7. กระดาษสีโปสเตอร์ขนาด A4
8. ดินสอสี / สีเมจิก
9. ปากกา
11. บอร์ดรูปหัวใจสำหรับติดการ์ด
12. กระดาษขาว
13. กรรไกร
14. ลูกอมยี่ห้อมายด์มินท์, ฮาร์ทบี้และโกบีโก้

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกงวิทยาคาร



## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 4 “เพื่อนคือใคร” ให้กับสมาชิกทุกคนและให้สมาชิกทุกคนทำใบกิจกรรม เมื่อสมาชิกคนใดทำใบกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยให้มารับลูกอมที่ผู้วิจัยคนละ 1 เม็ด
3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการเล่น “เกมลมเพลมพัด” โดยมีกติกาว่าถ้าผู้วิจัยสั่งว่าให้ทำอะไรให้สมาชิกทำตาม เช่น พัดให้คนที่สวยมาอยู่กลุ่มเดียวกัน และสุดท้ายผู้วิจัยสั่งว่า ให้คนที่มียูกอมยี่ห้อเดียวกันมานั่งรวมกลุ่มกัน
4. เมื่อสมาชิกได้กลุ่มเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านใบกิจกรรมที่ 4 “เพื่อนคือใคร” ให้สมาชิกในกลุ่มย่อยฟังทีละคน และเมื่อครบทุกคนแล้วให้สมาชิกช่วยกันคัดเลือกว่าใครให้ความหมายของคำว่าเพื่อนได้ประทับใจที่สุดให้ออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่
5. จากนั้นผู้วิจัยแจกกระดาษสีโปสเตอร์ขนาด A4 ดินสอสีและสีเมจิกให้กับสมาชิก
6. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการนำสมาชิกฝึกหายใจ เข้าออกช้า แล้วร้องเพลงดอกไม้บานพร้อมทำท่าทางประกอบ 1 รอบ หลังจากนั้นเปิดเพลงดอกไม้บานแล้วทำท่าทางประกอบเพื่อให้สมาชิกค่อย ๆ เข้าสู่ความสงบ
7. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกปิดมือถือ และสิ่งรบกวนทุกอย่าง วางของทุกอย่างลงข้างตัว แล้วนั่งในท่าที่สบาย ค่อย ๆ หลับตาลง แล้วเปิดเพลงคลอเบา ๆ พร้อมอ่านบทจินตนาการประสบการณ์แห่งความรักและมิตรภาพดังนี้

### บทจินตนาการประสบการณ์แห่งความรัก.....และมิตรภาพ

(เสียงเพลงบรรเลงทำ Meditation คลอเบา ๆ ประกอบ)

ขอให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย...หายใจเข้า หายใจออก.....แล้วหลับตาลง สำนวจร่างกายทุกส่วน ว่ามีส่วนใดเกร็งบ้าง ให้ผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า คอ หัวไหล่ ต้นแขน แขนทั้งสองข้าง มือ แขนหลัง เอว ต้นขา น่อง ข้อเท้า เท้า ทั้งสองข้าง ผ่อนคลายทุกส่วนให้สบาย.....ขอให้มุ่งลมหายใจไปที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้ารู้สึกสบาย หายใจออก สบาย หายใจเข้า หายใจออก (ให้นักเรียนอยู่กับลมหายใจและความเงียบชั้ครู่)

ชีวิตคนเราเปรียบดังสายน้ำ ที่ย่อมพบอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทุกครั้งที่เราพบอุปสรรค จะมีคน ๆ หนึ่งที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจเสมอคน ๆ นั้นคือเพื่อนนักเรียนทุกคนเคยคิดไหมคะ....เวลานี้ถึงเพื่อนนักเรียนรู้สึกอย่างไร.....เพื่อน

มีความหมายอย่างไร.....เพื่อนคือคนที่คอยให้กำลังใจเสมอเวลาที่นักเรียนทุกซัใจ  
.....คอยช่วยเหลือ .....แบ่งเบาความทุกข์และทำให้รู้ว่าโลกนี้ไม่อ้างว้าง เดี่ยวดาย  
ยังมีด้านที่สวยงาม และทำให้เรามีพลังสู้ กับปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอ

ขอให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ที่นักเรียนทุกซัใจ อาจจะเป็นการไม่สบายกาย  
ไม่สบายใจ เหตุการณ์อาจเกิดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ หรือเป็นเรื่องที่เกิดมานานแล้ว.....  
เป็นช่วงเวลาใดก็ได้ ขณะนั้นนักเรียนอยู่ที่ไหน ไม่สบายใจ หรือไม่สบายกายอย่างไร ความรู้สึก  
ขณะนั้นเป็นอย่างไร.....ในเวลานั้นมีเพื่อนคนใดบ้างที่อยู่ข้างๆ คอยดูแลนักเรียนอยู่  
.....(ค่อย ๆ ปิดเพลงบรรเลง Meditation ลง แล้วเปิดเพลงหนังสือรุ่น).....

เมื่อนักเรียนเห็นภาพในอดีตนั้นชัดเจนเพียงพอแล้ว นักเรียนคิดต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร  
.....ถ้าเป็นไปได้นักเรียนมีความรู้สึกดี ๆ ความคิดถึง ความประทับใจหรือ  
คำขอบคุณ อยากบอกเขาเหล่านั้นอย่างไร.....ขณะนี้นักเรียนรู้สึกสบายใจและ  
พร้อมแล้วที่จะส่งความรู้สึกดี ๆ ให้เพื่อนนั้นได้รับรู้ .....ขอให้นักเรียนค่อย ๆ กลับมาสู่ปัจจุบัน  
ในห้องอบรมนี้แล้วหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออก ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ และยังคงเก็บความรู้สึกดี ๆ  
นั้นไว้กับตัวนักเรียนอยู่ เมื่อลืมตาแล้วให้ทุกคนเขียนดังนี้

- 1) เพื่อนที่เคยช่วยเราในการเผชิญปัญหาอย่างไร
- 2) มีความรู้สึกอย่างไรกับเพื่อนคนที่ช่วยให้ผ่านปัญหาหรือเรื่องราวที่ไม่สบายใจ

นั้นมาได้

- 3) จะกล่าวขอบคุณเพื่อนคนนั้นด้วยถ้อยคำใดให้สมาชิกตกแต่งการ์ดให้สวยงาม

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาและกล่าวความรู้สึก  
คำขอบคุณที่มีต่อเพื่อน

6. เมื่อตกแต่งการ์ดเสร็จแล้ว ให้สมาชิกนำการ์ดไปติดรวมกันไว้ที่บอร์ดรูปหัวใจ
7. เมื่อนำการ์ดไปติดเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลับมาที่นั่งที่เดิม

### ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดกิจกรรม “สายน้ำแห่งความรักและมิตรภาพ” ดังนี้ชีวิตเราเปรียบ  
เหมือนสายน้ำที่ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและพบกับอุปสรรคต่าง ๆ อยู่เสมอ ช่วงหนึ่งของชีวิตที่  
เปรียบเสมือนสายน้ำจึงจำเป็นต้องมีเพื่อนคอยเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือทำให้รู้ว่าโลกนี้ไม่อ้างว้าง  
เดี่ยวดาย ยังมีด้านที่สวยงาม และทำให้เรามีพลังสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอ คำว่า “เพื่อน” สำหรับ  
บางคนดูจะมีความหมายยิ่งใหญ่มาก โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพื่อนเปรียบเสมือน “หลักอันที่สอง”  
รองมาจาก “หลักอันที่หนึ่ง” คือพ่อ แม่ เพื่อนเปรียบเสมือนโรงฝึกงานทางสังคม กลุ่มเพื่อนจึงมี  
อิทธิพลอย่างมาก ทั้งทางบวกและทางลบวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีปัญญาอันชาญฉลาดที่สามารถ  
แยกแยะบุคคลรอบข้างได้ว่า ใครเป็น “กัลยาณมิตร” หรือใครเป็น “บาปมิตร” (เพื่อนที่นำไป

ในทางเสีย) โดยเฉพาะเพื่อนที่ปรึกษาจำเป็นต้องสามารถเป็น “กัลยาณมิตร” ต่อตนเองและผู้อื่นได้

9. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
4. การัดเขียนบอกความรู้สึกและขอบคุณเพื่อนที่ตกแต่งไว้สวยงาม

#### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม กลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม



**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 3 “ความแตกต่างที่ลงตัว” และ “ไม่ว่ากันนะ”  
(ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง และทักษะการปฏิเสธ)**

**สาระสำคัญ**

ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบตัว และการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม และปัญหาสังคม ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

**กิจกรรมที่ 1 “ความแตกต่างที่ลงตัว”**

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและยอมรับในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตน ความแตกต่างระหว่างบุคคล

**สื่อ / อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. Power point เรื่อง “ความสำคัญของทักษะชีวิต”
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง”
4. CD เพลงยอดนิยม
5. กระดาษวาดรูป
6. ดินสอสี
7. กรรไกร
8. ดินสอ
9. ยางลบ

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาการ

## วิธีการดำเนินกิจกรรม “ความแตกต่างที่ลงตัว”

### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูภาพข่าวที่เป็นปัญหาของสังคม เช่น การยกพวกตีกัน การทำแท้ง เป็นต้น บรรยายประกอบ Power point

3. จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไรกับข่าว โดยให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย

4. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องความสำคัญของทักษะชีวิต และทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับเพื่อนที่ปรึกษา

5. จากนั้นผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยเพลง “เพลงลอยเรือลงในนาวา” ดังนี้

“ลอยเรือลงในนาวาเห็นหอยปูปลาแว้วว่ายเวียนวน ร้องเรือลงลำนาวาเห็นหอยปูปลาแว้วว่ายเวียนวน ลอยเรือกันมาหลายคน ลอยเรือกันมาหลายคน แกว้วว่ายเวียนวนจนชนกันเอง เรือกำลังจะล่ม (ให้สมาชิกร้อง เย้ พร้อมกัน) เรือกำลังจะล่ม (ให้สมาชิกร้อง เย้ พร้อมกัน) เห็นคน.....” (ผู้วิจัยสั่ง เช่น 12 คนลุกขึ้นยืนพร้อมกัน) ร้องเพลงประมาณ 2 รอบ และสั่งให้สมาชิกเข้าแถวตอนลึก

6. จากนั้นผู้วิจัยเริ่มต้น “เกมเรียงลำดับอวัยวะ” (ในขณะที่สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยจะเปิดเพลงเพื่อความสนุกสนาน) เมื่อเสียงเพลงหยุดให้สมาชิกทุกคนนั่งลง

ครั้งที่ 1 สั่งให้คนที่เตี้ยที่สุดไปอยู่ข้างหน้า คนที่สูงที่สุดไปอยู่ข้างหลัง ตามลำดับ

ครั้งที่ 2 จากนั้นผู้วิจัยสั่งให้คนที่ขาวที่สุดอยู่ข้างหน้าคนที่ดำที่สุดอยู่ด้านหลัง

ครั้งที่ 3 สั่งให้คนที่เรียงลำดับคนที่จมูกโด่งที่สุดอยู่ข้างหน้าและเรียงไปจนคน

สุดท้าย จากนั้นให้สมาชิกทุกคนขว้างหน้าเพื่อตรวจดูความถูกต้องของแต่ละกลุ่ม

7. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “จากเกมเรียงลำดับอวัยวะ สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้าง” โดยให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย

8. จากนั้นผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “ความแตกต่างที่ลงตัว” โดยที่ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนคิดว่าถ้าเลือกเป็นสัตว์ นักเรียนอยากเป็นสัตว์อะไร แล้ววาดรูปลงในกระดาษวาดเขียน พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม

9. ผู้วิจัยดำเนินการแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน เมื่อได้กลุ่มแล้วให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม

10. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มย่อยช่วยภาพวาดสัตว์ตัวใหม่ ที่มีส่วนผสมของสัตว์ทั้ง 4 ตัวที่สมาชิกแต่ละคนวาดเอาไว้เดิม พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม และร่วมกันตั้งชื่อสัตว์ตัวใหม่

11. ผู้วิจัยให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมาเล่าถึงสัตว์ผสมตัวใหม่ ว่าส่วนผสมของสัตว์ตัวใหม่มาจากส่วนใดของสัตว์ตัวเก่า และเหตุผลที่เลือกส่วนนั้นมาเป็นส่วนผสมของสัตว์ตัวใหม่
12. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมความแตกต่างที่ลงตัว
13. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องทักษะการตระหนักรู้ให้สมาชิกได้อ่านเพิ่มเติม

### ขั้นสรุป

14. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดจากกิจกรรมดังนี้ “จากเกมเรียงลำดับอวัยวะและกิจกรรมความแตกต่างที่ลงตัว สมาชิกจะเห็นได้ว่าแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งการที่คนเราต้องอยู่กับคนในสังคมนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความหลากหลายและความแตกต่างกันของบุคคล ซึ่งคนเราแต่ละคนมีข้อดีอยู่ในตัวเองซึ่งอาจจะแตกต่างกันออกไป หากนำมาผสมผสานกันโดยทำงานร่วมกัน ก็จะได้ผลงานที่ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิม ดังนั้นทักษะชีวิตเบื้องต้นของเพื่อนที่ปรึกษาควรจะมีคือ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น เข้าใจจุดดี จุดด้อยของตน ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น จะนำไปสู่การยอมรับ และไม่ตัดสินผู้อื่น ทำให้สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีคุณสมบัติหนึ่งของผู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ปรึกษา”

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. สังเกตจากการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการทำกิจกรรม การวาดภาพ
4. การนำเสนอของกลุ่ม

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

การบรรยาย เกม กลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม

ที่มา: พัฒนาและปรับปรุงมาจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550)

## กิจกรรมที่ 2 “ไม่ว่ากันนะ”

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความสำคัญของทักษะการปฏิเสธ
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงหลักการปฏิเสธที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้เรื่องการปฏิเสธไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

### สื่อ / อุปกรณ์

1. Power point บรรยายเรื่องหลักการปฏิเสธ
2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยตั้งคำถามอะไรก็ตาม แต่สมาชิกตอบคำว่า “ไม่” เช่น “นักเรียนเป็นคนไม่หล่อ” “นักเรียนเป็นคนไม่สวย” “โรงเรียนนี้มีแต่เด็กไม่ขยันเรียน” เป็นต้น

#### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยถามสมาชิก “ใครเคยอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องปฏิเสธหรือถูกปฏิเสธหรือไม่” ให้เล่าว่าปฏิเสธเรื่องอะไร

3. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 1 คนออกมาแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ปฏิเสธ ซึ่งสมาชิกเป็นผู้คิดวิธีการปฏิเสธเอง โดยมีผู้วิจัยแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ชักชวน

4. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
5. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point ให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องหลักการปฏิเสธ
6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ” ให้สมาชิกได้อ่านเพิ่มเติม
7. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กันแล้วคิดสถานการณ์จำลองขึ้นมา โดยการฝึกตามหลักการปฏิเสธ โดยที่แต่ละคู่ผลัดกันชวน จากนั้นให้สมาชิกเปลี่ยนบทบาทกัน
8. ให้สมาชิกแต่ละคู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ดู
9. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง

#### ขั้นสรุป

10. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

11. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดกิจกรรม “ไม่ว่ากันนะ” ว่าในโลกปัจจุบัน มีสิ่งชั่วร้าย หลอแหลมต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการ โดยเฉพาะวัยรุ่น มักเป็นวัยที่ถูกชักชวนได้ง่าย และมักให้ความสำคัญกับเพื่อน โดยบางครั้งไม่ได้คิดให้รอบคอบเสียก่อน ก่อนที่จะทำตามคำชักชวนของเพื่อน เพราะเกรงใจ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือไม่รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เพื่อนโกรธ ดังนั้นการฝึกทักษะการปฏิเสธ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อเพื่อนที่ปรึกษา

12. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน
3. สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง

#### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

บทบาทสมมติ การบรรยาย กลุ่มย่อย สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)”

เรื่องที่คุณส่วนใหญ่พยายามบอกให้คนอื่นรู้ มักจะเป็นเรื่องนอกตัวหรือเรื่องของคนอื่น ซึ่งแท้จริงมิใช่เรื่องที่เขาหรือเธอรู้อย่างแท้จริง มีเรื่องหนึ่งที่เราน่าจะรู้ดีที่สุด แต่ดูเหมือนไม่รู้ “คือการรู้จักตนเอง” การตระหนักรู้ในตนเอง ไม่ใช่แค่เพียงรู้ว่า ฉันชื่ออะไร อายุเท่าไร แต่เป็นการรู้จักจุดเด่นและจุดที่ตนเองต้องพัฒนา อันจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างเหมาะสม เหมือน “หนูรู้จักแมว” หนูจึงรู้ว่าตนเองจะอย่างไรกับแมว เป็นต้น

การที่เราจะรู้จักจุดที่ต้องพัฒนาได้นั้น เราอาจทำแบบประเมินตนเอง การพูดคุยซักถามจากผู้รักและหวังดีต่อเราหรือผู้ใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ และเพื่อนสนิท เป็นต้น ซึ่งเราต้องใจกว้าง ยอมรับความเป็นจริงและพร้อมที่จะปรับปรุง/พัฒนาตนเองแม้ว่าความจริงเกี่ยวกับข้อด้อยของเรานั้นจะทำให้เราไม่สบายใจ

## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกันในความต้องการซึ่งแตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน

#### ➤ หลักการปฏิเสธ มีดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

#### ➤ ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. แสดงความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล	-การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผลจะทำให้โต้แย้งได้ยากกว่าการอ้างเหตุผลอย่างเดียว	“ฉันไม่สบายใจ กลัวคุณแม่จะเป็นห่วง ถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ	-ตอบปฏิเสธการชวนอย่างชัดเจน เพราะคนเรามีสิทธิปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย	“ขอไม่ไปนะ”
3. การถามความเห็น	-เป็นการปฏิเสธโดยคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	“เธอคงเข้าใจนะ” “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...ขอบคุณเธอมากเลย”

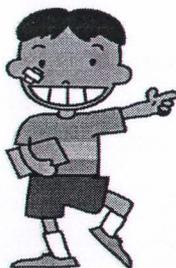
เมื่อผู้ชวนยอมรับ ควรขอบคุณ เช่น “ขอบคุณนะที่เข้าใจ” แต่ถ้าถูกเข้ชี้ หรือสบประมาท ควรเลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง ต่อไปนี้

เมื่อถูกเข้ชี้หรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ควรปฏิเสธดังนี้

1. ไม่ต้องรู้สึกหวั่นไหวไปตามคำพูด
2. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่จำเป็นต้องอ้างเหตุผลประกอบและใช้การกระทำช่วยยืนยัน โดยเดินออกห่างพร้อมบอกลา

➤ ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธซ้ำ เมื่อถูกเข้ชี้

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1.ปฏิเสธซ้ำ	- ยืนยันการปฏิเสธ ตอกย้ำ สิทธิของตนเอง	“ฉันไปไม่ได้จริง ๆ แค่นี้ละ” (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)
2.การต่อรอง	-หากิจกรรมที่ดีกว่ามา ทดแทน	“ไปห้องสมุดกันดีกว่า” (พร้อมทั้งดึงเพื่อนไปห้องสมุด)
3.การผิดผ่อน	-ยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชวน เปลี่ยนความตั้งใจ	“เอาไว้วันหลังค่อยพูดกันใหม่” (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)



**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**  
**ครั้งที่ 4 “จะเลือกยังไงดีนะ” และ “มุมมองแห่งความรัก”**  
**(ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด)**

**สาระสำคัญ**

การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเราดำเนินไปได้ดีขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ทักษะด้านการตัดสินใจ จะทำให้เพื่อนที่ปรึกษาว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร และการตัดสินใจอย่างรอบคอบจะทำให้เกิดโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

**กิจกรรมที่ 1 “จะเลือกยังไงดีนะ”**

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการตัดสินใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อเสียที่มาจากจากการตัดสินใจได้
3. เพื่อให้สมาชิกเลือกแนวทางในการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “การตัดสินใจ”
3. ใบกิจกรรมที่ 5 “กรณีศึกษาที่ 1”
4. ใบกิจกรรมที่ 6 “กรณีศึกษาที่ 2”
5. ใบกิจกรรมที่ 7 “กรณีศึกษาที่ 3”
6. ใบกิจกรรมที่ 8 “กรณีศึกษาที่ 4”
7. ปากกา
8. เงินปลอม
9. นกหวีด

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาการ

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อนที่ปรึกษาและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกโดยใช้เกมรวมเงิน ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้แจกเงินปลอมให้กับสมาชิก จากนั้นผู้วิจัยสั่งให้สมาชิกรวมจำนวนเงินให้ได้ตามที่ผู้วิจัยบอก เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีดให้สมาชิกลง ถ้าสมาชิกคนใดเศษถือว่าแพ้ในการแข่งขัน

3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมเล่นเกมรวมเงิน จนได้สมาชิกครบกลุ่มละ 3 คนจึงยุติ

4. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าเคยอยู่ในสถานการณ์ที่จะต้องตัดสินใจหรือไม่ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

5. จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามเป็นตัวอย่าง 1 คำถาม เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจเลือก เช่น หลังเลิกเรียนจะไปเล่นเกมกับเพื่อนดีหรือไม่

6. จากนั้นผู้วิจัยช่วยกันให้เหตุผลที่สนับสนุนว่าควรไป และให้เหตุผลที่สนับสนุนว่าไม่ควรไป เช่น ควรไป เพราะสนุก ได้ผ่อนคลายความเครียด ไม่ควรไป เพราะสิ้นเปลืองเงินทอง เสียเวลาในการทำกรบ้าน ไม่ได้ช่วยงานบ้านพ่อแม่ เป็นต้น

7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “ขั้นตอนในการตัดสินใจ” ให้สมาชิกได้ศึกษา

8. จากนั้นผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องทักษะการตัดสินใจ

9. ผู้วิจัยแจกกรณีศึกษาให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในกลุ่มย่อย

10. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอกรณีศึกษา และร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมประโยชน์ของการตัดสินใจ

11. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

### ขั้นสรุป

12. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการตัดสินใจ

13. ผู้วิจัยทักทายการตัดสินใจว่า “ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นจะต้องมีเรื่องที่ต้องตัดสินใจ และแก้ไขปัญหายุ่งยาก การตัดสินใจในแต่ละครั้งมีความจำเป็นจะต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมด้วย ในการตัดสินใจบางครั้งอาจจะนำไปสู่ปัญหาที่เพิ่มมากขึ้น เพราะขาดทักษะและแนวคิดในการตัดสินใจ ดังนั้นการตัดสินใจจะต้องคำนึงถึงผลดี และผลเสียที่จะเกิดขึ้นให้รอบคอบเสียก่อน ซึ่งการเรียนรู้ถึงทักษะการตัดสินใจจะทำให้เพื่อนที่ปรึกษาได้ทราบถึงแนวทางการตัดสินใจที่รอบคอบเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสียของการตัดสินใจ และการหาแนวทางแก้ไขข้อเสียที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์ในการนำไปช่วยเหลือเพื่อนต่อไป”

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
4. การร่วมแสดงความคิดเห็น
5. ใบกิจกรรมกรณีศึกษาการตัดสินใจ

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม กลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง

## กิจกรรมที่ 2 “มุมมองแห่งความรัก”

### สาระสำคัญ

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ ดังนั้นการเรียนรู้ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน และเพื่อนที่ปรึกษาสามารถเลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดโดยวิธีการฝึกคิดในแง่บวก
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. CD เพลงชื่อ “คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ” ของ เอิร์น เดอะสตาร์
3. CD เพลงชื่อ “รักตัวเองเป็นหรือเปล่าของ” กบ ทรงสิทธิ์
4. ใบกิจกรรมที่ 9 “เนื้อเพลงคำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ”
5. ใบกิจกรรมที่ 10 “เนื้อเพลงรักตัวเองเป็นหรือเปล่า”
6. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด“”

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าใครชอบฟังเพลงบ้าง และเพลงที่ฟังเป็นเพลงประเภทใด พร้อมทั้งให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมเนื้อหาเพลงคำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ และเนื้อเพลงรักตัวเองเป็นหรือเปล่า

3. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกดูการแสดงละครประกอบเพลง “คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ” ของ เอิร์นเดอะสตาร์ ที่แสดงโดยตัวแทนของสมาชิก ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความรักที่ไม่สมหวัง

4. จากนั้นให้สมาชิกชมละครประกอบเพลง “รักตัวเองเป็นหรือเปล่า” ของ กบ ทรงสิทธิ์ เป็นเรื่องราวของชายหญิงคู่หนึ่งที่รักกันมาก แต่ฝ่ายหญิงนอกใจฝ่ายชาย ทำให้เกิดความเศร้าเสียใจ และตอนจบฝ่ายชายก็กลับมาเข้มแข็งและรักตัวเอง

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรักของตนเอง

6. จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงเพลงทั้ง 2 เพลง โดยผู้วิจัยตั้งคำถามว่าถ้าสมมติว่าสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าวนี้ จะเลือกเป็นแบบบุคคลในเพลงใดระหว่างเพลง “คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ” หรือเพลง “รักตัวเองเป็นหรือเปล่า” พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ

### ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม “มุมมองแห่งความรัก” และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

8. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 4 เรื่อง “ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด”

9. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม “มุมมองแห่งความรัก” ว่า “จากกิจกรรมมุมมองแห่งความรัก สมาชิกจะเห็นได้ว่าละครประกอบเพลง “คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ” และเพลง “รักตัวเองเป็นหรือเปล่า” เป็นเรื่องราวของความรักที่ไม่สมหวังเหมือนกัน แต่ในเพลง “คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ” คนที่ผิดหวังกลับหาทางออกให้กับตนเองไม่ได้ แต่ในขณะเดียวกันคนที่ผิดหวังในเพลง “รักตัวเองเป็นหรือเปล่า” กลับคิดในด้านบวกผลสุดท้ายจึงทำให้เขากลับมาเข้มแข็งและรักตัวเอง เพราะเขาคิดว่าการอกหักคือกำไรชีวิต ถ้าหากเราพิจารณาสิกลงไปจะเห็นได้ว่าความคิดของเราที่มีต่อเหตุการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด เศร้า เสียใจ ไม่ใช่เพราะเหตุการณ์นั้นที่ทำให้เราเศร้าเสียใจ แต่เป็นเพราะความคิดของเราต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้นถ้าเราคิดในด้านบวกก็จะทำให้ชีวิตของเรามีความสุข”

10. จากนั้นสมาชิกร่วมกันร้องเพลง “รักตัวเองเป็นหรือเปล่า”

11. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม  
ครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย

**เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**

ละคร การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มย่อย

**หมายเหตุ**

ผู้วิจัยจะต้องฝึกซ้อมตัวแทนของสมาชิกที่จะแสดงละครประกอบเพลงก่อนวันดำเนิน  
กิจกรรม

## ใบความรู้ที่ 3

# "ขั้นตอนการตัดสินใจ"

วัยรุ่นเป็นวัยที่ก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตมากมาย การคิด การตัดสินใจจึงเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่สำคัญสำหรับวัยนี้ และเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต

ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากนั้น การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้เราไม่หลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม และสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ การตัดสินใจที่ดีนั้นควรคำนึงถึงเหตุผล ข้อดีและข้อเสียของทางเลือกที่เรามีอยู่ อันจะช่วยให้เราคาดการณ์ถึงผลที่จะตามมาได้ระดับหนึ่ง และช่วยให้เราตัดสินใจได้เหมาะสมมากขึ้นฝึกคิดฝึกตัดสินใจ หาทางเลือกให้ตนเอง หลาก ๆ ทาง คำนึงถึงผลดีผลเสียเพื่อการตัดสินใจที่ดีและเหมาะสมกับตัว

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่กระทำการใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 3 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป เอา/ไม่เอา ทำ/ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง



## ถ้าแดนเทพจะเลือกไม่ไป

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

แดนเทพจะเลือก  ไป  ไม่ไป

เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....



ถ้าบอยจะเลือกไม่ไป

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

บอยจะเลือก



ไป



ไม่ไป

เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....



ถ้าเคทจะเลือกไม่ไป

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

เคทจะเลือก       ไป       ไม่ไป

เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....



## ถ้าโตมเลือกจะไม่เล่นการพนัน

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

โตมจะเลือก       เล่น       ไม่เล่น

เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

## ใบกิจกรรมที่ 9

### เนื้อเพลง: คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ

เตรียมจะไปแล้วใช่ไหม ก็เห็นเธอเปลี่ยนไปจนอยากรู้  
 เธอเย็นชาเธอห่างเหินจับมือเดินกับใครอยู่  
 พักหลังอยู่กับฉันเหมือนจำหน ไปแอบคบกันนานหรือยัง  
 กินข้าวก็ครั้งดูหนังกันก็หน จะเลือกเขาแล้วใช่ไหม  
 เหมือนอยากไปใจร้อนรน อดทนคุยเรื่องเราได้ไม่นาน  
 ทำเสียงดังว่ารำคาญ ก่อนหลุดคำนั้นยืนยันว่าจะไป  
 คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ แต่เธอไม่เก็บฉันไว้ในหัวใจ  
 คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ เมื่อเธอเลือกเก็บรักเคঁามาแทนที่ใจ  
 เยื่อใยบาง ๆ ฟางเส้นสุดท้าย เมื่อเธอตั้งใจทำลายหนักเบา ก้อขาดอยู่ดี  
 เมื่อใจเข้มแข็งไม่พอ เจ็บก้อจะรอรอเธออยู่ตรงนี้  
 คำว่าเราจบกันฉันนั้นเข้าใจดี ยังไม่มีวิธีจะลืมกัน  
 คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ แต่เธอไม่เก็บฉันไว้ในหัวใจ  
 คำว่าจบพูดเบา ๆ ก็เจ็บ เมื่อเธอเลือกเก็บรักเคঁามาแทนที่ใจ  
 เยื่อใยบาง ๆ ฟางเส้นสุดท้าย เมื่อเธอตั้งใจทำลายหนักเบา ก้อขาดอยู่ดี  
 เมื่อใจเข้มแข็งไม่พอ เจ็บก้อจะรอรอเธออยู่ตรงนี้  
 คำว่าเราจบกันฉันนั้นเข้าใจดี ยังไม่มีวิธีจะลืมกัน  
 ใจดวงนี้ยังไม่มีวิธีลืมเธอ.....

## ใบกิจกรรมที่ 10

เนื้อเพลง: รักตัวเองเป็นหรือเปล่า

สิ่งที่ถือเป็นรางวัลจากที่ฉันเคยออกหัดกะ

มันคือความจริงให้เข้าใจ

ว่าจะรักใครสักคนนะกตึกาของมันก็มีง่าย ๆ

ให้เขามองเราว่าดี เรานี้ดูแลตัวเองอย่างไร

รักตัวเองเป็นหรือเปล่านั้นเอาใจไปรักใคร

ถ้ารักตัวเองไม่เป็นใครจะรักได้

ถ้าทำตัวเป็นกองขยะที่ไม่มีใครเขาสนใจ

จะไปเสนอให้ใครคนไหนจะมองว่าเราจะดี

ทำไมไปจมอยู่กับคนนั้น ทำไมตัวเองถูกตัวเองทิ้ง

คิดอะไรอยู่ บ้าอะไรอยู่

ทำไมไปจมอยู่กับความหลัง ทำไมยังฟังอยู่แต่เพลงซ้ำ

เขาไม่รักเรา (แค่เพียงให้เรารักตัวเอง/ไม่เป็นไรหรอก)

รักตัวเองเป็นหรือเปล่านั้นเอาใจไปรักใคร

ถ้ารักตัวเองไม่เป็นใครจะรักได้

ถ้าทำตัวเป็นกองขยะที่ไม่มีใครเขาสนใจ

จะไปเสนอให้ใครคนไหนจะมองว่าเราจะดี

ทำไมไปจมอยู่กับคนนั้น ทำไมตัวเองถูกตัวเองทิ้ง

คิดอะไรอยู่ บ้าอะไรอยู่

ทำไมไปจมอยู่กับความหลัง ทำไมยังฟังอยู่แต่เพลงซ้ำ

เขาไม่รักเรา (แค่เพียงให้เรารักตัวเอง/ไม่เป็นไรหรอก)

ทำไมไปจมอยู่กับคนนั้น ทำไมตัวเองถูกตัวเองทิ้ง

คิดอะไรอยู่ บ้าอะไรอยู่

ทำไมไปจมอยู่กับความหลัง ทำไมยังฟังอยู่แต่เพลงซ้ำ

เขาไม่รักเรา (แค่เพียงให้เรารักตัวเอง/ไม่เป็นไรหรอก)



## ใบความรู้ที่ 4

### เรื่อง “ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น  
จากผลกระทบต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก  
อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบการแสดง  
อารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม  
อาจก่อให้เกิดให้เกิดผลเสียได้



- ❖ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอนคือ
  1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น
  2. คาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
  3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น
    - \* หายใจเข้าออกยาวๆ
    - \* นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
    - \* ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วครู่
    - \* กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
  4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 5 “จุดตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีต”  
(หลักการให้คำปรึกษาทั่วไป)**

**สาระสำคัญ**

การสร้างความตระหนักในการให้คำปรึกษาจะทำให้เพื่อนที่ปรึกษาเกิดความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการให้ปรึกษา นอกจากนั้นการมีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาจะช่วยทำให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่ดีและดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อสร้างความตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจบทบาทหน้าที่ของเพื่อนที่ปรึกษา
3. บอกความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง “หลักการให้คำปรึกษาทั่วไปเกี่ยวกับคำให้คำปรึกษาเพื่อน
3. ใบกิจกรรมที่ 11-14 “จุดตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีต”
4. ลูกอม
5. กระดาษบรูฟ
6. ดิโอส
7. ปากกา
8. ยางลบ
9. ดินสอสี
10. สีเมจิก
11. CD เพลงชื่อ “เจ้าผีเสื้อกับดอกไม้”
12. Power point “เรื่องบทบาทหน้าที่ในการให้คำปรึกษาเพื่อน”
13. Power point “เรื่องหลักการให้คำปรึกษาทั่วไป”

สถานที่                      โรงเรียนบ้านหนองกุ้งวิทยาคาร

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินการแจกลูกอมให้กับสมาชิกคนละ 1 เม็ด
3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม โดยการใช้เกม “เจ้าผีเสื้อกับดอกไม้” และชี้แจงกติกาให้สมาชิกทราบดังนี้

3.1 สมาชิกจะได้รับลูกอมคนละ 1 เม็ด ซึ่งที่กระดาดติดกับลูกอมจะมีชื่อเขียนว่า ดอกไม้ และผีเสื้อ ซึ่งดอกไม้มีอยู่ 4 ชนิด ได้แก่ ดอกบัว ดอกรัก ดอกทานตะวัน ดอกจำปี สำหรับผีเสื้อ จะมีข้อความเขียนติดไว้ เช่น “ผีเสื้อบินไปหาดอกรัก” เป็นต้น

3.2 สำหรับสมาชิกคนใดที่ได้เป็นดอกไม้ชนิดใดให้แสดงท่าทางประกอบ (ให้สมาชิกคิดเอง) ส่วนสมาชิกคนใดที่เป็นผีเสื้อให้แสดงท่าทางบินไปหาดอกไม้ โดยไม่ให้พูดคุยกันให้แสดงท่าทางเท่านั้น ให้หากกลุ่มตนเองจนครบใช้เวลา 1 เพลง เมื่อครบแล้วให้นั่งลง (ผู้วิจัยเปิดเพลง)

4. เมื่อสมาชิกได้กลุ่มของตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “จุดตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีต” โดยการแจกใบกิจกรรมตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีตให้กับสมาชิก ซึ่งในตะเกียงจะมีหัวข้อให้ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกัน ใน 4 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1) เล่าเรื่องราว/เหตุการณ์ที่เคยขอความช่วยเหลือจากเพื่อน และประทับใจมากจนจำได้ถึงวันนี้

2) เล่าเรื่องราว/เหตุการณ์ที่เคยขอความช่วยเหลือจากเพื่อน และไม่ประทับใจมากจนจำได้ถึงวันนี้

3) เล่าเรื่องราว/เหตุการณ์ที่เคยช่วยเหลือเพื่อน และประทับใจมากจนจำได้ถึงวันนี้

4) เล่าเรื่องราวที่เคยให้ความช่วยเหลือเพื่อน และทำให้เพื่อนเสียใจและทุกข์มากขึ้น

ให้สมาชิกเปลี่ยนกันเล่าประสบการณ์ให้สมาชิกในกลุ่มย่อยของตนเองฟัง ให้เวลา 15 นาที เมื่อเล่าเสร็จแล้วให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกเพียง 1 เรื่องมาเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่

5. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าอยากจะเป็นเพื่อนที่ปรึกษาเหมือนในตะเกียงหมายเลขที่เท่าไร จากนั้นให้สมาชิกสรุปถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกเปลี่ยนกลุ่มโดยคนที่เป็ดอกไม้ให้นั่งอยู่ที่เดิม คนที่เป็นผีเสื้อให้ทำท่าทางบินไปหาดอกไม้ดอกไม้ใหม่

7. เมื่อได้กลุ่มผู้วิจัยแจกดินสอ ดินสอสีพร้อมทั้งสีเมจิกให้ และกระดาดบรรจุฟ กับสมาชิกกลุ่มละ 1 แผ่น จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันวาดภาพในหัวข้อ “เพื่อนที่ปรึกษาที่ดีควรเป็นอย่างไร” ลงไปในกระดาด บรรจุพร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงามใช้เวลา 20 นาที

8. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ฟัง
9. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำเสนอของกลุ่ม
10. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องบทบาทหน้าที่ในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา คุณสมบัติของเพื่อนที่ปรึกษา และจรรยาบรรณเพื่อนที่ปรึกษา
11. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องความรู้หลักการให้คำปรึกษาทั่วไป

### ขั้นสรุป

12. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงหลักการทั่วไปของการให้คำปรึกษา
13. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม กลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย

ใบกิจกรรมที่ 11  
“จุดตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีต”

คำชี้แจง    เมื่อนักเรียนได้กลุ่มแล้วให้นั่งพูดคุยกันในประเด็นต่อไปนี้



## ใบกิจกรรมที่ 12 “จุดตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีต”

คำชี้แจง    เมื่อนักเรียนได้กลุ่มแล้วให้นั่งพูดคุยกันในประเด็นต่อไปนี้



ใบกิจกรรมที่ 13  
 “จุดตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีต”

คำชี้แจง    เมื่อนักเรียนได้กลุ่มแล้วให้นั่งพูดคุยกันในประเด็นต่อไปนี้



ใบกิจกรรมที่ 14  
“จุดตะเกียงเก่าเล่าเรื่องอดีต”

คำชี้แจง เมื่อนักเรียนได้กลุ่มแล้วให้นั่งพูดคุยกันในประเด็นต่อไปนี้



## ใบความรู้ที่ 5

### เรื่อง “หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน”

#### ➤ ความหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อนเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับฟัง สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่เพื่อนต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการส่งต่อเพื่อนไปขอรับความช่วยเหลือจากYC/อาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

#### ➤ บทบาทหน้าที่ของYC

YC มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบกับความวิตกกังวลหรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองและยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

YC ควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ด้วยเดียวกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรมและอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็น วิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ YC เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ที่ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไป YC ควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

#### ➤ จรรยาบรรณของ YC

จรรยาบรรณของ YC อาจใช้แนวทางของสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีดังนี้

1) เคารพในศักดิ์ศรีและส่งเสริม สนับสนุน สวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาและต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระทบกระทั่งทางจิตใจ

2) สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

3) บันทึกต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบ เครื่องบันทึกเสียงและเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูล ที่จะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาด้วย

4) ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ

5) ในการให้คำปรึกษา YC ต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ

6) ยุติคำปรึกษาเมื่อ YC ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป

7) หากได้รับข้อมูลที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น YC ต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้อง ในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคณใด

#### ➤ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเพื่อนผู้รับคำปรึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. สำรวจตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจ
2. ลดระดับความเครียด และความไม่สบายใจที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
3. พัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

#### ➤ ประเภทของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาเพื่อนสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งละ 1 คน
2. การให้คำปรึกษากลุ่ม คือการให้การช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจำนวน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจการให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

➤ ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาเพื่อน

ในการให้คำปรึกษาเพื่อน YC ควรปฏิบัติดังนี้

1. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้น และสิ้นสุดการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 45-50 นาที สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล และ 60-90 นาที สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือน ต่อราย หรือต่อกลุ่มรวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่น ๆ
2. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้มาก หากพบว่าคำพูดกับท่าทางขัดแย้งกัน ให้เชื่อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารับรู้ เพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลที่ละเอียดอ่อน หรือเจาะจงเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอึดอัดใจ และไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาได้
4. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามความเห็นของ YC เพราะเพื่อนผู้รับคำปรึกษาอาจเคยปฏิบัติในสิ่งที่ YC แนะนำมาแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นคำแนะนำที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะมารับคำปรึกษาต่อไป
5. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่จะเป็นการเสริมแรงให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดและทำพฤติกรรมเหมือนเดิมทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
6. ไม่ควรรับด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหา และสาเหตุมากพอ
7. หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว YC ควรบันทึกผลการให้คำปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาต่อไป
8. ต้องรักษาความลับ และประโยชน์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปพูดในที่ต่าง ๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจปะติดปะต่อเรื่องราวเอง หรือสอบถามกันจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือไว้วางใจของระบบการให้คำปรึกษาได้

➤ คุณลักษณะของ YC

YC ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัว ดังต่อไปนี้

1. รู้จัก และยอมรับตนเอง
2. อุดหนุน ใจเย็น
3. จริงใจ และตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต
6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
7. เป็นผู้รับฟังที่ดี

นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ

\*\*\*\*\*

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 6 “ฟังด้วยหัวใจ”  
(ทักษะการฟัง)**

**สาระสำคัญ**

การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้สามารถเลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ และทราบแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการฟัง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกใช้ทักษะการฟังในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจในการให้คำปรึกษาเพื่อน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ปากกา
3. Power point เรื่องทักษะการฟัง
4. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง “ทักษะการฟัง”

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาคาร

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ชั้นนำ**

1. ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมฟังด้วยหัวใจ โดยขอตัวแทนสมาชิกออกมา 1 คนให้เล่าเรื่อง “ความภาคภูมิใจของฉัน” ให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยยื่นข้างๆ แล้วใช้ทางตามอง พอตัวแทนสมาชิกเล่าไปชัก พัก ให้ผู้วิจัยพูดว่า “อ้อเธอ” ทุก 2 หรือ 3 ประโยคที่ตัวแทนสมาชิกพูด ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แล้วให้ตัวแทนสมาชิกเล่าไปประมาณ 2 – 3 นาที ให้ยุติ

3. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนจับคู่กัน ให้ตกลงกันว่าใครเป็น A และ ใครจะเป็น B ผู้วิจัยให้ B เล่าเรื่อง “ความภาคภูมิใจของฉัน” ให้ A ฟัง และให้ A นั่งข้างๆ ใช้ทางตามอง และพูดว่า “อ้อเธอ” ทุก 2 หรือ 3 ประโยคที่ B พูด ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ให้ B เล่าไปชัก 2-3 นาที ให้ยุติ

4. ผู้วิจัยถามสมาชิกที่เป็น B ว่ามีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเล่าเรื่อง “ความภาคภูมิใจของฉัน” ให้ A ฟัง

5. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายว่าการแสดงท่าทางของ A ในขณะที่ B เล่าเรื่อง “ความภาคภูมิใจของฉัน” ให้ฟังนั้นเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

6. ผู้วิจัยให้ A กับ B สลับกันเล่าเรื่อง “ความภาคภูมิใจของฉัน” อีกครั้ง โดยที่พูดฟัง แสดงท่าทางอย่างไรก็ได้ แต่ต้องทำให้ผู้เล่ารู้สึกว่าคุณฟังใส่ใจในการฟัง

7. ผู้วิจัยถามความรู้สึกคนที่เป็นผู้เล่าว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้างที่มีคนฟังตั้งใจฟัง

8. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่ามีคู่ใดบ้าง เมื่อเวลาที่เล่าเรื่อง “ความภาคภูมิใจของฉัน” ให้เพื่อน ฟังแล้วรู้สึกว่าอยากเล่าให้เพื่อนฟังมาก แล้วผู้ฟังแสดงท่าทางในการฟังอย่างไรบ้าง

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงวิธีการฟังอย่างใส่ใจ

10. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องทักษะการฟัง

11. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

12. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของทักษะการฟัง

13. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องทักษะการฟังให้สมาชิกได้อ่านเพิ่มเติม

### ขั้นสรุป

14. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมฟังด้วยหัวใจว่า “การฟังที่ดีคือการฟังอย่างใส่ใจถึงสิ่งที่ผู้พูด ต้องการจะสื่อ ถึงจะสื่อสารกันอย่างถูกต้อง โดยที่การฟังอย่างใส่ใจนั้นจะต้องมีสมาธิกับเรื่องที่ฟัง คือฟังด้วยหูและด้วยใจ หมายถึงการมีความรู้สึกการคิดที่เชื่อมโยงกัน”

15. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. สืบเนื่องจากการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. การตอบคำถาม
3. การแสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปราย

**เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**

กลุ่มย่อย บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย

## ใบความรู้ที่ 6

### เรื่อง “ทักษะการฟัง”

#### ❖ ความหมาย

การฟังเป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญ ในการรับรู้ข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา ที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

#### ❖ วัตถุประสงค์

1. เป็นการแสดงความเข้าใจ
2. เป็นการกระตุ้นผู้รับคำปรึกษา ได้เล่า ระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้น
3. การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาของตนเอง

#### ❖ แนวทางการปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังอย่าง มีสมาธิ และจดจ่อระหว่างการฟังและมองหน้าผู้รับคำปรึกษา
2. ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
3. ทำความเข้าใจตาม ในขณะที่ฟัง
4. ถ้าไม่เข้าใจ ควรซักถามให้ชัดเจน หรือถาม เพื่อทบทวนความเข้าใจ
5. การซักถาม ควรถามเมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อน หรือถามในช่วงสุดท้าย
6. ไม่แทรกแซงหรือก่อกวนความรำคาญให้ผู้รับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดโทรศัพท์พูดคุยกับผู้อื่น
7. การตีความหมาย ไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเอง ไปตีความหมายหรือตัดสินข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา
8. จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น

#### ❖ ประโยชน์

เป็นการให้เกียรติและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง เพื่อนที่ปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งเป็นการศึกษาหาข้อมูล ของผู้รับคำปรึกษา

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 7 “ทักษะการถาม”**

**สาระสำคัญ**

การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้สามารถเลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของทักษะการถาม
2. สมาชิกสามารถบอกความหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางการใช้ทักษะการตั้งคำถามในการให้คำปรึกษา
3. สมาชิกสามารถใช้ทักษะการถามในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบกิจกรรมที่ 15 “ทักษะการถาม”
3. ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง “ทักษะการถาม”
4. Power point เรื่อง “ทักษะการถาม”
5. CD เพลงยอดนิยม
6. กระดาษ A4
7. ดินสอ
8. ปากกา
9. ยางลบ

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาจารย์

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันคัดเลือกตัวแทน 1 คนที่เป็นคนที่มีสามารถในการอธิบายให้เพื่อน ๆ เข้าใจได้มากที่สุด
3. เมื่อได้ตัวแทนของสมาชิกแล้ว ผู้วิจัยให้กระดาษที่เกี่ยวข้องกับรูปภาพในสมาชิกที่เป็นตัวแทนได้ดู และเรียบเรียงประโยคที่จะบอกกับสมาชิกคนอื่น ๆ
4. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และดินสอให้กับสมาชิก
5. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาในการเล่นเกวตามฉันทน์ โดยให้ตัวแทนสมาชิกเป็นผู้บอกให้สมาชิกวาดภาพตาม สำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ต้องวาดตามเท่านั้นไม่มีสิทธิ์ซักถาม
6. เมื่อดำเนินกิจกรรมโดยใช้เกมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเฉลยรูปภาพให้สมาชิกได้ดู
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายถึงเกวตามฉันทน์
8. ผู้วิจัยสรุปว่า “การที่สมาชิกไม่สามารถวาดภาพได้ถูกต้องตามที่ตัวแทนสมาชิกบอก เนื่องจากว่าสมาชิกไม่ได้มีโอกาสได้ซักถามข้อสงสัย ซึ่งการสื่อสารแบบนี้เรียกว่าการสื่อสารทางเดียว แต่ถ้าสมาชิกมีโอกาสได้ซักถามก็จะสามารถวาดภาพได้ตรงตามกับที่ตัวแทนของสมาชิกได้บอก ซึ่งจากเกมนี้นักเรียนจะเห็นได้ว่าการถามนั้นถือได้ว่าเป็นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งในวันนี้เราจะได้มาเรียนรู้ถึงทักษะการถาม”
9. จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามสมาชิกชุดที่ 1 จำนวน 4 คำถาม ดังนี้
  - 1) นักเรียนเป็นเด็กที่ขยันเรียนใช่หรือไม่
  - 2) นักเรียนกำลังว่างนอนใช่หรือไม่
  - 3) นักเรียนทานข้าวแล้วหรือยัง
  - 4) นักเรียนทุกคนเป็นเด็กน่ารักจริงหรือ
10. จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไรกับการตอบคำถามข้างต้นนี้ และเริ่มถามถามชุดที่ 2
  - 1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับอากาศวันนี้
  - 2) นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับเพื่อน ๆ คนนี้
  - 3) นักเรียนชอบเล่นดนตรีประเภทใด
11. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าเห็นข้อแตกต่างระหว่างคำถามระหว่างคำถามชุดที่ 1 และคำถามชุดที่ 2 อย่างไร ให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน
12. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่อง “ทักษะการถาม”
13. ให้สมาชิกทำใบกิจกรรมทักษะการถาม
14. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

**ขั้นสรุป**

15. ผู้วิจัยและสมาชิกสรุปถึงประโยชน์ทักษะการถามร่วมกัน
16. ผู้วิจัยและกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
4. ใบกิจกรรมทักษะการถาม

**เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**

เกม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย

## ใบความรู้ที่ 7

### เรื่อง “ทักษะการถาม”

#### ความหมาย

การถามเป็นการให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึกและเรื่องที่ต้องการปรึกษา

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหา และแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

#### แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษา แล้วตั้งคำถามซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือการถามเปิดและการถามปิด

- ❖ **การถามเปิด** เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ
- ❖ **การถามปิด** เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง

โดยทั่วไปแล้วเพื่อนที่ปรึกษา ควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตอบตามที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกรู้สึกว่า ถูกซักถามมากเกินไป จากการถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อย เพื่อนที่ปรึกษา ต้องถามบ่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

- 2.สรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม
3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไว้
- 4.ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

5.หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

## ตัวอย่าง

การถามปิด	การถามเปิด
<p>“วันนี้เราคุยกันเรื่องเรียนก่อนดีไหม”</p> <p>“หลังจากคุยกันครั้งก่อน เธอได้ทำ..แล้วหรือยัง”</p> <p>“เธอไม่ชอบการกระทำแบบนั้นของเขาเธอ”</p> <p>“เธอไม่ต้องการให้เขาทำแบบนั้นใช่ไหม”</p> <p>“เธอจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นได้ไหม เพื่อให้เกรดดีขึ้น”</p> <p>“หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว เธอโกรธอาจารย์ และก็ไม่ตั้งใจเรียนใช่ไหม”</p>	<p>“วันนี้น้อง/พี่อยากคุย เรื่องอะไร”</p> <p>“หลังจากคุยกันวันก่อน เธอทำอะไรไปบ้างแล้ว”</p> <p>“เธอรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของเขา”</p> <p>“เธอต้องการให้เขาทำอะไร”</p> <p>“เธอจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เกรดของเธอดีขึ้น”</p> <p>“หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว การเรียนวิชานี้ของเธอเป็นอย่างไรบ้าง”</p>

## ตัวอย่างการถามคำถาม “ทำไม”

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ผมโกรธมากจนทนไม่ไหว ผมก็เลยผลักเขาล้มลง

เพื่อนที่ปรึกษา : ทำไมเธอไม่เดินหนีไป (เธอเป็นคนผิต ที่ไม่หาวิธีแก้ปัญหาอย่างอื่นที่สร้างสรรค์)

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ก็เขาทำ..... (แก้ตัว)



## ใบกิจกรรมที่ 15

### "ทักษะการถาม"

คำชี้แจง ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนที่ปรึกษาพูดประโยคต่อไปนี้โดยใช้คำถามแบบเปิดได้อย่างไร

1. “เธอชอบว่ายน้ำหรือวิ่ง”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

2. เธอไม่เห็นด้วยกับความคิดของเขาใช่ไหม

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

3. เธอรู้สึกว่าเขาไม่ชอบหน้าเธอเหรอ

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

4. วันนี้เราคุยกันเรื่องการเรียนของเธอก่อนดีไหม

เพื่อนที่ปรึกษา

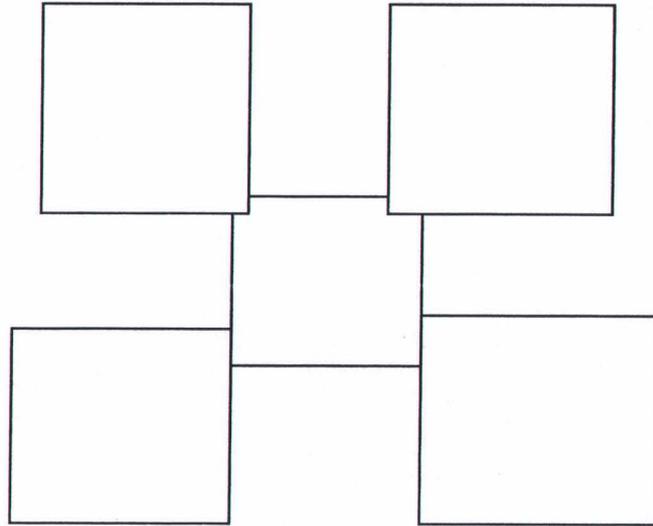
.....

5. เพื่อนบอกว่าเธอเป็นคนเห็นแก่ตัวเหรอ

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

“ภาพเฉลยเกมวาดตามฉัน”



**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**  
**ครั้งที่ 8 “เธอพูดมาฉันพูดตาม”**  
**(ทักษะการทวนความ)**

**สาระสำคัญ**

การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการคำปรึกษา ซึ่งจะทำได้เลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. สมาชิกสามารถบอกความหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางการใช้ทักษะการทวนความในการให้คำปรึกษาได้
2. สมาชิกสามารถอธิบายผลที่เกิดขึ้นจากการทวนความได้
3. สมาชิกสามารถใช้ทักษะการทวนความในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้
4. เพื่อทบทวนความรู้เรื่องทักษะการถามและทักษะการฟัง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบความรู้ที่ 8 “ทักษะการทวนความ”
3. บัตรข้อความ
4. ใบกิจกรรมที่ 16 “ทักษะการทวนความ”
5. Power point เรื่อง “ทักษะการทวนความ”
6. จี๊ซอ
7. ปากกา

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาการ

**วิธีการดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการใช้เกมพูดตามฉันซิ โดยที่ผู้วิจัยพูดประโยคมาแล้วให้สมาชิกพูดตามคำสุดท้ายของประโยค เช่น ผู้วิจัยกล่าวว่า “นักเรียนโรงเรียนนี้” สมาชิกกล่าวตาม “นี้” “ทุกคนเป็นเด็กดี” สมาชิก “ดี” “หน้าตาดี” สมาชิก “ดี” ผู้วิจัย “คุณก็ครูรัก” สมาชิก “รัก” ผู้วิจัย “ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องจริง” สมาชิก “จริง” ผู้วิจัย “ขออย่าอีกที่ว่าคือเรื่องจริง” สมาชิก “จริง”
3. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนพูดตามผู้วิจัยที่ละประโยค ดังนี้ นักเรียนทุกคนเป็นคนน่ารักเป็นเด็กขยัน ที่พูดมาทั้งหมดนั้นจริงหรือไม่
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่าเกมที่ให้เล่นคืออะไร แล้วผู้วิจัยจึงว่าวันนี้จะมาเรียนรู้เรื่องทักษะการทวนความ
5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 8 เรื่อง “ทักษะการทวนความ” ให้สมาชิกทุกคน จากนั้นให้สมาชิกทุกคนอ่านใช้เวลา 5 นาที
6. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่าทักษะการทวนความเป็นอย่างไร แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย
7. ผู้วิจัยบรรยายทักษะการทวนความประกอบ Power point พร้อมทั้งยกตัวอย่างข้อความ ซึ่งแสดงถึงทักษะการทวนความเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น
8. ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากสมาชิกจำนวน 5 คน ให้แต่ละคนออกมาเลือกบัตรข้อความคนละ 1 แผ่น เพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นเพื่อนที่ปรึกษา โดยใช้ทักษะการทวนความในการให้คำปรึกษา
9. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงบทบาทสมมติ โดยเน้นที่คำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
10. จากนั้นให้เล่นเกม “ต่อจิ๊กซอ” กติกามีอยู่ว่าให้สมาชิกทั้ง 12 คนหยิบกระดาษคนละ 1 ชิ้นจากกล่อง เมื่อผู้วิจัยเปิดเพลงให้น้ำจิ๊กซอไปต่อกับเพื่อน ถ้าต่อเรียบร้อยแล้วให้นั่งลงตามคู่ของตนเอง
11. ให้สมาชิกแต่ละคู่ร่วมกันคิดสถานการณ์จำลองที่ต้องใช้ทักษะการฟัง การถาม การทวนความ
12. สมาชิกออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองที่ตนสร้างขึ้น
13. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมคนอื่น ๆ กันสะท้อนผลการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม
14. จากนั้นผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 16 “ทักษะการทวนความ” ให้สมาชิกได้ทำ และร่วมกันเฉลย
15. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

### ขั้นสรุป

16. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปทักษะการทวนความ
17. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. การตอบคำถามของสมาชิก
4. สถานการณ์จำลอง
5. ใบกิจกรรมทักษะการทวนความ

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย กลุ่มย่อย บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง

## บัตรข้อความ

### บัตรข้อความที่ 1

ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะพูดกับเพื่อนที่ปรึกษา  
ในประโยคต่อไปนี้

ผู้รับคำปรึกษา : “เพื่อนชอบมาหยิบไม้บรรทัดของฉันไป โดยไม่ขออนุญาตฉันไม่ชอบ  
ใจเลยเขาถือวิสาสะมากเกินไป”

เพื่อนที่ปรึกษา :

### บัตรข้อความที่ 2

ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะพูดกับเพื่อนที่ปรึกษา  
ในประโยคต่อไปนี้

ผู้รับคำปรึกษา : “เมื่อผมต้องการความช่วยเหลือ ไม่มีใครพูดกับผมเลยสักคน”

เพื่อนที่ปรึกษา :

### บัตรข้อความที่ 3

ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะพูดกับเพื่อนที่ปรึกษา  
ในประโยคต่อไปนี้

ผู้รับคำปรึกษา : “ไม่อยากกลับบ้านเลย ถ้ากลับไปแล้วจะออกไปไหนไม่ได้ เหมือนกับ  
อยู่ในคุก ป่าหวงมากแม้กระทั่งจะออกไปบ้านญาติใกล้ๆ ก็ไม่ได้เลย”

เพื่อนที่ปรึกษา :

### บัตรข้อความ

#### บัตรข้อความที่ 4

ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะพูดกับเพื่อนที่ปรึกษา  
ในประโยคต่อไปนี้

ผู้รับคำปรึกษา : “ผมไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของผมต่อไปอย่างไรดี ผมอยากจะลอง  
คบกับแพนเค้กบ้าง ขณะเดียวกันอ้อมก็แสนดีและคบกันมานานหากเลิก  
กับอ้อมแล้วไปคบกับแพนเค้กก็กลัวว่า แพนเค้กจะไม่ดีเหมือนอ้อมแล้ว  
ผมจะทำยังไง”

เพื่อนที่ปรึกษา :

#### บัตรข้อความที่ 5

ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะพูดกับเพื่อนที่ปรึกษา  
ในประโยคต่อไปนี้

ผู้รับคำปรึกษา : “คะแนนของผมตกลงอย่างมาก ผมไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นเพราะอะไร  
มันทำให้ผมรู้สึกแย่ไปหมด”

เพื่อนที่ปรึกษา :

## ใบความรู้ที่ 8

### เรื่อง “ทักษะการทวนความ”

#### ➤ ความหมาย

ทักษะการทวนความ หมายถึง เป็นการพูดในสิ่งที่เพื่อนผู้สอบรับคำปรึกษาได้บอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกเดิมไว้ แต่ใช้คำพูดน้อยลง

#### ➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ ความเข้าใจของเพื่อนที่ปรึกษา ที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้สอบรับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้น
3. เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้สอบรับคำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตนเองพูดได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง
4. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของเพื่อนที่ปรึกษาและเพื่อนผู้สอบรับคำปรึกษาในสิ่งที่เพื่อนผู้สอบรับคำปรึกษากำลังพูดว่าได้ยินถูกต้องหรือไม่

#### ➤ แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดแล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของผู้รับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นที่ควรเน้นหรือย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สอบรับคำปรึกษา ได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ ประโยค คำพูดซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ ทวนความ ตามแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- 1) การทวนซ้ำทั้งประโยคหรือทุกคำ ซึ่งอาจเปลี่ยนสรรพนามของเพื่อนผู้สอบรับคำปรึกษา ตัวอย่างเช่น

เพื่อนที่ปรึกษา :



เธอชอบแอน

เพื่อนผู้สอบรับคำปรึกษา :

ผมชอบแอน



2) การซ้ำหรือทวนเฉพาะประเด็นที่สำคัญ ใช้คำพูดสั้น ๆ ชัดเจน หรือใช้การทวนซ้ำแบบสรุปความ

ตัวอย่างเช่น

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ผมไม่รู้จะทำอย่างไร บางครั้งคิดอยากเลิกเรียน แล้วทำงานทำ แต่บางครั้งก็อยากเรียนให้จบ ไม่แน่ใจว่า จะตัดสินใจอย่างไรดี

เพื่อนที่ปรึกษา : เธอไม่รู้ว่า จะจัดการกับชีวิตอย่างไร ระหว่างการเรียนต่อให้จบหรือลาออกมงานทำ

3. การซ้ำความหรือทวนความ โดยไม่เติมความคิดเห็นลงไป

4. เมื่อซ้ำความหรือทวนความแล้ว ให้สังเกตสีหน้า ทำทางการตอบสนองหรือคำพูดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เพื่อตรวจสอบว่าเพื่อนที่ปรึกษาทวนความนั้นถูกต้อง เช่น เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอาจตอบสนองด้วยการผงกศีรษะ หรือตอบรับ และบ่อยครั้งอาจพูดต่อหรือขยายความในสิ่งที่พูดมาแล้ว ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองผู้ให้คำปรึกษา อาจใช้คำถามเปิด โดยการรวบรวมเนื้อหาหรือความรู้สึกที่ทวนซ้ำมาเป็นคำถาม

➤ ผลที่จะได้รับ

เพื่อนที่ปรึกษาได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา และเป็นการจูงใจให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดต่อ และเข้าใจชัดเจนในเรื่องที่พูด (การให้คำปรึกษา) มากขึ้น

❖ ข้อสังเกต

การใช้ทักษะการทวนความตลอดเวลา อาจจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกอึดอัด และไม่แน่ใจในความสามารถของเพื่อนที่ปรึกษา ฉะนั้นจึงควรใช้ทักษะต่างๆสลับในการสนทนาหรือการให้คำปรึกษา

## ใบกิจกรรมที่ 16

# "ทักษะการทวนความ"

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาต่อไปนี้แล้วเขียนคำพูดที่เหมาะสมโดยใช้ทักษะการทวนความ

1. “เพื่อนสนิทของผม มีนัดกับแฟนของฉัน มีนัดกับแฟนของฉัน เขาออกไปเที่ยวด้วยกันทุกวัน”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

2. “ฉันเบื่อ กลับบ้านที่ไรพ่อกับแม่ก็ทะเลาะกัน เรื่องที่ทะเลาะก็เรื่องเดิมๆ”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

3. “การคบเพื่อน ต้องมีการช่วยเหลือกัน เสียสละกันบ้าง แต่ฉันมีแต่ฉันนี่แหละที่ต้องคอยเสียสละตลอดเวลา ทั้งเงินส่วนตัว มีเพื่อนอย่างนี้สู้ไม่มีดีกว่า”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

4. “เรารู้สึกเชิงจนไม่อยากเข้าเรียนแล้ว ทุ่มเทอ่านหนังสือมาเป็นอาทิตย์ แต่ผลที่ออกมากลับไม่ดีเลย”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

5. “ฉันไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนคนนี้อย่างไรดี ที่เขามาขอยืมเงิน”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 9 “สรุปว่าอย่างไร”  
(ทักษะการสรุปความ)**

**สาระสำคัญ**

การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการคำปรึกษา ซึ่งจะทำได้เลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. สมาชิกสามารถบอกความหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางการใช้ทักษะการสรุปความ ในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้
2. สมาชิกสามารถใช้ทักษะการสรุปความในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้
3. สมาชิกสามารถบอกประโยชน์ของทักษะการสรุปความได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบความรู้ที่ 9 เรื่อง “ทักษะการสรุปความ”
3. ใบกิจกรรมที่ 17 “ทักษะการสรุปความ”
4. กระดาษ A4
5. ปากกา
6. Power point เรื่อง “ทักษะการสรุปความ”

**สถานที่** โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาคาร

**วิธีการดำเนินกิจกรรม**

**ชั้นนำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินการแบ่งกลุ่มสมาชิกออกทั้งหมดเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 3 คน โดยให้แต่ละกลุ่มตกลงกันว่าใครจะเป็น A B และ C
3. เมื่อสมาชิกตกลงกันได้แล้วผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการใช้เกมใครสักคนที่ฉันเฝ้าคอย โดยชี้แจงกติกาการเล่นรอบที่ 1 ดังนี้
  - 3.1 ให้ A เล่าเรื่องใครสักคนที่ฉันเฝ้าคอยให้ B ฟัง โดยรอบแรกเล่าไม่เกิน 5 ประโยค ซึ่งให้ C เป็นคนจดทุกคำพูดที่ A เล่า
  - 3.2 หลังจากนั้นให้ B เล่าให้ C ฟังโดยพูดทุกประโยคที่ A เล่า และให้ C เป็นผู้ตรวจสอบว่า B เล่าตามทุกประโยคที่ A พูดหรือไม่หรือ B แต่งประโยคเอง
4. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่ามีใครที่เล่าได้ตรงตามที่ A เล่าทุกคำพูดหรือไม่ และถามความรู้สึกของ B ว่ารู้สึกอย่างไรที่ต้องเล่าเรื่องให้ C ฟังโดยต้องพูดตาม A ทุกประโยคและทุกคำพูด
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเกมใครสักคนที่ฉันเฝ้าคอย ที่ได้เล่าในรอบที่ 1
6. จากนั้นผู้วิจัยเปลี่ยนกติกาการเล่นเกมใครสักคนที่ฉันเฝ้าคอย ในรอบที่ 2 ใหม่ โดยชี้แจงกติกาว่าให้ A เล่าเรื่องใครสักคนที่ฉันเฝ้ารอใหม่อีก 1 รอบ ให้ B ฟัง ซึ่งให้ B ใช้คำถามได้สะท้อนความรู้สึกได้ และสรุปให้ C ฟังให้ได้ว่าใครคนนั้นของ A คือใคร
7. จากนั้นให้สมาชิกเปลี่ยนกันเล่าเรื่องใครสักคนที่ฉันเฝ้าคอย จนครบทั้ง 3 คน
8. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าการเล่าเรื่องรอบที่ 1 กับรอบที่ 2 สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไร โดยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น
9. ผู้วิจัยสรุปว่าเกมใครสักคนที่ฉันเฝ้าคอยว่า “ในการเล่นรอบที่ 1 สมาชิกจะเห็นว่าเป็นไปได้ยากมากที่เล่าจะเล่าทุกคำพูดของ A ให้ C ฟัง แต่การเล่นเกมในรอบที่ 2 สมาชิกทุกคนสามารถเล่าสรุปให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟังได้เข้าใจ ซึ่งในการให้คำปรึกษานั้นบางครั้งเราอาจจะต้องไปให้คำปรึกษากับเพื่อนที่อยากเล่าและระบายความไม่สบายใจให้เราฟัง แต่เราไม่สามารถที่จะทวนซ้ำทุกคำพูดของเขาได้ ดังนั้นทักษะหนึ่งในการให้คำปรึกษาที่เราจะสามารถใช้ได้ก็คือทักษะการสรุปความ ซึ่งสมาชิกจะได้มาเรียนรู้กันในวันนี้”
10. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องทักษะการสรุปความ จากนั้นแจกใบความรู้ที่ 9 เรื่อง “การสรุปความ” ให้สมาชิกได้อ่านเพิ่มเติม
11. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมทักษะการสรุปความให้สมาชิกได้ลองฝึกทำ และเฉลยร่วมกัน
12. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

### ขั้นสรุป

13. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของทักษะการสรุปความ
14. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. ใบกิจกรรมที่ 17 “ทักษะการสรุปความ”

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม กลุ่มย่อย บทบาทสมมติ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 9

# "ทักษะการสรุปความ"

### ➤ ความหมาย

การสรุปความ เป็นการรวบรวมเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษา รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

### ➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น
2. เพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
3. เพื่อให้การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน

### ➤ แนวทางปฏิบัติ

1. เพื่อนที่ปรึกษาพยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูด และความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้การสรุปเมื่อ

- ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ หลายประเด็นเพื่อนที่ปรึกษา

อาจสรุป แต่ละประเด็นก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป

- ก่อนจบและเริ่มการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง

- ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษา

2. ขอให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุป โดยมีเพื่อนที่ปรึกษาช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่

ขาดหายไป

### ➤ ตัวอย่าง

เพื่อนที่ปรึกษา สรุป “จากที่เราคุยกันมาประมาณ 40 นาที เธอกังวลเรื่อง..... เพราะ..... และเธออยาก (ต้องการ) ให้.....เรากำลังช่วยกันคิดวิธีการเพื่อให้เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ เพิ่งจะคิดได้วิธีเดียวเอง คือ..... แต่เวลาที่เราจะพูดคุยกันหมดแล้วละ เพราะฉะนั้นเราจะขอให้เธอมาพบเรา อีกในวัน.....เวลา..... เพื่อเราจะได้มาช่วยกันคิดหาวิธีการอื่น ๆ ต่อไป”

เพื่อนที่ปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป “ก่อนที่จะหมดเวลาคุยกันในวันนี้พี่อยากให้คุณสรุปว่าเราคุยอะไรกันไปบ้างโดยพี่จะช่วยเสริมในส่วนที่ขาดให้”

## ใบกิจกรรมที่ 17

### "ทักษะการสรุปความ"

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคำพูดที่เหมาะสมโดยใช้ทักษะการสรุปความ

1. “เขามาจับฉันก่อนใคร ๆ เขาก็รู้กันทั้งนั้น อยู่ดี ๆ ยายคนนี้จะมาแย่งไปได้ยังไงฉันไม่มีวันยอมหรอก”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....  
 .....

2. “ฉันรักเขา แต่ไม่แน่ใจว่าเขารักฉันจริงหรือเปล่า จึงทำให้ฉันไม่มีความสุข”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....  
 .....

3. “ผมรู้ดีว่าการดื่มเหล้าได้ช่วยอะไรผมในระยะยาว และแน่นอนที่สุด การดื่มเหล้ามันก็ไม่ช่วยเรื่องการเรียนรู้ของผมด้วย พ่อกับแม่ของผมก็ไม่ไยดี แต่มันยากจริง ๆ ที่จะอยู่ให้ห่างจากเรื่องนี้”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....  
 .....

4. “ฉันไม่รู้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ นอกเสียจากว่าฉันต้องการเปลี่ยนจริงๆ แต่ในขณะเดียวกัน ฉันก็รู้ว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนนิสัยตัวเอง ฉันต้องการเปลี่ยนภาพพจน์ของฉันที่มีต่อทุกคน”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....  
 .....

โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 10 “เรารู้สึกอย่างไร”  
(ทักษะการสะท้อนกลับ)



**สาระสำคัญ**

การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้สามารถเลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. สมาชิกสามารถบอกความหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางการใช้ทักษะการสะท้อนกลับในการให้คำปรึกษาได้
2. สมาชิกสามารถอธิบายผลที่เกิดขึ้นจากการสะท้อนกลับได้
3. สมาชิกสามารถใช้ทักษะการสะท้อนกลับในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบความรู้ที่ 10 เรื่อง “ทักษะการสะท้อนกลับ”
3. ใบกิจกรรมที่ 18 “ฝึกฝนใช้คำ”
4. ใบกิจกรรมที่ 19 “ลองฝึกทำดู”
5. ใบกิจกรรมที่ 20 “ทักษะการสะท้อนกลับ”
6. ปากกา
7. บัตรคำ
8. Power point เรื่อง “ทักษะการสะท้อนกลับ”

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาจารย์

**วิธีการดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการร้องเพลงลอยเรือลงลำนาวา จากนั้นเมื่อสมาชิกได้กลุ่มครบแล้วให้ตัวแทนสมาชิกรับบัตรคำกับผู้วิจัย โดยมีกติกาว่าให้สมาชิกใบ้คำตามบัตรคำที่ตนเองได้รับ โดยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มช่วยกันทายให้ถูกต้องมีเวลาให้กลุ่มละ 1 นาทีในการใบ้คำ ซึ่งสมาชิกที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มต้องไม่แกล้งเพื่อนจะต้องตอบตามความสามารถของตน ถ้ากลุ่มใดสมาชิกตอบได้เยอะที่สุดถือว่าชนะในเกมนี้

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากเกมใบ้คำ

4. ผู้วิจัยสรุปเกมใบ้คำว่า “การให้คำปรึกษาเพื่อนในบางครั้งเราไม่อาจจะทราบถึงความรู้สึกของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เฉพาะจากการพูดคุยกันเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่สมาชิกต้องสังเกตก็คือภาษาท่าทางว่าตอนนี้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไรบ้าง ซึ่งในวันนี้ทักษะหนึ่งที่เราจะได้มาเรียนรู้กันคือ ทักษะการสะท้อนกลับ”

5. จากนั้นผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 19 “ฝึกฝนใช้คำ” ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มได้ทำ

6. ให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันนำเสนอ จากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันเฉลย

7. ผู้วิจัยขอให้ตัวแทนสมาชิกออกมาเล่าเรื่องความประทับใจ เล่าสัก 2-3 นาที ผู้วิจัยสะท้อนกลับ

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกสังเกตว่าสิ่งที่ผู้วิจัยพูดมีคำกล่าวใดบ้างที่เป็นการสะท้อนกลับ

9. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องทักษะการสะท้อนกลับ

10. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องทักษะการสะท้อนกลับให้สมาชิกได้อ่านเพิ่มเติม

11. ผู้วิจัยให้สมาชิกพูดคนละ 1 ประโยค จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันสะท้อนกลับ

12. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำใบงานทักษะการสะท้อนกลับและเฉลยร่วมกัน

13. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

### ขั้นสรุป

14. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมสรุปกันถึงทักษะการสะท้อนกลับ

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
4. ใบกิจกรรมที่ 20 ทักษะการสะท้อนกลับ

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม กลุ่มย่อย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 18

**ฝึกฝนใช้คำ**

1. ให้นักเรียนเขียนคำที่แสดงถึงสภาวะทางอารมณ์ในด้านดี / มีความสุข/ เป็นสุข-สบาย เช่น ดีใจ สบายใจ เป็นต้น

.....

2. ให้นักเรียนเขียนคำที่แสดงถึงสภาวะอารมณ์ทางด้านไม่ดี ไม่มีความสุข เป็นทุกข์ เช่น ทุกข์ เสียใจ หมดอาลัย เป็นต้น

.....

3. ให้นักเรียนเขียนคำที่แสดงถึงอารมณ์เหงา เช่น อ้างว้าง เป็นต้น

.....

4. ให้นักเรียนเขียนคำที่แสดงถึงอารมณ์เศร้า เบื่อ เช่น อ่อนใจ เบื่อ เป็นต้น

.....

5. ให้นักเรียนเขียนคำที่แสดงถึงอารมณ์ โกรธ เกลียด เช่น ไม่พอใจ เจ็บใจ เป็นต้น

.....

6. ให้นักเรียนเขียนคำที่แสดงถึงความกลัว วิตกกังวล เช่น สับสน ไม่แน่ใจ เป็นต้น

.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่.....

1.....

2.....

## ใบกิจกรรมที่ 19

**"ลองฝึกทำดู"**

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาต่อไปนี้แล้วแยกการรับรู้ระหว่างเนื้อหา กับ ความรู้สึก

1. เธอคงนึกภาพออกนะว่า เราารู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นแฟนของตัวเองไปเดินกับคนอื่น  
เนื้อหา.....  
ความรู้สึก.....

2. คะแนนสอบกลางภาควิชาวิทยาศาสตร์ของผมลดลง ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร ผมรู้สึก  
แย่มาก ๆ  
เนื้อหา.....  
ความรู้สึก.....

3. บางครั้งผมรู้สึกเหมือนสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ และคงไม่จบม.3 พร้อมเพื่อนแน่ ๆ  
เนื้อหา.....  
ความรู้สึก.....

4. ชีวิตทุกวันมันซ้ำซากจำเจ ไม่มีอะไรใหม่ ๆ ไม่น่าตื่นเต้น วัน ๆ มีแต่เรียนกับเรียน  
เนื้อหา.....  
ความรู้สึก.....

5. จะอยู่อย่างไร เมื่อไม่มีใครพูดกับฉันสักคน  
เนื้อหา.....  
ความรู้สึก.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

## ใบกิจกรรมที่ 20

# "ทักษะการสะท้อนกลับ"

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาต่อไปนี้แล้วเขียนคำพูดที่เหมาะสมโดยใช้ทักษะการสะท้อนกลับ

1. “เพื่อนสนิทของผม มีนัดกับแฟนของฉัน มีนัดกับแฟนของฉัน เขาออกไปเที่ยวด้วยกันทุกวัน”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

2. “ฉันเบื่อ กลับบ้านที่ไรพ่อกับแม่ก็ทะเลาะกัน เรื่องที่ทะเลาะก็เรื่องเดิมๆ”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

3. “การคบเพื่อน ต้องมีการช่วยเหลือกัน เสียสละกันบ้าง แต่ฉันมีแต่ฉันนี่แหละที่ต้องคอยเสียสละทั้งเวลา ทั้งเงินส่วนตัว มีเพื่อนอย่างนี้สู้ไม่มีดีกว่า”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

4. “เรารู้สึกเชิงจนไม่อยากเข้าเรียนแล้ว ทุ่มเทอ่านหนังสือมาเป็นอาทิตย์ แต่ผลที่ออกมากลับไม่ดีเลย”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

5. “ฉันไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนคนนี้อย่างไรดี ที่เขามาขอยืมเงิน”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

## บัตรคำเกมใช้คำ

## กลุ่มที่ 1

เศร้า

เหงา

เบื่อหน่าย

อ้างว้าง

## กลุ่มที่ 2

โกรธ

หงุดหงิด

เขินอาย

สิ้นหวัง

บัตรคำเกมใบคำ  
กลุ่มที่ 3

ดีใจ

อารมณ์ดี

มีความสุข

สนุกสนาน

## ใบความรู้ที่ 10

### เรื่อง “ทักษะการสะท้อนกลับ”

#### ❖ ความหมาย

การสะท้อน เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษารับความรู้สึกเรื่องราวและความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาโดยวาจา หรือกิริยาท่าทาง เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างชัดเจน ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ ตระหนักในสิ่งที่ปัญหาของตัวเองอย่างแท้จริงยิ่งขึ้น

การสะท้อน แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

- **การสะท้อนเนื้อหา** เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนัก รับรู้เข้าใจในเรื่องราวของตัวเอง
- **การสะท้อนความรู้สึก** เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนัก รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง

#### ❖ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนัก รับรู้เรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจ จับประเด็น เรื่องราวหรือความรู้สึกได้ พร้อมทั้งจะเดินเคียงข้างไปด้วยกันกับตัวเขา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจรับรู้และเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเองที่แท้จริงอย่างชัดเจน

#### ❖ แนวทางปฏิบัติ

1. เพื่อนที่ปรึกษาต้องใส่ใจ และสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้า
2. หาคำที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากที่สุด โดยใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย
3. รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงหรือพูดถึงเข้าด้วยกัน และใช้ภาษาที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย โดยพูดออกไปทันที เพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหา หรือเริ่มด้วยเนื้อหาก่อนแล้วตามด้วยความรู้สึก

#### ตัวอย่าง

ผู้รับคำปรึกษา : “พอกับแม่ทะเลาะกันตลอด เราไม่รู้ว่เมื่อไหร่ครอบครัวของเราจะอยู่กันอย่างสงบสุขแบบครอบครัวอื่นเขาบ้าง”

เพื่อนที่ปรึกษา : “เธอไม่มีความสุข ที่ต้องอยู่ในท่ามกลางความขัดแย้งของพ่อแม่”  
(สะท้อนความรู้สึกกลับ)

หรือ

เพื่อนที่ปรึกษา : “การที่พ่อแม่ไม่เข้าใจกัน ทำให้เธอไม่มีความสุข” (สะท้อนเนื้อหาหลัก)

❖ ผลที่จะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสภาพการณ์ต่างๆอย่างเป็นจริงมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกต่อปัญหาของตัวเอง
2. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา เนื่องจากรู้สึกว่าคุณให้คำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตัวเอง
3. ผู้รับคำปรึกษากกล้าเปิดเผยตัวตนของเขา สามารถรับผิดชอบต่อตัวเอง มีอิสระในการเลือกสิ่งที่เหมาะสม ทำให้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข

❖ ข้อสังเกต

เพื่อนที่ปรึกษาไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อยๆ และไม่ควรใช้คำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกซ้ำๆ ควรหาคำศัพท์อื่นที่ตรงกับความรู้สึกนั้นๆ หรือเปลี่ยนลักษณะคำพูดบ้าง

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 11 “ทักษะการชี้ผลที่ตามมา”**

**สาระสำคัญ**

การเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ และได้ฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการคำปรึกษา ซึ่งจะทำได้เลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. สมาชิกสามารถบอกความหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางการใช้ทักษะการชี้ผลที่ตามมาในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้
2. สมาชิกสามารถใช้ทักษะการชี้ผลที่ตามมาในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้
3. สมาชิกสามารถบอกประโยชน์ของทักษะการชี้ผลที่ตามมาได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ปากกา
3. ใบความรู้ที่ 11 เรื่อง “ทักษะการชี้ผลที่ตามมา”
4. ใบกิจกรรมที่ 21 เรื่อง “ทักษะการชี้ผลที่ตามมา”
5. Power point เรื่อง “ทักษะการชี้ผลที่ตามมา”
6. Clip video เกี่ยวกับการทะเลาะกันของวัยรุ่น

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุ้งวิทยา

**วิธีการดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

**ขั้นกิจกรรม**

2. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการเปิด Clip video เกี่ยวกับเรื่องราวของผู้ชายวัยรุ่น 2 คนที่อาศัยอยู่บ้านใกล้กัน ในเวลากลางคืนชายหนุ่มคนหนึ่งกำลังนอนหลับอยู่ แต่ได้ยินเสียงตอก

ตะปุดัง จึงเดินเข้าไปดูที่ข้างบ้าน แล้วถามชายหนุ่มที่กำลังตอกตะปูอยู่ว่ากำลังทำอะไรอยู่คนจะหลับจะนอน ชายหนุ่มที่กำลังตอกตะปูอยู่เกิดความไม่พอใจ แล้วจึงถามไปว่ามีอะไร จะไปฟ้องแม่หรือไง ทำให้คนที่เดินมาถามรู้สึกโมโหและโกรธ เขาจึงเดินกลับบ้านไปหยิบตะปูออกมาแล้วเดินมาหาชายที่กำลังตอกตะปูอยู่ ผู้วิจัยหยุด Clip Video

3. ผู้วิจัยสมมติให้คนที่นอนอยู่ข้างบ้านเป็นวิน แล้วถ้าวินมาขอคำปรึกษาจากสมาชิกว่าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น โดยที่เขาตัดสินใจว่าจะไปชกหน้าคนที่กำลังตอกตะปู สมาชิกจะให้คำปรึกษาวินว่าอย่างไร โดยชี้ให้เห็นถึงผลดีและผลเสีย

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

5. ผู้วิจัยตั้งคำถามต่อไปว่าถ้าหากวินตัดสินใจที่จะไปช่วยตอกตะปู สมาชิกจะให้คำปรึกษาว่าอย่างไร

6. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

7. ผู้วิจัยสรุปว่า “สิ่งที่สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นจะสังเกตได้ว่าเป็นการชี้ให้เห็นถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจ ซึ่งในวันนี้เราจะได้มาเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งทักษะ นั่นก็คือทักษะการชี้ผลที่ตามมา”

8. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องทักษะการชี้ผลที่ตามมา

9. จากนั้นแจกใบความรู้ที่ 11 เรื่อง “ทักษะการชี้ผลที่ตามมา” ให้สมาชิกได้อ่านเพิ่มเติม

10. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 21 เรื่อง “ทักษะการชี้ผลที่ตามมา” ให้สมาชิกได้ฝึกทำ และร่วมกันเฉลย

11. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

12. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปถึงประโยชน์ของทักษะการชี้ผลที่ตามมา

13. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. ใบกิจกรรมทักษะการชี้ผลที่ตามมา
4. การแสดงความคิดเห็น

**เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**

กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย

## ใบความรู้ที่ 11

# "ทักษะการชี้ผลที่ตามมา"

### ❖ ความหมาย

การชี้ผลที่ตามมาเป็นการชี้ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขา หรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่หรือรุนแรงขึ้น หรือลดลง เช่น

- ด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกดี ไม่ดี กลุ้มใจ สับสน ไม่มั่นใจ ฯลฯ
- ด้านร่างกาย เช่น ใจเต้น ปวดศีรษะ ท้องผูก เจ็บป่วย ฯลฯ
- ด้านพฤติกรรม การปฏิบัติตัว กิจกรรมที่ทำ
- ด้านความคิด ทศนคติ ความเชื่อ
- ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เวลา เหตุการณ์ สถานที่ เงิน ทรัพย์สิน ฯลฯ
- ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนญาติ เพื่อนร่วมงาน

### ❖ การชี้ผลที่ตามมาอาจทำได้ 2 ทาง คือ

1. การชี้ผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา กล้าตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

2. การชี้ผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

### ❖ แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง

2. ให้โอกาสเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
4. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ
5. ช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติ

### ❖ ประโยชน์

1. เพื่อนผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจและการปฏิบัติของตนเอง

2. เพื่อนผู้รับคำปรึกษา มีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป

## ใบกิจกรรมที่ 21

# "ทักษะการชี้ผลที่ตามมา"

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคำพูดที่เหมาะสมโดยใช้ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

1. “เขามาจับฉันก่อนใคร ๆ เขาก็รู้กันทั้งนั้น อยู่ดี ๆ ยายคนนี้จะมาแย่งไปได้ยังไงฉันไม่มีวันยอมหรอก ฉันว่าจะต้องตบสักสอนซะหน่อยแล้ว”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

2. “ผมเบื่อเรียน ผมไม่เรียนแล้วจะลาออก”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

3. “ผมรู้ดีว่าการดื่มเหล้าได้ช่วยอะไรผมในระยะยาว แต่มันก็ทำให้ผมลืมความเจ็บปวดที่เธอทิ้งผมไปมีคนอื่นใหม่”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

4. “ฉันทนไม่ไหวแล้วนะเพื่อน ๆ มีแต่คนเห็นแก่ตัว งานกลุ่มอะไรให้ฉันทำอยู่คนเดียว เห็นทีว่าจะต้องตัดเพื่อนกันแล้วละคราวนี้”

เพื่อนที่ปรึกษา

.....

.....

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 12 “กระบวนการให้คำปรึกษา”**

**สาระสำคัญ**

กระบวนการให้คำปรึกษาทำให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ขั้นตอนการสร้างความสัมพันธ์ภาพ 2) ขั้นสำรวจทำความเข้าใจ 3) ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา 4) ขั้นวางแผนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และ 5) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ปากกา
3. CD เพลงยอดนิยม
4. ใบความรู้ที่ 12 เรื่อง “กระบวนการให้คำปรึกษา”
5. ใบกิจกรรมที่ 22 เรื่อง “การวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษา”
6. ใบกิจกรรมที่ 23 “บทบาทสมมติ”
7. ใบกิจกรรมที่ 24 “แบบสังเกตการให้คำปรึกษา”
8. Power point เรื่อง “กระบวนการให้คำปรึกษา”

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาจารย์

**วิธีการดำเนินกิจกรรม**

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยให้สมาชิกจับคู่กัน
3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ “เกมนิ้วมือเต็นระบำ” กติกาการเล่นมีอยู่เพื่อให้สมาชิกตกลงกันว่าใครจะเป็น A และใครจะเป็น B
4. เมื่อสมาชิกตกลงกันได้แล้ว ผู้วิจัยชี้แจงกติกา ดังนี้ ให้สมาชิกหันหน้าเข้าหากัน พร้อมทั้งยกมือระดับอก หันฝ่ามือเข้าหากัน
5. เมื่อผู้วิจัยเปิดเพลงให้สมาชิก A เคลื่อนฝ่ามือเต็นตามจังหวะเพลง โดยคนที่เป็สมาชิก B ต้องเต็นตามให้ทัน โดยที่ไม่ให้ฝ่ามือชนกัน เมื่อผู้วิจัยปิดเพลงให้ยุติ
6. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่ามีใครบ้างที่เต็นตาม A ทัน แล้วความรู้สึกของ B ที่เป็นผู้ตามว่ารู้สึกอย่างไร
7. จากนั้นให้ทั้งคู่ปรึกษากันและคิดทำเต็นร่วมกัน โดยมีกติกาว่าขณะที่เต็นฝ่ามือทั้งสองคนต้องชิดกัน ผู้วิจัยเปิดเพลงให้ผู้วิจัยเริ่มดำเนินกิจกรรม และยุติเมื่อผู้วิจัยปิดเพลง
8. ผู้วิจัยซักถามความรู้สึกสมาชิกว่าการเต็นพร้อมกันสมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร
9. จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปองค์ความรู้จากเกมนิ้วมือเต็นระบำ
10. ผู้วิจัยสรุปเกมนิ้วมือเต็นระบำว่า “ถ้าหากเปรียบเทียบเกมนิ้วมือเต็นระบำเป็นการให้คำปรึกษา สมาชิกจะเห็นได้ว่าการเต็นตาม A จะทำให้ B เต็นตามไม่ทัน ซึ่งถ้าสมมติให้ A เป็นเพื่อนที่ปรึกษาก็จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบชี้แนะ แนะนำให้ทำตาม ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษาก็จะทำตามไม่ได้ ทำให้การให้คำปรึกษาไม่บรรลุเป้าหมาย ในขณะที่การเต็นพร้อมกัน A และ B เต็นไปได้ด้วยดีและราบรื่น เปรียบเสมือนกับการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาและเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนการแก้ปัญหาและก้าวเดินไปพร้อมกัน ซึ่งทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และฝ่ามือที่ชิดกันเปรียบเสมือนการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนที่ปรึกษาและเพื่อนผู้รับคำปรึกษา”
11. ผู้วิจัยบรรยายประกอบ Power point เรื่องกระบวนการให้คำปรึกษา
12. จากนั้นผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมเรื่อง “การวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน” ให้สมาชิกจับคู่กันช่วยกัน วิเคราะห์ว่าจากบทสนทนาที่ศึกษามีขั้นตอนเริ่มต้นจากคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาประโยคใดถึงประโยคใด
13. ผู้วิจัยและสมาชิกอภิปรายร่วมกันเฉลยใบกิจกรรมที่ 22 เรื่อง “การวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษา”
14. จากนั้นผู้วิจัยขอตัวแทนสมาชิก 1 คนให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รับคำปรึกษาตามบทบาทสมมติที่ผู้วิจัยแจกให้และผู้วิจัยแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้คำปรึกษา สำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นผู้สังเกตว่ามีขั้นตอนการให้คำปรึกษาที่ขั้นตอน ในคำพูดประโยคใดบ้างของผู้ให้คำปรึกษา แล้วบันทึกลงในแบบสังเกตการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยแจกให้
15. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงบทบาทสมมติในการให้คำปรึกษา

### ขั้นสรุป

16. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปถึงประโยชน์ของกระบวนการให้คำปรึกษา
17. ผู้วิจัยสรุปกระบวนการให้คำปรึกษาว่า “การที่เพื่อนที่ปรึกษาได้เรียนรู้ตลอดจนสามารถวิเคราะห์ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเพื่อนจะสามารถช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษา ดำเนินการในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจนช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ”
18. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
4. ใบกิจกรรมที่ 22 เรื่อง “การวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษา”
5. ใบกิจกรรมที่ 23 เรื่อง “แบบสังเกตการให้คำปรึกษา”
5. การตอบคำถาม

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

เกม กลุ่มย่อย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ

## ใบความรู้ที่ 12

# กระบวนการในการให้คำปรึกษาเพื่อน

กระบวนการในการให้คำปรึกษาเพื่อน หมายถึง ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเพื่อนเป็นวิธีดำเนินการสำหรับเพื่อนในการช่วยเหลือเพื่อนให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นตัวกำหนด แนวทางปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจนช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยน ได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหา และลักษณะธรรมชาติของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นขั้นตอนการให้คำปรึกษาที่ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาที่ง่าย กระชับ เข้าใจตรงกัน และสะดวกแก่การฝึกให้คำปรึกษาควรแบ่ง เป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

### ❖ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

การเริ่มต้นพบกันครั้งแรกของ YC และเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะการเริ่มต้นพบกันที่เป็นไปด้วยความอบอุ่นเป็นกันเองจะช่วยให้เพื่อนเกิดความรู้สึกประทับใจและไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและร่วมมือในการปรึกษา ทำให้การให้คำปรึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ง่ายขึ้น

### ➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความประหม่า และวิตกกังวลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา
2. สร้างความรู้สึกคุ้นเคย และเป็นกันเองระหว่าง YC และเพื่อนผู้รับคำปรึกษา
3. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
4. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจต่อการให้คำปรึกษา และไว้วางใจ YC

### ➤ แนวทางปฏิบัติ

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. การลุกขึ้นต้อนรับ หรือเดินไปรับ
3. เชื้อเชิญให้นั่ง
4. แนะนำรายละเอียดของตัวเองสั้น ๆ เช่น ชื่อ งานหรือความรับผิดชอบ

5. ขอให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาแนะนำข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ เช่น ชื่อ ชั้นเรียนที่กำลังศึกษา
6. พูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ กิจกรรมที่กำลังเป็นที่นิยม การเรียนการสอน
7. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเล่าสาเหตุที่มาขอรับคำปรึกษา
8. แจงขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของ YC และ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตามความเหมาะสม
9. เน้นเรื่องการรักษาความลับ
10. ฟังและใส่ใจเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

#### ❖ ชั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

สำรวจทำความเข้าใจปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้น ความต้องการและกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงเป็นขั้นตอนที่สำคัญ และอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความสับสนทางอารมณ์หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น อคติเข้าข้างตนเอง หรือใช้กลไกป้องกันตนเองสูง ในบางกรณีจึงอาจต้องใช้เวลาเพื่อดำเนินการในขั้นนี้มากกว่า 1 ครั้ง

#### ➤ วัตถุประสงค์

1. ค้นหาปัญหาที่แท้จริง รวมทั้งสำรวจสถานการณ์ของปัญหา
2. หาสาเหตุของปัญหา
3. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้และเข้าใจถึงปัญหา และสาเหตุที่แท้จริงและเป็นปัจจุบันรวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น
4. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้ความต้องการและตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง
5. สร้างความหวังและความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

#### ➤ แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกและเรื่องราวของตนเอง ผลกระทบที่ได้รับในปัจจุบัน และในอนาคต จากปัญหาที่เกิดขึ้น
2. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
3. เสียบ ฟัง สังเกตและใส่ใจ
4. ทวนซ้ำ สะท้อนกลับ สรุป ให้กำลังใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ

### ❖ ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

แนวทางแก้ไขปัญหาคำที่กำหนดโดย YC จะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น YC ควรสนับสนุนให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดเองให้มากที่สุดและให้สามารถตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุด

#### ➤ วัตถุประสงค์

1. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหที่เหมาะสม ทำได้จริง
2. หาข้อดี ข้อเสีย ของแนวทางแก้ไขปัญหา
3. ตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม

#### ➤ แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาคิดวิธีแก้ไขปัญหามากมาย วิธี
2. เสนอแนะวิธีแก้ไขเพิ่มเติม
3. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาบอกข้อดี ข้อเสีย ของวิธีการแก้ไขปัญหแต่ละวิธีที่คิดได้ รวมทั้งที่ YC ช่วยคิด
4. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ไขปัญหา และเลือกวิธีที่เหมาะสม
5. ให้ข้อมูล ชี้แจงผลที่ตามมาจากริธีแก้ไขปัญหแต่ละวิธีเพิ่มเติม
6. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาสรุปวิธีแก้ไขแต่ละวิธี พร้อมทั้งข้อดี ข้อเสีย โดย YC ช่วยเพิ่มเติมส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์

### ❖ ขั้วางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

แผนการปฏิบัติตามแนวทางแก้ไขปัญหาคำที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคัดสินใจเลือกไว้ในขั้นที่ 3 เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษามีคุณค่า และจะเป็นประโยชน์มากขึ้นถ้ามีการทำข้อตกลงกับ YC ว่าจะปฏิบัติตามแผน เพราะจะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความตั้งใจและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตาม ดังนั้นโอกาสที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้สำเร็จก็จะเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น

#### ➤ วัตถุประสงค์

1. กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางการแก้ไขปัญหาคำที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเลือกไว้
2. กำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในการแก้ไขปัญหา
3. กำหนดแนวทางการประเมินผลการแก้ไขปัญหา
4. สร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

➤ **แนวทางปฏิบัติ**

1. กระตุ้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษากำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา
2. ให้กำลังใจ ให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. ชักชวนให้ทำข้อผูกมัดเป็นลายลักษณ์อักษรว่าจะปฏิบัติตามแผน

❖ **ชั้นยุติการให้คำปรึกษาเพื่อน**

เมื่อการให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ ในแต่ละครั้ง ในแต่ละราย หรือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีท่าทีต่อต้าน หรือไม่ร่วมมือในการปรึกษาเพื่อน ก็ให้ยุติการให้คำปรึกษา โดยให้ดำเนินการด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร และแสดงความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือต่อไป

➤ **วัตถุประสงค์**

1. ยุติการให้คำปรึกษาเพื่อนในแต่ละครั้ง หรือแต่ละราย
2. ให้กำลังใจ และความมั่นใจแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา

➤ **แนวทางปฏิบัติ**

1. ส่งสัญญาณว่าหมดเวลา เช่น ดูนานฬิกา บอกจำนวนเวลาที่เหลือตามที่ได้กำหนดไว้เมื่อเหลือเวลาประมาณ 5-10 นาที
2. สรุป ปัญหา สาเหตุ วิธีแก้ไข
3. เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษานัดหมายกำหนดการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
4. ส่งตัวเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปยัง YC คนอื่น โดยให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาในการขอรับคำปรึกษาจาก YC คนอื่นต่อไป
5. ให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจว่าเพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้

**ใบกิจกรรมที่ 22**  
**เรื่อง “การวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน”**

**คำชี้แจง**      ให้นักเรียนจับคู่กันศึกษาตัวอย่างบทสนทนาการให้คำปรึกษาเพื่อนแล้วระบุว่า

1. การให้คำปรึกษาครั้งนี้มีกี่ขั้นตอน
2. ในแต่ละขั้นตอนเริ่มต้นที่คำพูดใด ถึงคำพูดใดของเพื่อนที่ปรึกษา

**บทสนทนาการให้คำปรึกษาเพื่อน :** เพื่อนที่ปรึกษา (Yc) และเพื่อนผู้รับคำปรึกษา (Cl)

	คำพูด	ขั้นตอน
Yc	สวัสดีจ๊ะ เพราะอะไรถึงมานั่งคนเดียว (เดินเข้าไปหา)	
Cl	(เงิบ)	
Cl	ฉันอยากลาออก ไม่อยากเรียนอีกแล้ว (ก้มหน้า)	
Yc	อะไรทำให้เธอคิดอย่างนั้น	
Cl	เพื่อนมีแต่คนเห็นแก่ตัวฉันเบื่อมาก	
Yc	เธอรู้สึกเบื่อเพื่อนมากที่เพื่อนเห็นแก่ตัว	
Cl	ใช่จ๊ะ	
Yc	เธอช่วยเล่าให้ฟังหน่อยสิที่มีเพื่อนเห็นแก่ตัวนั้นเป็นอย่างไร รับรองว่าเรื่องที่เรากำลังคุยกันวันนี้ เป็นความลับระหว่างเราเท่านั้น	
Cl	เพื่อนไม่ยอมให้ฉันเข้ากลุ่มทำรายงานทำให้ฉันมีปัญหาในเรื่องการเรียน	
Yc	เธอคิดว่า อะไรที่ทำให้เธอไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน	
Cl	เพื่อนว่าฉันชอบพูดจาตลกพวกเขา และไม่ชอบให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มนะ	
Yc	เธอคิดว่า เธอเป็นอย่างไรที่เพื่อนพูดโหม	
Cl	ฉัน...ฉันไม่แน่ใจ	
Cl	ฉันคิดดูแล้วคนอื่น ๆ ที่เรียนด้วยกัน ก็ไม่มีใครที่เพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม ด้วย นอกจากฉัน หรือ....ฉันจะเป็นอย่างไรที่เพื่อนว่าจริง ๆ (เงิบไปนานมาก)	
Yc	(อดทน รับฟัง )	
Cl	แล้วฉันจะอย่างไรดี	
Co	ในชั้นเรียนของเธอ ใครเป็นเพื่อนที่เธอไวใจใครมากที่สุด	

	คำพูด	ขั้นตอน
CI	มีคนเดียวคือปานเดือน	
Yc	เธอกคิดว่าเพื่อน ๆ ในห้องเรียนชอบปานเดือนเหมือนเธอไหม	
CI	ชอบซิ	
Yc	เพราะอะไรเพื่อน ๆ ถึงชอบปานเดือน	
CI	ปานเดือน พูดจาดี มีน้ำใจ คอยแนะนำเพื่อนเวลาเรียนถ้าใครไม่เข้าใจ และจะช่วยเพื่อนทำรายงานกลุ่มทุกครั้ง	
Yc	มาถึงตอนนี้เธอพอจะบอกได้ไหมว่า เพื่อน ๆ ของเธอไม่ยอมให้เธอเข้ากลุ่มทำรายงานด้วยเพราะอะไร	
CI	ฉันพอจะรู้แล้วว่า ฉันไม่เหมือนกับปานเดือน	
Yc	เธอจะอย่างไรล่ะ	
CI	ฉันจะต้องปรับปรุงตัวเองใหม่ ต้องพูดจาดี ๆ กับเพื่อน ช่วยเหลือ มีน้ำใจ ต่อเพื่อนเวลาทำรายงานกลุ่ม และคอยช่วยเพื่อนทำรายงานกลุ่มด้วย	
Yc	แล้วเธอจะทำเมื่อไหร่ล่ะ	
CI	อืม....เริ่มวันนี้เลยแล้วกัน อาจารย์ให้ทำรายงานกลุ่ม ฉันจะเริ่มพูดกับเพื่อนดี ๆ แล้วฉันจะตั้งใจทำรายงานวิชานี้ให้ดีที่สุด	
Yc	ฉันคิดว่าเธอต้องทำได้แน่ ๆ ได้ผลอย่างไรแล้วมาเล่าให้กันฟังบ้างนะ	
CI	ขอบใจมากฉันต้องทำได้แน่นอน (ยิ้ม)	

## ใบกิจกรรมที่ 23

### “บทบาทสมมติ”

#### บทบาทสมมติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเป็นสมใจ มีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับแฟนออกไป  
คบกับเพื่อนสนิทของตนเอง ทำให้กลุ่มใจหาทางออกไม่ได้ว่าจะตัดสินใจเลิกคบกับแฟนดี  
หรือไม่ จึงมาขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่ปรึกษาชื่อแอน

**ใบกิจกรรมที่ 24**  
**แบบสังเกตการให้คำปรึกษา**

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกขั้นตอนการให้คำปรึกษาและคำพูดของ YC ที่มีในบทบาทสมมติ ลงไปในแบบสังเกตการให้คำปรึกษา

1. ชั้นสร้างสัมพันธภาพ  มี  ไม่มี  
คำพูดของ YC.....  
.....

2. ชั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา  มี  ไม่มี  
คำพูดของ YC.....  
.....

3. ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา  มี  ไม่มี  
คำพูดของ YC.....  
.....

4. ชั้นวางแผนแก้ไขปัญหา  มี  ไม่มี  
คำพูดของ YC.....  
.....

5. ชั้นยุติปัญหา  มี  ไม่มี  
คำพูดของ YC.....  
.....

ผู้บันทึก ชื่อ.....นามสกุล.....

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 13 “ลองฝึกทำดู (1)”  
(การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาเพื่อน)**

**สาระสำคัญ**

การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาในสถานการณ์จำลอง เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้มีความชำนาญในการให้คำปรึกษาเพื่อน และเกิดความมั่นใจในการให้คำปรึกษารวมทั้งสามารถนำทักษะการให้คำปรึกษาไปใช้ได้เหมาะสม

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาในบทบาทสมมติ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสมตามกระบวนการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถบันทึกผลการให้คำปรึกษาได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบกิจกรรมที่ 25 เรื่อง “บทบาทสมมติ”
3. ใบกิจกรรมที่ 26 เรื่อง “แบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน”
4. ใบกิจกรรมที่ 27 เรื่อง “การประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษา”
4. ปากกา
5. บัตรหมายเลข

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุ้งวิทยา

**วิธีการดำเนินกิจกรรม**

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการสอนสมาชิกร้องเพลงลมเพลมพัด จากนั้นดำเนินกิจกรรม “เกมรวมตัวเลข” โดยที่ผู้วิจัยจะมีบัตรหมายเลขแจกให้สมาชิกแต่ละคน กติกามีอยู่ว่า เมื่อผู้วิจัยร้องเพลงลมเพลมพัด “ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไวลมเพลมพัดอะไร ฉันจะบอกให้ อะไรยังงี้ (สมาชิกพูด) ให้ทุกคน เช่นรวมเลขให้ได้ 15 เป็นต้น” ซึ่งเมื่อผู้วิจัยสั่งให้รวมเลขให้สมาชิกวิ่งไปรวมเลขให้ได้ตามจำนวนที่ผู้วิจัยบอก สมาชิกคนใดรวมเลขไม่ได้ถือว่าแพ้การแข่งขัน

3. ผู้วิจัยเล่นเกมรวมเลข โดยแบ่งกลุ่มให้ได้สมาชิกกลุ่มละ 2 คน เมื่อครบแล้วให้สมาชิกนั่งลง

4. จากผู้วิจัยแจกบทบาทสมมติให้กับสมาชิกแต่ละคน และเมื่อสมาชิกได้รับบทบาทสมมติแล้วให้ศึกษาทำความเข้าใจ

5. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมลองฝึกทำดู โดยการให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาเพื่อนตามบทบาทสมมติที่ได้รับ และสลับกันเป็นเพื่อนที่ปรึกษาและเพื่อนผู้รับคำปรึกษา

6. จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ดูที่ละคู่สำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ให้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่ปรึกษา โดยบันทึกลงในแบบประเมินการให้คำปรึกษาเพื่อน

7. เมื่อสมาชิกแต่ละคนยุติการให้คำปรึกษาเพื่อนแล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสะท้อนผลการแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคน ปฏิบัติตามข้อที่ 5 และ 6 จนครบทุกคน

8. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้คำปรึกษาให้กับสมาชิกได้ศึกษา โดยผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม

9. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย

10. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิก โดยกำหนดให้สมาชิกจับคู่กันตามอักษยาศัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปให้สมาชิกร่วมกันคิดสถานการณ์จำลองในการให้คำปรึกษา โดยตกลงกันเองมาว่าสมาชิกคนใดเป็นเพื่อนที่ปรึกษาและให้เป็นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองในครั้งต่อไป

11. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

### ชั้นสรุป

12. สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมลองฝึกทำดู

13. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมลองฝึกทำดูว่า “การฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติ จะช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถนำกระบวนการให้คำปรึกษาและทักษะการให้คำปรึกษาไปใช้ได้เหมาะสม นอกจากนั้นยังช่วยให้การให้คำปรึกษาเพื่อนบรรลุตามวัตถุประสงค์ และดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

**การประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
4. การแสดงบทบาทสมมติ

**เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**

เกม กลุ่มย่อย บทบาทสมมติ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

## ใบกิจกรรมที่ 25

### “บทบาทสมมติ”

#### บทบาทสมมติที่ 1

จันทร์ฉาย มีความไม่สบายใจเกี่ยวกับการทำงานรายงานกลุ่มกับเพื่อน เนื่องจากเพื่อนในกลุ่มไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน ไม่ช่วยทำรายงาน ซึ่งเธอต้องเป็นผู้ทำรายงานคนเดียวจึงเกิดความท้อใจ ดังนั้น จันทร์ฉายจึงไปขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่ปรึกษา

#### บทบาทสมมติที่ 2

เอกแอบชอบเต็มใจซึ่งเป็นเพื่อนสนิท แต่เดือนใจมีแฟนแล้ว ซึ่งแฟนของเดือนใจก็เป็นเพื่อนสนิทกับเอก ชื่อบอล ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเต็มใจทะเลาะกับบอลจึงหันมาสนิทสนมกับเอกและเอกก็รู้สึกมีความสุข แต่เอกก็กังวลใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบอล จึงมาขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่ปรึกษา

#### บทบาทสมมติที่ 2

หนุ่มย้ายโรงเรียนมาเข้าเรียนชั้น ม. 1 ที่โรงเรียนใหม่ โดยปกติแล้วหนุ่มเป็นคนขี้อายไม่ค่อยพูดกับใคร จึงทำให้เพื่อนๆ ในชั้นเรียนไม่ชอบหนุ่มคิดว่าหนุ่มขี้อาย หนุ่มจึงไม่อยากเข้าชั้นเรียนทำให้โดดเรียนในหลายวิชา ทำให้ผลการเรียนลดลง หนุ่มกลุ่มใจจึงมาขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่ปรึกษา

## ใบกิจกรรมที่ 25

### “บทบาทสมมติ”

#### บทบาทสมมติที่ 4

ปานดาวเป็นเพื่อนสนิทกับส้มโอ ในวันหยุดสุดสัปดาห์มีงานวัดในหมู่บ้าน ส้มโอจึงมาชวนปานดาวไปเที่ยวงานวัด แต่ปานดาวจะต้องช่วยแม่ทำขนมขายในตอนเช้าทำให้ไม่สามารถไปกับส้มโอได้ แต่ไม่กล้าบอก ส้มโอเนื่องจากกลัวส้มโอโกรธ เพราะส้มโอบอกว่าถ้าไม่ไปจะเลิกคบกับปานดาว ปานดาวจึงเกิดความไม่สบายใจจึงมาขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่ปรึกษา

#### บทบาทสมมติที่ 5

อานนท์ไม่เก่งวิชาภาษาอังกฤษ ทำให้เขาไม่อยากจะเข้าเรียนและโดดเรียนบ่อยครั้ง เมื่อผลสอบออกมาปรากฏว่าเขาสอบตกติด 0 แต่เขากลัวพ่อแม่เสียใจจึงไม่กล้าบอกพ่อแม่ และไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป จึงมาขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่ปรึกษา

#### บทบาทสมมติที่ 6

ศุภชัยให้เอมอรยืมเงิน 50 บาท โดยเอมอรสัญญาว่าจะเอาเงินมาคืนให้ภายใน 3 วัน แต่เมื่อครบ 3 วันแล้วเอมอรก็ไม่เอาเงินมาคืนและเมื่อเจอหน้าศุภชัยเอมอรก็ไม่ได้พูดถึงเรื่องเงินที่ยืมไปศุภชัยไม่กล้าถามถึงเรื่องเงิน ทำให้เกิดความไม่สบายใจ จึงมาขอรับคำปรึกษาจากเพื่อนที่ปรึกษา

**ใบกิจกรรมที่ 27**  
**“แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาเพื่อน”**

ชื่อเพื่อนที่ปรึกษา.....

ข้อ	สิ่งที่สังเกต							บันทึกเพิ่มเติม
		ชม	ใหม่	ดีมาก	๖๕	พอใช้	ปรับปรุง	
1.	การสร้างสัมพันธภาพ -การทักทาย -การแนะนำตัว -การเชิญผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัว							
2.	การฟัง -การสบตาผู้ให้คำปรึกษา -ทำนองและการโน้มตัว -การผงกศีรษะ -การตอบรับสั้น ๆ							
3.	ทักษะการถาม -การเปิดโอกาสให้ CL เล่าระบาย -การใช้คำถามเปิด							
4.	การทวนความ							
5.	การสรุปความ							
6.	ทักษะการสะท้อนกลับ -การสะท้อนความรู้สึก/เนื้อหา							
7.	การชี้ผลที่ตามมา							
8.	ช่วยให้ CI เข้าใจปัญหาของตนเอง							
9.	กระตุ้นให้ CI หาแนวทางแก้ไขปัญหา							
10.	เปิดโอกาสให้ CI ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง							
11.	เปิดโอกาสให้ CI วางแผนการแก้ไขปัญหา							
12.	การให้กำลังใจ CI และกล่าวอำลา							

**โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม**  
**ครั้งที่ 14 “ลองฝึกทำดู (2)”**  
**(การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาเพื่อน)**

**สาระสำคัญ**

การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาในสถานการณ์จำลอง เป็นการช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้มีความชำนาญในการให้คำปรึกษาเพื่อน และเกิดความมั่นใจในการให้คำปรึกษา รวมทั้งสามารถนำทักษะการให้คำปรึกษาไปใช้ได้เหมาะสม

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาตามสถานการณ์จำลองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสมตามกระบวนการให้คำปรึกษา
3. เพื่อมอบหมายงานให้สมาชิกในการไปให้คำปรึกษาเพื่อนหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิก 12 คน

**สื่อ / อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. ใบกิจกรรมที่ 28 “แบบบันทึกประโยคคำพูดของ YC”
3. ปากกา
4. ใบกิจกรรมที่ 29 เรื่อง “การฝึกบทบาทสมมติ”
5. ใบกิจกรรมที่ 30 เรื่อง “แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาเพื่อน”
6. Power point เรื่อง “การมอบหมายงานของเพื่อนที่ปรึกษา”

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาจารย์

**วิธีการดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ชั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยให้สมาชิกออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองที่ตนเองสร้างขึ้นทีละคู่

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกที่เป็นผู้สังเกตการณ์ประเมินการให้คำปรึกษาเพื่อนตามแบบบันทึกประโยคคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษา

4. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง

5. จากนั้นผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมลองฝึกทำดู โดยการเล่นเกมฝั่งแตกร้าง โดยมีกติกาคือให้สมาชิกจับกลุ่มกัน 3 คน โดยที่ให้สมาชิก 2 คนจับมือกันให้เป็นรังผึ้ง ส่วนสมาชิกคนที่อยู่ตรงกลางให้เป็นผึ้ง เมื่อผู้วิจัยสั่งว่า ผึ้งเปลี่ยนรังให้สมาชิกที่เป็นผึ้งวิ่งไปหารังใหม่ แต่เมื่อสั่งว่าผึ้งแตกร้างให้สมาชิกจับกลุ่มกันใหม่ทั้งหมด

6. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการเล่นเกมฝั่งแตกร้างประมาณ 3 รอบ แล้วจึงยุติ

7. เมื่อสมาชิกได้กลุ่มแล้ว ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 29 เรื่อง “การฝึกบทบาทสมมติ” ให้สมาชิกได้ร่วมกันศึกษา

8. จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกดำเนินกิจกรรมลองฝึกทำดู โดยการให้สมาชิกคนที่ 1 แสดงบทบาทเป็นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา สมาชิกคนที่ 2 แสดงบทบาทเป็นเพื่อนที่ปรึกษา และสมาชิกคนที่ 3 แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์ และสะท้อนผลการให้คำปรึกษาตามแบบประเมินการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาที่ผู้วิจัยแจกให้

9. ให้สมาชิกทำตามข้อ 6 สลับบทบาทกันจนครบทั้ง 3 คน

10. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่ให้คำปรึกษาได้ดีที่สุดออกมาแสดงบทบาทสมมติให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ได้ดู

11. จากนั้นผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิกไปให้คำปรึกษาเพื่อนหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยบรรยายประกอบ Power point โดยมีรายละเอียดคือ ให้สมาชิกแต่ละคนไปให้คำปรึกษาเพื่อนจำนวน 2 คน เมื่อสมาชิกไปให้คำปรึกษาเพื่อนคนที่ 1 ให้บันทึกผลการให้คำปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยจะไปประเมินผลการให้คำปรึกษาของสมาชิก และกลับมาสะท้อนผลการให้คำปรึกษาสมาชิกแต่ละคนเพื่อให้สมาชิกได้ปรับปรุงแก้ไขเพื่อไปให้คำปรึกษาเพื่อนคนที่ 2 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากนั้นให้สมาชิกไปให้คำปรึกษาเพื่อนคนที่ 2 โดยปฏิบัติเหมือนการให้คำปรึกษาเพื่อนคนที่ 1 จากนั้นผู้วิจัยก็จะทำการติดตามประเมินผลการให้คำปรึกษา และกลับมาสะท้อนผลการให้คำปรึกษากับสมาชิก

12. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย

### ขั้นสรุป

13. สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมลองฝึกทำดู
14. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมลองฝึกทำดูว่า “การฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติ จะช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถนำกระบวนการให้คำปรึกษาและทักษะการให้คำปรึกษาไปใช้ได้เหมาะสม นอกจากนั้นยังสามารถช่วยให้การให้คำปรึกษาเพื่อนบรรลุตามวัตถุประสงค์ และดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ”
15. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

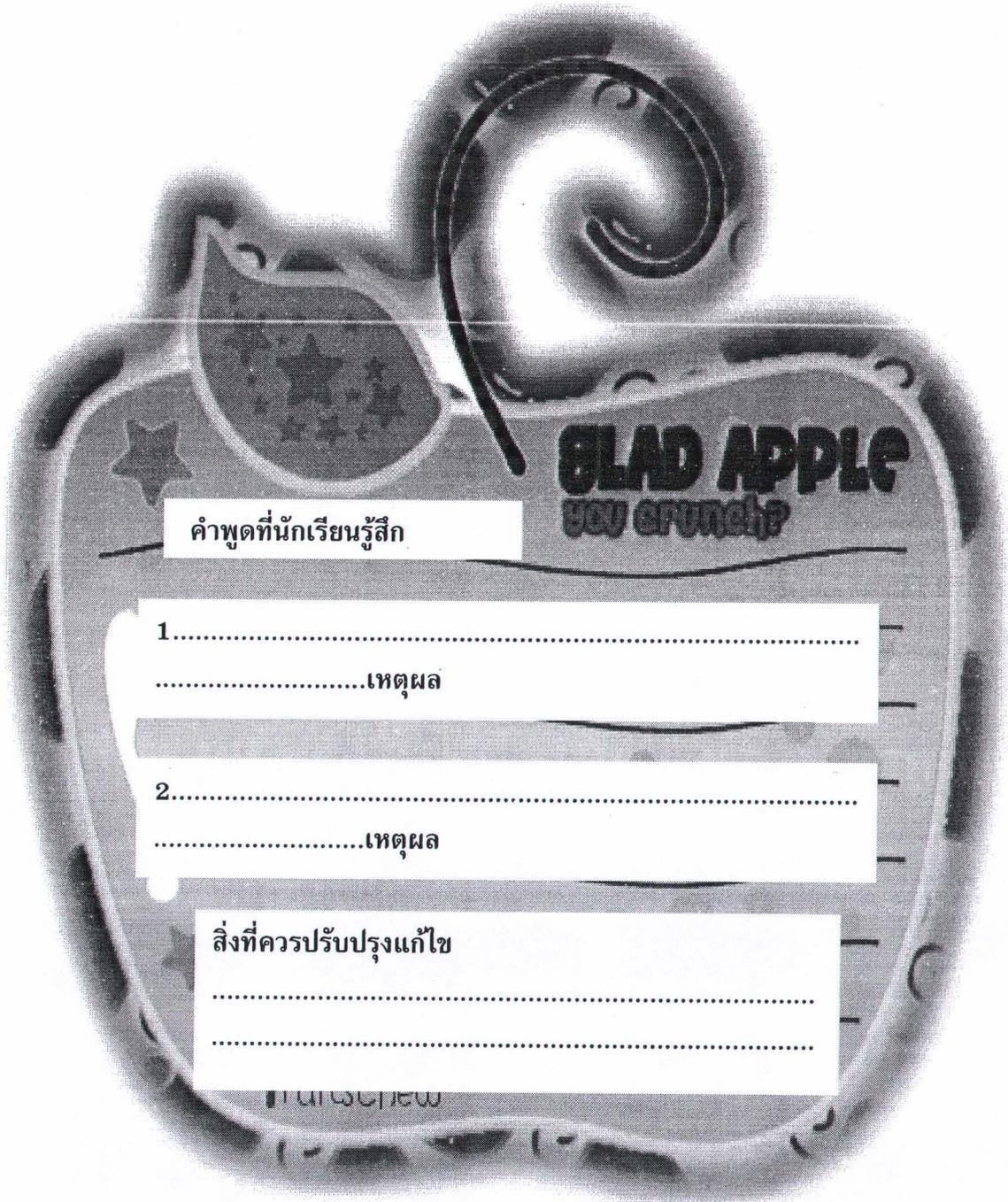
### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. การแสดงบทบาทสมมติ
4. การสะท้อนผลการให้คำปรึกษา

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ กลุ่มย่อย เกม การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 28  
แบบบันทึกประโยคคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษา



คำพูดที่นักเรียนรู้สึก

GLAD APPLE  
you crunch?

1.....  
.....เหตุผล

2.....  
.....เหตุผล

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

## ใบกิจกรรมที่ 29

### “การฝึกบทบาทสมมติ”

#### คำชี้แจง

เมื่อสมาชิกได้กลุ่มครบทั้ง 3 คน ให้นักเรียนกำหนดให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติโดยการสับเปลี่ยนบทบาทกัน ดังนี้

คนที่ 1 แสดงบทบาทเป็นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา

โดยเล่าปัญหาให้ YC รับฟัง

คนที่ 2 แสดงบทบาทเป็น YC รับฟังปัญหาและให้คำปรึกษา

คนที่ 3 แสดงบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ พร้อมทั้งประเมินผลการให้คำปรึกษาตามแบบประเมินผล และสะท้อนผลการให้คำปรึกษา



**ใบกิจกรรมที่ 30**  
**“แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาเพื่อน”**

ชื่อเพื่อนที่ปรึกษา.....

ข้อ	สิ่งที่สังเกต							บันทึกเพิ่มเติม
		แฉ	ไม่มี	ดีมาก	๖๕	พอใช้	ปรับปรุง	
1.	การสร้างสัมพันธภาพ -การทักทาย -การแนะนำตัว -การเชิญผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัว							
2.	การฟัง -การสบตาผู้ให้คำปรึกษา -ทำนองและการโน้มตัว -การผงกศีรษะ -การตอบรับสั้น ๆ							
3.	ทักษะการถาม -การเปิดโอกาสให้ CL เล่าระบาย -การใช้คำถามเปิด							
4.	การทวนความ							
5.	การสรุปความ							
6.	ทักษะการสะท้อนกลับ -การสะท้อนความรู้สึก/เนื้อหา							
7.	การชี้ผลที่ตามมา							
8.	ช่วยให้ CI เข้าใจปัญหาของตนเอง							
9.	กระตุ้นให้ CI หาแนวทางแก้ไขปัญหา							
10.	เปิดโอกาสให้ CI ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง							
11.	เปิดโอกาสให้ CI วางแผนการแก้ไขปัญหา							
12.	การให้กำลังใจ CI และกล่าวอำลา							

ผู้บันทึก.....

โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 15 “รวมพลังสัญญาใจ YC”  
(ปิดกลุ่ม)



สาระสำคัญ

การทำสัญญาใจเป็นการกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ปรึกษาที่ดี ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถเกิดความภาคภูมิใจและปฏิบัติหน้าที่ในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความภาคภูมิใจในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันทำสัญญาใจในการปฏิบัติหน้าที่เป็นเพื่อนที่ปรึกษาที่ดี
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 12 คน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิก
2. กระดาษโปสเตอร์สีรูปหัวใจ
3. กระดาษขาว 2 หน้า
4. กรรไกร
5. กระดาษโปสเตอร์รูปหัวใจขนาดใหญ่
6. สีเมจิก
7. ดินสอสี
8. วิดีโอประมวลภาพการเข้าร่วมกิจกรรม
9. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
10. Power point “รูปภาพน้ำตก”
11. เพลงบรรเลง
12. ปากกา
13. CD เล่าสู่กันฟัง
14. ใบกิจกรรมที่ 31 “เนื่องเพลงเล่าสู่กันฟัง”

สถานที่ โรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาจารย์

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดีโอประมวลภาพการเข้าร่วมกิจกรรม
3. จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกว่า ใครเคยไปเที่ยวน้ำตกบ้าง แล้วทำไมเราถึงชอบไปเที่ยวน้ำตก
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
5. จากนั้นผู้วิจัยนำภาพน้ำตกจาก Power point ให้สมาชิกได้ดู แล้วถามสมาชิกว่าเพราะอะไรน้ำตกถึงสวย พร้อมทั้งให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น
6. ผู้วิจัยสรุปว่า “ที่น้ำตกสวยเนื่องจากว่า น้ำตกไม่เห็นแก่ตัว น้ำตกเป็นผู้ให้เสมอ ซึ่งนักเรียนจะสังเกตเห็นว่าน้ำตกไม่เคยเก็บกักน้ำไว้ในชั้นของตนเองเลย แต่จะส่งน้ำตอลงไปชั้นล่างอยู่เสมอ ถ้าหากเปรียบเทียบกับคนเรานั้น จะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนมาเข้าร่วมอบรมเพื่อนที่ปรึกษาและจะนำความรู้ที่ได้ไปให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจก็แสดงให้เห็นว่านักเรียนได้เป็นผู้ให้ผู้อื่น คนที่ได้รับก็จะรู้สึกชื่นใจ และเกิดความสบายใจ ดังนั้นจึงอยากจะทำให้นักเรียนทุกคนทำตัวเหมือนกับน้ำตก”
7. ผู้วิจัยขอให้สมาชิก ปิดมือถือ และสิ่งรบกวนทุกอย่าง วางของทุกอย่างลงข้างตัว หรือนั่งในท่าที่สบาย ค่อย ๆ หลับตาลง แล้วเปิดเพลงคลอเบา ๆ พร้อมอ่านข้อความ ดังนี้  
 “จากวันที่เรามาพบกัน อยากให้นักเรียน ระลึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา แล้วให้นักเรียนทุกคนเขียนลงไปในหัวใจว่า นักเรียนจะสัญญาใจอะไรที่เราสามารถทำได้เพียง 1 ข้อ จากนั้นให้นักเรียนเขียนความประทับใจที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม”
8. ให้สมาชิกค่อย ๆ ลืมตาขึ้นมาเขียนสัญญาใจ และความประทับใจที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม (ผู้วิจัยเปิดเพลงเล่าสู่การฟัง)
9. เมื่อสมาชิกเขียนสัญญาใจเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยให้สมาชิกแกะกระดาษกาวที่อยู่ด้านหลังรูปหัวใจออก
10. จากนั้นให้สมาชิกจับมือกันและนำรูปหัวใจดวงเล็กของแต่ละคนไปติดไว้ที่หัวใจดวงใหญ่ โดยที่มือของทุกคนต้องไม่หลุดออกจากกัน
11. สมาชิกกลับมาที่นั่งที่เดิม จากนั้นให้สมาชิกร่วมร้อง “เพลงเล่าสู่กันฟัง”
12. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม
13. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมให้สมาชิกได้ทำ

### ขั้นสรุป

14. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
15. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดหมายการติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. สัญญาใจ YC
4. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

### เทคนิคกิจกรรมกลุ่มที่ใช้

อภิปรายกลุ่ม กลุ่มย่อย การบรรยาย

ใบกิจกรรมที่ 31  
“เนื้อเพลงเล่าสู่การฟัง”

ฉันยังจำเสมอ ที่เธอเคยบอกกับฉัน คิดแล้วยังตื่นตันเกินอธิบาย  
นึกถึงคำคำนั้น ทุกวันที่ห่างกันไป เหมือนมันเป็นโยงโยที่ส่งถึงกัน  
ไม่ว่าเราจะโชคดี หรือบางที่ที่ร้องให้ ต่างคน สนใจจะฟัง  
เพราะว่าในชีวิต เรื่องจริงมันต่างจากฝัน ฝันไม่เคยมีวันที่เจ็บซ้ำใจ  
มีผู้คนอยู่รอบกาย เหมือนไม่มี ไม่เห็นใคร แต่ใจใจฉันยังมีเธอ  
คืนที่ไร้แสงไฟ วันที่ใจมัวหม่น ขอเพียงใครสักคนห่วงใยกัน  
วันที่เสียน้ำตา วันที่ฟ้าเปลี่ยนผัน เธอก็ยังมีฉัน อยู่ทั้งคน  
ฝันที่ตกทางโน้น หนาวถึงคนทางนี้ ยังอยากได้ยินทุกเรื่องราว  
ยังนอนดึกอยู่ใช่ไหม เธอหอมไปหรือเปล่า อย่าลืมเล่าสู่กันฟัง  
คืนที่ไร้แสงไฟ วันที่ใจมัวหม่น ขอเพียงใครสักคนห่วงใยกัน  
วันที่เสียน้ำตา วันที่ฟ้าเปลี่ยนผัน เธอก็ยังมีฉันอยู่ทั้งคน  
ฝันที่ตกทางโน้น หนาวถึงคนทางนี้ ยังอยากได้ยินทุกเรื่องราว  
เธอลำบากอะไรไหม เธอสู้อะไรหรือเปล่า อย่าลืมเล่าสู่กันฟัง  
เธอยังขาดอะไรไหม เธอสู้อะไรหรือเปล่า  
อย่าลืมเล่าสู่กันฟัง.....เธอยังมีฉันอยู่ทั้งคน

## แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1	กิจกรรมน่าสนใจ			
2	นักเรียนมีความสุขสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรม			
3	นักเรียนพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม			
4	นักเรียนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น			
5	เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม			
6	ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมเข้าร่วมกิจกรรม			
7	ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม			
8	วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม			
9	ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้			
10	นักเรียนมีความมั่นใจในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

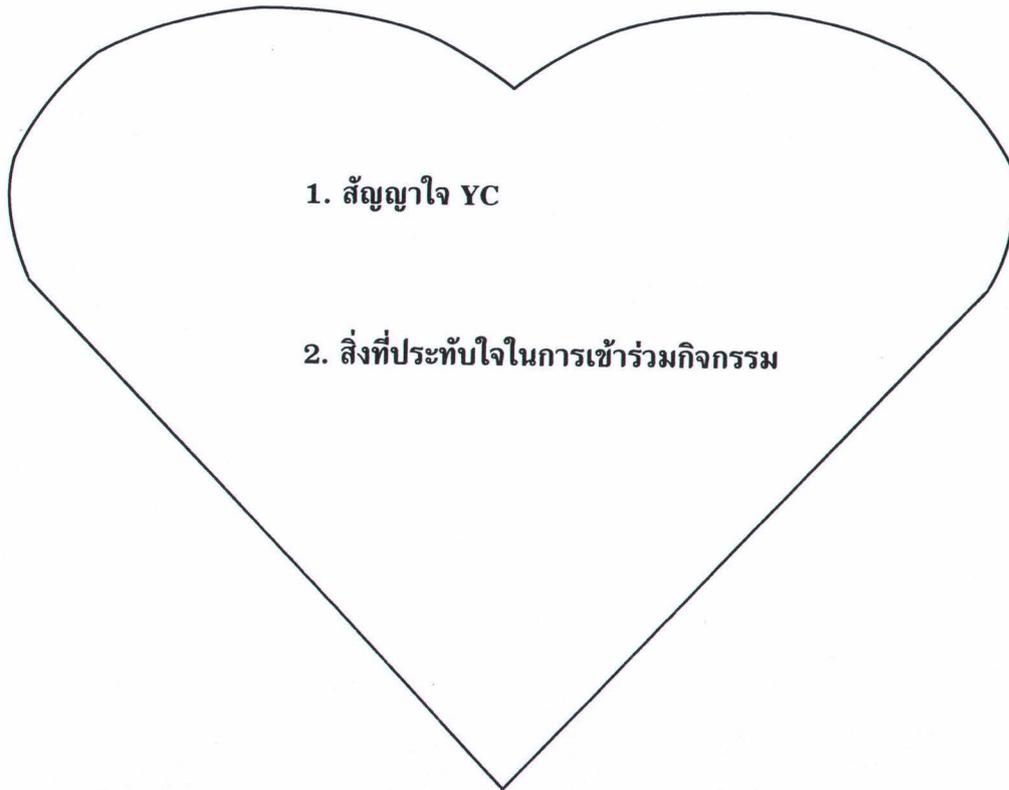
.....

.....

.....

**“หัวใจของ YC**

**คำชี้แจง** โปรดเขียนระบุข้อความเป็นคำสัญญาของนักเรียนในการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่  
ปรึษาลงในรูปหัวใจข้างล่างนี้ และตกแต่งให้สวยงาม



ผลการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษารายบุคคล จากการนิเทศ และติดตามผล ครั้งที่ 1 เพื่อประเมินความสามารถในการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาของกลุ่มทดลอง ( $n = 12$  คน) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 1

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธ์ภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือระบายความไม่สบายใจ คือคำพูดที่ว่า “สัญญาว่าจะเก็บรักษาเป็นความลับระหว่างเรานะ” ซึ่งจากคำพูดดังกล่าวนี้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตอบว่าทำให้เกิดความไว้วางใจเพื่อนมากขึ้นและพร้อมที่จะเล่าถึงปัญหานั้นให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหาคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “มีเรื่องอะไรอยากเล่าให้ฟัง” ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนที่ปรึกษาได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้คำพูดว่า “เธอคิดว่าจะทำยังไงดีล่ะ” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “สู้ๆนะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ คือ “น้ำเสียงที่ดูอบอุ่นพร้อมที่จะรับฟังค่ะ” และทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีเรื่องอะไรอยากเล่าให้ฟัง” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “ดีค่ะที่ได้ระบายให้เพื่อนฟัง” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ “เพื่อนไม่ค่อยมองหน้าค่ะ มองไปที่อื่นทำให้หนูรู้สึกว่าเพื่อนกำลังฟังแล้วอยู่รีเปล่าค่ะ”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้ในการให้คำปรึกษาคือ ทักษะการทวนความทักษะการสรุปความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 2

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือระบายความไม่สบายใจ คือคำพูดที่ว่า “มีเรื่องกลุ้มใจอะไรบอกเราได้ไหม” ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้น เพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้า และ สบตา และนอกจากนั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้ได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “มีเรื่องกลุ้มใจอะไรบอกเราได้ไหม” ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อนที่ปรึกษาได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยใช้คำพูดที่ว่า “คนที่คบมาเขาดีไหม คนที่คบทีหลังดีไม่ตัดสินใจเอา” และ “คิดเอาเองแล้วกันว่าจะเลือกใคร” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้น เพื่อนที่ปรึกษา ได้ใช้คำพูดว่า “ได้เรื่องยังไงมาบอกบ้างนะ” และ “ถ้าคิดได้แล้วค่อยมาปรึกษาเราอีกครั้งนะ” นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟังท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ “น้ำเสียงที่พร้อมที่จะช่วยเหลือเราค่ะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ได้เปิดโอกาสให้ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีเรื่องกลุ้มใจอะไรบอกเราได้ไหม” ส่วนทักษะการสรุปความเพื่อนที่ปรึกษาใช้คือคำพูดที่ว่า “เรื่องมีอยู่ว่ามีผู้ชาย 2 คนจะเลือกใครดีระหว่างคนที่ 1 กับคนที่ 2 คนที่ 1 ก็แสนดีแต่ก็ชอบคนที่ 2 แต่ไม่รู้ว่าคุณที่ 2 มีแฟนแล้วรึยัง” ทักษะการชี้ผลที่ตามมา เพื่อนที่ปรึกษาได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา นึกถึงข้อดีข้อเสียจากการตัดสินใจแก้ไขปัญหา โดยใช้คำพูดว่า “เธอจะคบทั้ง 2 คนผลที่ตามมาจะเป็นยังไง” และ “ถ้าคบคนใหม่...คนที่คบอยู่แล้วจะคิดยังไง” นอกจากนี้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนที่ปรึกษา ทำให้เราได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเองค่ะ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคืออยากจะทำให้เพื่อนมองหน้าเราเวลาคุยกัน เพื่อนไม่มองหน้าเท่าไรค่ะ”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนี้ทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้ในการให้คำปรึกษาคือ ทักษะการทวนความ และทักษะการสะท้อนกลับ

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 3

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจ คือคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาที่ว่า “เธอมีอะไรไม่สบายใจรีเปล่า” ซึ่งจากคำพูดดังกล่าวนี้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตอบว่ารู้สึกว่าเป็นที่รับฟังและยินดีที่จะช่วยเหลือเรา และนอกจากนั้น ในขณะที่ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษา ได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง สบตา และพยักหน้า ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษา แสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้า และสบตา และคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เรื่องอะไรละ” และ “อะไรทำให้เธอไม่ชอบเขา” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนที่ปรึกษา ได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้คำพูดว่า “และเธอจะทำยังไงต่อไป” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษา ได้ใช้คำพูดว่า “ฉันเธอไม่สบายใจอะไรก็มาคุยได้นะ” นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ คือ สบตา และการพยักหน้า และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่า “น้ำเสียงของเพื่อนฟังแล้วดูอบอุ่นดีค่ะ เหมือนเพื่อนเข้าใจปัญหาของเรา” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เธอมีอะไรไม่สบายใจรีเปล่า” “เรื่องอะไรละ” “อะไรทำให้เธอไม่ชอบเขา” และ “เธอคิดว่าข้อดีของเขาคืออะไร” ทักษะการสรุปความ เพื่อนที่ปรึกษาใช้คือคำพูดที่ว่า “เธอไม่รู้จะทำยังไงต่อไป” “เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจยังไง” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่ทำให้เข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอรู้สึกกังวลใจกับเรื่องนี้” และทักษะการชี้ผลที่ตามมาใช้คำพูดว่า “แล้วเธอคิดว่าไม่คุยกับเขา เธอจะเป็นยังไง” นอกจากนี้เพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนทำให้เราได้คิดทบทวนกับปัญหาที่เกิดขึ้น และเลือกแนวทางให้การแก้ปัญหาด้วยตัวเราเองค่ะ”

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการทวนความ และทักษะการสรุปความ

#### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 4

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางในการต้อนรับคือการยิ้มแย้มแจ่มใส เชิญให้นั่ง โดยใช้คำพูดว่า “สวัสดิ์จะเข้ามานั่งก่อน” และคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือ “จะเก็บรักษาเป็นความลับ” ซึ่งจากคำพูดดังกล่าวนี้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตอบว่าทำให้ไว้วางใจเพื่อนมากขึ้นและพร้อมที่จะเล่าถึงปัญหานั้นให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง พร้อมกันนั้นยังได้กล่าวแนะนำตัวเองว่าเป็นเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจว่าเพื่อนที่ปรึกษาจะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาของตนเองได้ และนอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวว่าในขณะที่ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง สบตา และพยักหน้า ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้า และ สบตา และคำพูดที่เปิดโอกาสให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “มีปัญหอะไรไม่สบายใจรีเล่า” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาไม่มี แต่เพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะเพียงอย่างเดียวโดยกล่าวว่า “ลองกลับไปอ่านหนังสือให้เยอะ ๆ นะจ๊ะ” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุณนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เรายินดีให้คำปรึกษาเสมอ นะจ๊ะ แล้วรู้สึกสบายใจขึ้นรึยัง” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความไว้วางใจ คือ การยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา และการพยักหน้า และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่าเพิ่มเติมว่า “น้ำเสียงของเพื่อนนุ่มนวลค่ะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีปัญหอะไรไม่สบายใจรีเล่า” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “สบายใจที่ได้เล่าปัญหาให้เพื่อนฟังดีกว่าเราเก็บเอาไว้คนเดียวค่ะ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมไม่มี

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา และชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้ในการให้คำปรึกษาคือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 5

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือระบายความไม่สบายใจ คือคำกล่าวของเพื่อนที่ปรึกษาที่ว่า “มีเรื่องอะไรไหม” และนอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวว่าในขณะที่ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษา ได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟังโดยการมองหน้า และคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “ทำไมไม่ยอมให้ใครรู้ล่ะ” และคำพูดที่ว่า “เรื่องเป็นมายังไงพอจะบอกได้ไหม” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้แนะนำเพียงอย่างเดียวว่า “เธอก็ไปคุยกับแฟนว่าเธอจะเลือกใคร และถ้าเธอเลือกผู้หญิงคนนั้นเธอควรจะมีเลิกคบ” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้น เพื่อนที่ปรึกษา ได้กล่าวว่า “ถ้าเธอมีอะไรก็มาปรึกษาฉันได้นะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ทำการสัมภาษณ์ถึงทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความไว้วางใจ คือ การสบตา ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรื่องเป็นมายังไงพอจะบอกได้ไหม” ทักษะการสรุปความ ซึ่งคำพูดที่ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “สรุปคือเรื่องที่ไม่สบายใจในวันนี้คือเพื่อนคิดที่จะแย่งแฟนเธอ” ทักษะการสะท้อนกลับคำพูดของที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของตนเองอย่างแท้จริงคือ “เธอไม่แน่ใจว่าแฟนเธอจะเลือกใครระหว่างเธอกับเพื่อนของเธอ” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนรับฟังและเข้าใจเราค่ะ”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้ในการให้คำปรึกษาคือ ทักษะการทวนความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 6

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการเชิญให้นั่ง นอกจากนั้นเพื่อนที่ปรึกษายังได้กล่าวทักทายว่า “ สวัสดี” และชวนคุยเรื่องทั่วไปโดยใช้คำพูดว่า “วันนี้อากาศดีนะ” นอกจากนั้นคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำพูดที่ว่า “เรามีเรื่องอะไรทุกข์ใจรีเปล่า” และเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวเพิ่มเติมว่าในขณะที่ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการสบตา ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษา แสดงท่าทางตั้งใจฟังโดยการสบตา ยิ่งกว่านั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เรามีเรื่องอะไรทุกข์ใจรีเปล่า” ขึ้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนที่ปรึกษาได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาโดยการใช้คำพูดว่า “แล้วเราจะทำยังไงต่อไปละ” และขั้นยุติการให้คำปรึกษาก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เราเป็นกำลังใจให้เธอนะ” และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ถึงทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่า ทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ สบตา และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวว่า “น้ำเสียงของเพื่อนฟังแล้วรู้สึกว่าเขาใจเรา และพร้อมที่จะให้กำลังใจคะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรามีเรื่องอะไรทุกข์ใจรีเปล่า” แต่คำพูดของที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความอึดอัดใจไม่อยากจะเล่าหรือระบายเรื่องราวให้ฟังคือ “หน้าเธอเหมือนไม่สบายใจเลยใช่ไหม” และ “แล้วเวลาเรียนเธอตั้งใจเรียนรีเปล่า” ทักษะการทวนความเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เธอทำวิชาภาษาอังกฤษไม่ได้” และทักษะการสะท้อนได้ใช้คำพูดว่า “เธอกังวลใจกับเรื่องนี้” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนรับฟังและให้กำลังใจที่ดีคะ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอยากให้เพื่อนยิ้มให้กับเรา และนอกจากนั้นยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่าไม่อยากจะให้เพื่อนที่ปรึกษาพูดประโยคนี้ “แล้วเวลาเรียนเธอตั้งใจเรียนรีเปล่า” เหมือนกับเป็นการตำหนิเราว่าไม่ตั้งใจเรียนซึ่งทำให้เกิดการเสียกำลังใจ

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 7

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือระบายความไม่สบายใจ คือคำพูดที่ว่า “กินข้าวมายัง” ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลว่า “รู้สึกเหมือนเพื่อนใส่ใจเราและสนใจเราครับ” และนอกจากนั้นยังได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า “สัญญาว่าจะเก็บเป็นความลับนะ” ซึ่งทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความไว้วางใจในการที่จะเล่าหรือระบายความไม่สบายใจให้กับเพื่อนที่ปรึกษาฟัง ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นท่าทางของเพื่อนที่ปรึกษาตามที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า “เพื่อนไม่ได้มองหน้าผมครับ เขาก็มองแต่มือของตัวเอง” และคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาที่ทำให้อยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือ “เรื่องอะไรล่ะ” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวเพิ่มเติมว่าคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาที่ทำให้รู้สึกอึดอัดใจคือ “ทำไมซึมเศร้าใจ” ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษา กล่าวว่า “ทำให้ผมรู้สึก ยังไงดีละ เหมือนกับว่าทำให้ผมยิ่งเศร้ามากกว่าเดิมอะครับ” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่าไม่มีแต่ว่าเพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะอย่างเดียวทางในการแก้ไขปัญหโดยกล่าวว่า “เธอลองไปถามเขาก่อนนะ” นอกจากนั้นยังไม่ได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้หาแนวทางแก้ไขปัญหาเอง และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้น เพื่อนที่ปรึกษา ได้ใช้คำพูดว่า “มีอะไรก็มาปรึกษาฉันอีกได้นะ” จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ถึงทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่า ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เพื่อนที่ปรึกษาได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรื่องอะไรล่ะ” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนตั้งใจที่จะรับฟังเราครับ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ “อยากให้เพื่อนมองหน้าเราในขณะที่คุยกัน”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา และชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ปฏิบัติในการให้คำปรึกษาคือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 8

กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อ เพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการ ให้คำปรึกษา เพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส นอกจากนั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ได้กล่าวทักทายโดยใช้คำพูดว่า “สวัสดีแล้วเพื่อนก็ยิ้มให้ เราคะก็ทำให้หนูรู้สึกดี” และยิ่งกว่านั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังชวนคุยเรื่องทั่วไปโดยใช้คำพูด “กินข้าวมายัง” และ “อากาศดีนะวันนี้” และคำพูดที่ทำให้รู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจ คือคำกล่าวที่ว่า “จะเก็บรักษาเป็นความลับ” ซึ่งจากคำพูดนี้ของเพื่อนที่ปรึกษานั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ตอบว่าทำให้ไว้วางใจเพื่อนมากขึ้นและพร้อมที่จะเล่าถึงปัญหานั้นให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง และนอกจากนั้นยังได้กล่าวว่าเพิ่มเติมในขณะให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษา ได้แสดงท่าทางใส่ใจ โดยการตั้งใจฟัง สบตา และพยักหน้า ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทาง ตั้งใจฟัง โดยการมองหน้า และ สบตา และนอกจากนั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เรื่องราวเป็นยังไงนะพอบอกเราได้ไหม” ขึ้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวว่าไม่มี แต่เพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหโดยกล่าวว่า “ลองไปคุยกับเพื่อนก่อนนะ เราแค่แนะนำถ้าเธอไม่ทำตามก็ไม่ใช่ไรนะ” จากคำพูดดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะ ในการแก้ปัญหา แต่ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ขึ้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมแล้ว เพื่อนที่ปรึกษาได้ชักชวนให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้ปฏิบัติตามแผนโดยใช้คำพูดดังนี้คือ “เธอลองว่าจะลองไปคุยกับเพื่อนเมื่อไหร่” และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้น เพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เธอลองไปทำดูนะ เราเชื่อว่าเธอทำได้” อีกทั้งเพื่อนที่ปรึกษายังได้ จับมือเพื่อนผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้กำลังใจ และก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา ยังได้กล่าวว่า “ถ้ามีอะไรก็กลับมาเล่าให้ฟังอีกนะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ถึงทักษะในการให้คำปรึกษา พบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความไว้วางใจคือ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา และการพยักหน้า และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวว่า “น้ำเสียงของเพื่อนฟังแล้วดูอบอุ่นดีคะ เหมือนเพื่อนเข้าใจปัญหาของเรา” ทักษะการถามซึ่งคำถามที่ได้ เปิดโอกาสให้ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรื่องราวเป็นยังไงนะพอบอกเราได้ไหม” ทักษะ การสรุปความที่เพื่อนที่ปรึกษาใช้คือคำพูดที่ว่า “สรุปว่าเรื่องที่เธอไม่สบายใจในวันนี้คือทะเลาะกับเพื่อนเรื่องการทำงานกลุ่ม” และทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึง ความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธออึดอัดใจไม่รู้อะไรจะบอกเพื่อนยังไงดี” นอกจากนั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวเพิ่มเติมถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนให้กำลังใจ ในการแก้ปัญหาโดยการจับมือทำให้รู้สึกดีมากๆคะ”

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ และ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 9

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษา มารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา อายกล้ำหรือระบายความไม่สบายใจคือ “มีอะไรไม่สบายใจรีบเล่าให้เราฟังได้ไหม” ชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้า และสบตา และนอกจากนั้นคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความเข้าใจในเรื่องราวของตนเองได้เป็นอย่างดีคือ “เธอแคร่ผู้ชายคนนี้น่ามากกว่าคนที่เธอรัก” ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมแล้วเพื่อนที่ปรึกษาชักชวนให้ปฏิบัติตามแผนโดยใช้คำพูดดังนี้คือ “แล้วเธอจะเริ่มทำเมื่อไหร่ล่ะ” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ก่อนจบการให้คำปรึกษา เพื่อนที่ปรึกษาได้กล่าว ว่า “ลองไปทำดูแล้วกันนะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ถึงทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ คือ การนั่งโน้มตัว และการผกศีรษะ ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีเรื่องอะไรไม่สบายใจรีบเล่าให้เราฟังได้ไหม” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอแคร่ผู้ชายคนนี้น่ามากกว่าคนที่เธอรัก” ทักษะการชี้ผลที่ตามมา “มีข้อดีข้อเสียต่างกันยังไง” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนให้คำปรึกษาที่ดี และทำให้เราคิดได้ว่าผู้ชายคนนี้เป็นคนยังไงคะ”

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการทวนความ และทักษะการสรุปความ

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 10

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษา มารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความรู้สึกอับอายใจคือ “เป็นยังไงบ้าง” “วันนี้มีอะไรมาเล่าให้ฟัง” และ “มีอะไรให้ช่วย” ชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความไม่สบายใจคือ “ความรักแบบไหนเธอ” นอกจากนั้นคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เข้าใจเรื่องราวของตนเองได้เป็นอย่างดีคือ “เธออยากทำแบบไหนล่ะ” และจากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ถึงการใช้ทักษะในการให้

คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ทำทางที่ทำให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ พักหน้า ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีอะไรให้ช่วยไหม” และ “เธออยากทำยังไงล่ะ” นอกจากนั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนรับฟังค่ะ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ “ไม่อยากจะเพื่อนก้มหน้าเวลาพูดกับเราค่ะ เหมือนเขาไม่ได้ฟังเรา และก็เพื่อนจะหน้าบึ้งมาก มันก็เลยทำให้เราเครียดตามค่ะ”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือขั้นการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติและ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ส่วนทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ปฏิบัติคือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 11

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอึดอัดใจคือ “มีอะไรเล่าให้เราฟังได้นะ” ขั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษา แสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้าและสบตา ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา กล่าวว่า เพื่อนที่ปรึกษาได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา คิดหาวิธีแก้ไขปัญหาโดยใช้คำพูดว่า “แล้วเธอจะทำยังไงล่ะ” ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังไม่ได้คิดวิธีการแก้ไขปัญหาแต่เพื่อนที่ปรึกษา ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าให้ลองไปกับคุณครูประจำวิชาในเรื่องที่สอบตก ขั้นยุติการให้คำปรึกษาก่อนจบการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดที่ทำให้เกิดความไว้วางใจว่า “ไม่เป็นไรฉันยินดีช่วยเหลือเธอเสมอ” และคำพูดที่ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในการแก้ไขปัญหาคือ “สู้ๆนะเป็นกำลังใจให้” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ถึงทักษะในการให้คำปรึกษาซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ทักษะการฟัง ทำทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ การใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยน ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เธอมีอะไรให้เราช่วยไหม” แต่คำถามที่ทำให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอึดอัดใจไม่อยากจะเล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เธอเป็นอะไรทำไมหน้าเศร้ามากขนาดนี้” ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้ให้เหตุผลว่าทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีปัญหาที่หนักและรุนแรงมาก ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอผิดหวังที่ได้เกรดน้อย” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “รู้สึกดีที่เพื่อนรับฟังค่ะ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือไม่อยากจะให้พูดคำว่า “ทำไมเธอหน้าเศร้ามากขนาดนี้ มันทำให้เรารู้สึกเครียดมากกว่าเดิมครับ”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษา ไม่ได้ปฏิบัติคือขั้นการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 12

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้ม ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่า “เมื่อ YC ยิ้มแล้วทำให้รู้สึกเกิดความอบอุ่นใจว่าเขาจะช่วยเหลือเราแก้ไขปัญหาค่ะ” และคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำกล่าวของเพื่อนที่ปรึกษา ที่ว่า “มีความไม่สบายใจเรื่องอะไรบอกพี่ได้นะ” และนอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวว่าในขณะที่ให้คำปรึกษา เพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง สบตา และพยักหน้า ขึ้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวว่า “เพื่อนที่ปรึกษา มองหน้าคะในช่วงที่หนูกำลังเล่าถึงปัญหาให้ฟัง แล้วก็มีการพยักหน้าบ้างเป็นบางครั้ง” ขึ้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่าไม่มี แต่เพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหโดยใช้คำพูดว่า “น้องลองไปพูดกับแฟนดูนะ” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าไม่ได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้หาแนวทางแก้ไขปัญหาเอง และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบ การให้คำปรึกษานั้นเพื่อนที่ปรึกษา ได้ใช้คำพูดว่า “น้องลองไปคุยกันก่อน แล้วมาเล่าให้พี่ฟังนะ พี่ยินดีรับฟังเสมอนะ” และนอกจากนั้นท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจในการแก้ไขปัญหาคือการจับมือให้กำลังใจ โดยเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้ข้อมูลว่า “พี่เขาได้จับมือหนูด้วยคะ ทำให้มีกำลังใจดี” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ถึงทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจเพื่อนที่ปรึกษา คือการยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา และการพยักหน้า และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่าเพิ่มเติมว่า “พี่เขาใช้น้ำเสียงเบา และนุ่ม ๆ ทำให้หนูรู้สึกอบอุ่นค่ะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เพื่อนที่ปรึกษาได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรียนเป็นยังไงบ้าง” และ “ปัญหาที่ทะเลาะกันคือเรื่องอะไร” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “ น้องกลัวว่าเขาจะโกรธและเลิกกับน้อง” นอกจากนั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เหมือนมีเพื่อนรับฟัง และรู้สึกสบายใจที่ได้เล่าปัญหาให้ฟังค่ะ”

สรุปได้ว่าทักษะที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติในการให้คำปรึกษาเพื่อนคือทักษะการทวนความ และทักษะการสรุปความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

ผลการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษารายบุคคล จากการนิเทศ และติดตามผลครั้งที่ 2 เพื่อประเมินความสามารถในการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาของกลุ่มทดลอง ( $n=12$  คน) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 1

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาไม่มีการแสดงท่าทางในการต้อนรับ แต่ได้กล่าวทักทายและคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำกล่าวของ เพื่อนที่ปรึกษา ที่ว่า “มีอะไรมาปรึกษาหรือวันนี้” ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหาคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “มีปัญหาอะไรบอกเราได้นะ” ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อนที่ปรึกษา ไม่ได้กระตุ้นให้หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาแต่ได้ให้ข้อเสนอแนะ เพราะว่าเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้ขอให้เพื่อนที่ปรึกษาช่วยเหลือ ซึ่งเพื่อนที่ปรึกษาใช้คำพูดว่า “เราไม่เก่งวิชานี้อะ แต่เราจะให้อาจารย์ช่วยนะ” และ “เราไม่เก่งวิชาวิทยาศาสตร์ แต่เราจะแนะนำเพื่อนหรืออาจารย์มาติวให้เธอนะ” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “ไม่เป็นไรเพื่อนกันก็ต่างช่วยกัน มีอะไรมาปรึกษาเราได้นะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ ตั้งใจฟังใส่ใจ โดยการสบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีอะไรมาปรึกษาหรือวันนี้” “มีปัญหาอะไรบอกเราได้นะ” “เธออยากให้เราช่วยยังไงล่ะ” “วิชาอะไรล่ะที่อยากให้เราติวให้” “แล้วมีวิชาอะไรอีกไหม” และ “เธอมีเรื่องอะไรที่จะปรึกษาเราไหม” ทักษะการทวนความ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยใช้คำพูดว่า “อยากให้เราติวให้” และทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอกังวลใจที่เรียนภาษาอังกฤษ และวิทยาศาสตร์ไม่เข้าใจ” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “รู้สึกที่เพื่อนช่วยเหลือเราได้” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ “เพื่อนไม่ค่อยมองหน้าคะ มองไปที่อื่นทำให้หนูรู้สึกว่าเพื่อนกำลังฟังเล่าอยู่รีเปล่าคะ”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้ในการปฏิบัติคือ ทักษะการสรุปความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 2

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับคือยิ้มแย้มแจ่มใส แต่มีการกล่าวทักทายโดยชวนคุยเรื่องทั่วไป โดยเพื่อนที่ปรึกษาพูดคำว่า “กินข้าวรึยัง” และคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำกล่าวของเพื่อนที่ปรึกษาที่ว่า “มีเรื่องกลุ้มใจอะไรบอกเราได้นะ” และ “สัญญาว่าจะเก็บเป็นความลับ” ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษา แสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้าสบตา พยักหน้าและตอบรับสั้น ๆ และนอกจากนั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “มีเรื่องกลุ้มใจอะไรบอกเราได้นะ” ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาก็เพื่อนที่ปรึกษาได้เปิดโอกาสให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยใช้คำพูดที่ว่า “แล้วคิดว่าจะทำยังไงเขาถึงจะคุยด้วย” ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยเพื่อนที่ปรึกษาใช้คำพูดว่า “แล้วคิดว่าจะคุยกับเขาวินไหนล่ะ” เพื่อให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนการแก้ไขปัญห และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “ได้เรื่องยังไงมาบอกบ้างนะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความไว้วางใจคือ ตั้งใจฟัง โดยการสบตา และน้ำเสียงที่อบอุ่น ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีเรื่องกลุ้มใจอะไรบอกเราได้นะ” ทักษะการทวนความ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดว่า “แฟนไม่คุยด้วย” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เอากลุ้มใจที่แฟนไม่คุยด้วย” และทักษะการชี้ผลที่ตามมาซึ่ง เพื่อนที่ปรึกษาได้เปิดโอกาสให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา นึกถึงข้อดีข้อเสียจากการตัดสินใจแก้ไขปัญห โดยคำพูดว่า “ถ้าไม่คุยกันแล้วผลจะเป็นยังไง” นอกจากนั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “รู้สึกดีที่ได้เพื่อนรับฟังครับ และก็ทำให้เราเครียดน้อยลง”

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติในการให้คำปรึกษาคือทักษะการสรุปความ

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 3

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับที่ทำให้เกิดความอบอุ่นใจคือ ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่มีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำกล่าวของเพื่อนที่ปรึกษาที่ว่า “วันนี้มีอะไรมาปรึกษา” และ “วันนี้มีเรื่องอะไรมาหาฉัน” “เราสัญญาว่าจะเก็บเป็นความลับ” และ “เราเป็นเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษามีอะไรบอกเราได้นะ” ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ให้เหตุผลว่าทำให้เราเกิดความมั่นใจว่าเพื่อนที่ปรึกษาจะช่วยเหลือเราได้ และมั่นใจว่าเรื่องราวของเราจะเป็นความลับ ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้า สบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ นอกจากนั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เรื่องอะไรพอจะบอกเราได้ไหม” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา แต่ได้ให้คำแนะนำว่า “เธอควรไปลองอ่านหนังสือทบทวนดู และตั้งใจเรียนมากขึ้น ลดการไปเที่ยวให้น้อยลง และเธอก็ไม่ต้องกังวลเลยว่าเธอจะติด หรือติด ร” ขึ้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยที่ชักชวนเพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนการแก้ไขปัญหาโดยใช้คำพูดว่า “แล้วเธอจะเอาวิธีที่ฉันบอกไปใช้เมื่อไหร่ล่ะ” และขั้นตอนการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้น เพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “ถ้าเธอมีอะไรไม่สบายใจอีกก็มาปรึกษาเราได้นะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา การพยักหน้า และ ตอบรับสั้น ๆ ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรื่องอะไรพอจะบอกเราได้ไหม” และ “แล้วเธอได้เกรดอะไรบ้างล่ะ” ทักษะการทวนความเพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดว่า “เรื่องการเรียนรู้” ทักษะการสรุปความที่เพื่อนที่ปรึกษาใช้คือคำพูดที่ว่า “เธอไม่รู้ว่าอะไรทำให้การเรียนของเธอลดลง” และ “เธอไม่ค่อยมีเวลาอ่านหนังสือ แล้วเธอก็ไปเที่ยวกับเพื่อนทุกวัน” และทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอไม่สบายใจที่ผลการเรียนของเธอลดลง” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนให้คำแนะนำที่ดี” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมไม่มี

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

#### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 4

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส และเชิญให้นั่ง และชวนคุยเรื่องทั่วไปโดยใช้คำพูดว่า “กินข้าวมาหรือยัง” นอกจากนั้นคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำกล่าวของเพื่อนที่ปรึกษาที่ว่า “เราสัญญาจะเก็บรักษาเป็นความลับ” ซึ่งจากคำพูดดังกล่าวนี้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตอบว่าทำให้ไว้วางใจเพื่อนมากขึ้นและพร้อมที่จะเล่าถึงปัญหานั้นให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวว่าในขณะที่ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง สบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟังโดยการมองหน้า สบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ นอกจากนั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เธอมีปัญหาอะไร บอกเราได้นะ” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวว่าไม่มี แต่ว่าเพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะเพียงอย่างเดียวโดยกล่าวว่า “เราแนะนำให้เธอเที่ยวหน่อยลง” และขียนยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เราพร้อมให้คำปรึกษาเสมอ นะ มีอะไรก็มาปรึกษาเราได้” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา การพยักหน้า การตอบรับสั้น ๆ และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่า “น้ำเสียงของเพื่อนอบอุ่นค่ะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เพื่อนที่ปรึกษาได้เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เธอมีปัญหาอะไร บอกเราได้นะ” และทักษะการสะท้อนกลับที่ช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนเอง โดยใช้คำพูดว่า “เธอกลัวใจที่เธอติด 0 เยอะ” นอกจากนั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “รู้สึกว่าเป็นคนที่เราฟังพาได้เสมอ ทำให้เราอยู่ในกรอบ”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 5

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส กล่าวทักทาย และชวนคุยเรื่องทั่วไป โดยใช้คำพูด “สวัสดีจ๊ะ กินข้าวยัง” และคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำพูดที่ว่า “วันนี้มีเรื่องอะไรมาปรึกษาไหม” และนอกจากนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการสบตา พยักหน้า นอกจากนี้คำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “วันนี้มีเรื่องอะไรมาปรึกษาไหม” ขึ้นหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้แนะนำเพียงอย่างว่า “เธออย่าไปโววายนะ” และ “แล้วเธอจะเอาอย่างไรกับเขาล่ะ” และได้ให้ข้อเสนอแนะว่า “เธอจะเลิกกับเขาทำไม ทำไมไม่ไปคืนดีกับเขาล่ะ” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “ถ้าเธอไปบอกเขาแล้วมาคุยกับฉันได้อีกนะ ฉันยินดีรับฟังเธอเสมอ” นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ ทักษะการถามซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “วันนี้มีเรื่องอะไรมาปรึกษาไหม” “เขาเป็นยังไง” ทักษะการทวนความ เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือซ้ำคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาโดยใช้คำพูด “เธอยังลืมเขาไม่ได้” และทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดของเพื่อนที่ปรึกษาที่ทำให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของตนเองอย่างแท้จริงคือ “เธอรู้สึกแย่” นอกจากนี้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ยังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เพื่อนให้คำปรึกษาที่ดี” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ “อยากให้มีโอกาสครั้งหน้า”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษา ไม่ได้ปฏิบัติคือ ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนี้ทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการสรุปความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 6

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส และกล่าวทักทายพร้อมทั้งแนะนำชื่อของตนเอง นอกจากนี้ยังมีคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจ คือคำพูดที่ว่า “เธอมีเรื่องไม่สบายใจอะไรบอกเราได้นะ” และเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวว่าในขณะที่ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการสบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ ในชั้นสำรวจและ

เข้าใจปัญหานั้น เพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟังโดยการสบตา และคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เรามีเรื่องไม่สบายใจอะไรบอกเราได้นะ” ขึ้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองแต่ให้ข้อเสนอแนะว่า “เธอต้องพูดบ่อย ๆ นะเพื่อที่แฟนเธอจะได้เข้าใจเธอแล้วเธอจะได้ไม่กลุ้มใจ” ขึ้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อนที่ปรึกษา ชักชวนเพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนการแก้ไขปัญหาด้วยใช้คำพูดว่า “แล้วเธอจะไปบอกแฟนเธอเมื่อไหร่ล่ะ” และขยับให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เธอลองทำดูนะแล้วได้ผลหรือไม่ยังไงมาคุยกับเราอีกนะ เรายินดีเสมอจ่ะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ซึ่งทำทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือ สบตา พยักหน้า การตอบรับสั้น ๆ และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวว่า “น้ำเสียงอบอุ่นค่ะ ฟังแล้วรู้สึกดีมากค่ะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรามีเรื่องไม่สบายใจอะไรบอกเราได้นะ” “แล้วเธอบอกแฟนเธอว่าอะไร” และ “แล้วแฟนเธอยังไงบ้าง” ทักษะการทวนความเพื่อนที่ปรึกษา ได้ใช้คำพูดว่า “เธอยังไม่เคยบอกเขา” ทักษะการสะท้อนกลับ เพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เธอกลัวว่าแฟนจะไม่เข้าใจ” ซึ่งทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนเอง นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “ให้คำปรึกษา และทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาก็ดี และทำให้ไม่คิดมาก ชอบคุณเพื่อนที่ปรึกษามากนะค่ะ”

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการสรุปความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 7

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในขั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้ม และชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น คำพูดที่ว่า “กินข้าวมายัง” และคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำพูดที่ว่า “มีเรื่องอะไรจะมาปรึกษาเธอ” และ “สัญญาว่าจะเก็บเป็นความลับนะ” ซึ่งทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจในการที่จะเล่าหรือระบายความไม่สบายใจให้กับเพื่อนที่ปรึกษาฟัง ในขั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นท่าทางของเพื่อนที่ปรึกษาตั้งใจฟังโดยการสบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ และคำพูดที่เปิดโอกาสให้ ได้เล่าหรือระบายความไม่สบายใจโดยใช้คำพูดว่า “เรื่องที่คุณไม่สบายใจคือเรื่องอะไรเธอ” ขึ้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อนที่ปรึกษาได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยใช้คำพูดว่า “แล้วเธอจะทำยังไงต่อไปล่ะ เธอถึงจะสบายใจที่สุด” และขยับ

การให้คำปรึกษาซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “มีอะไรก็มาหาฉันอีกได้นะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ทำทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เกิดความไว้วางใจคือ พยักหน้า ตอบรับสั้น ๆ และสบตา ทักษะการถามซึ่งคำถามที่ เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรื่องที่เขาไม่สบายใจคือเรื่องอะไรเธอ” และคำถามที่ทำให้เกิดความอึดอัดใจคือ “เธอไปทำยังไงล่ะเขาถึงทิ้งเธอไป” ทักษะการทวนความ เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดว่า “เธอโดนแฟนทิ้ง” และทักษะการสะท้อนกลับ คำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอเสียใจที่ถูกแฟนทิ้ง” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “เขาให้คำปรึกษาดีมาก ทำตัวตามสบายไม่ต้องเกร็ง”

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือ ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา และขึ้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนั้นทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการสรุปความ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

#### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 8

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส กล่าวทักทายโดยชวนพูดคุยในเรื่องทั่วไป “สวัสดี วันนี้อากาศดีนะ” และนอกจากนั้นคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำพูดเพื่อนที่ปรึกษาที่ว่า “จะเก็บรักษาเป็นความลับ” ซึ่งจากคำพูดดังกล่าวนี้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตอบว่าทำให้ไว้วางใจเพื่อนมากขึ้นและพร้อมที่จะเล่าถึงปัญหานั้นให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง และนอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวไว้ในขณะที่ให้คำปรึกษา เพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง สบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้น เพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการมองหน้า และ สบตา และนอกจากนั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้ได้เล่าหรือระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เรื่องเป็นยังไงนะพอจะบอกเราได้ไหม” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อนที่ปรึกษาได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหโดยใช้คำพูดว่า “แล้วเธอคิดว่าจะทำยังไงต่อไปที่จะทำให้เธอสบายใจมากที่สุด” ขึ้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมแล้วเพื่อนที่ปรึกษาชักชวนให้ปฏิบัติตามแผนโดยใช้คำพูดดังนี้คือ “เธอจะคุยกันเมื่อไหร่ล่ะ” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจในการแก้ไขปัญหาว่า “สู้ๆนะให้กำลังใจ” และ “ถ้าผลเป็นยังไงพูดให้เราฟังบ้าง

นะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ทำทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือการยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา การพยักหน้า และการตอบรับสั้น ๆ ในขณะที่ให้คำปรึกษานั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวว่า “เสียงของเพื่อนฟังแล้วดูอบอุ่นค่ะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่ เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เรื่องเป็นยังไงนะพอจะบอกเราได้ไหม” ทักษะการทวนความ เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดว่า “เธอยังไม่เคยบอกว่าชอบเขา” ทักษะการสรุปความที่เพื่อนที่ปรึกษาใช้คือคำพูดที่ว่า “จากที่เธอพูดมาคือ เธอรู้จักผู้ชายคนหนึ่ง และเธอก็ชอบเขาแต่ว่าเธอไม่รู้” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอรูสึกอึดอัดใจที่ไม่รู้ว่าเธอชอบเธอรีเปล่า” ทักษะการชี้ผลที่ตามมาเพื่อนที่ปรึกษาให้โอกาสเพื่อนผู้รับคำปรึกษา นึกถึงข้อดีและข้อเสียจากการตัดสินใจแก้ไขปัญาโดยใช้คำพูดว่า “ถ้าเธอบอกเธอแล้วคิดว่าผลจะเป็นยังไง” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “ให้คำปรึกษาที่ดีได้แนวทางแก้ไขปัญา ดีกว่าเราตัดสินใจเอาเองคนเดียว”

#### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 9

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับ คือ ยิ้มแย้มแจ่มใส ชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป ซึ่งทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกไว้วางใจเพื่อนที่ปรึกษา มากขึ้น และนอกจากนั้นคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือ “พอจะเล่าให้เราฟังได้ไหม” ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการสบตา พยักหน้า และตอบรับสั้น ๆ นอกจากนั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความไม่สบายใจคือ “พอจะเล่าให้เราฟังได้ไหม” และคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในเรื่องราวของตนเองได้เป็นอย่างดีคือ “สรุปแล้วจากที่เธอเล่ามาเธอยังชอบผู้ชายคนนี้อยู่” ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญาเพื่อนที่ปรึกษา ได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการแก้ไขปัญาโดยใช้คำพูดว่า “แล้วเธอก็คิดว่าจะทำยังไงต่อไป” ช้วางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อได้แนวทางในการแก้ไขปัญาที่เหมาะสมแล้ว เพื่อนที่ปรึกษาชักชวนให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนโดยใช้คำพูดดังนี้คือ “แล้วเธอจะบอกเขาเมื่อไหร่” และข้ยุติการให้คำปรึกษา ก่อนจบการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้กล่าวว่า “ได้เรื่องยังไงแล้วย่ำลึกลับมากเล่าให้ฟังบ้างนะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ทำทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจคือการยิ้มแย้มแจ่มใส การนั่ง การโน้มตัว การผงกศีรษะ การตอบรับสั้น ๆ และน้ำเสียงที่นุ่มนวลทักษะการถาม

ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีอะไรรีเปล่า” และ “พอจะเล่าให้เราฟังได้ไหม” ทักษะการทวนความ เพื่อนที่ปรึกษาทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดว่า “เธอไม่กล้าบอกเขา” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “สรุปแล้วจากที่เธอเล่ามาเธอยังชอบผู้ชายคนนี้อยู่” และทักษะการชี้ผลที่ตามมาเพื่อนที่ปรึกษาให้โอกาส เพื่อนผู้รับคำปรึกษานึกถึงข้อดีและข้อเสียจากการตัดสินใจแก้ไขปัญหาคำพูดว่า “ถ้าเธอไม่บอกเขาแล้วผลมันจะเป็นยังไง” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “ดีขึ้นที่เพื่อนคำปรึกษาอะ”

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ใช้คือ ทักษะการสรุปความ

### เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 10

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับคือ ยิ้มแย้มแจ่มใส และคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจคือ “สบายดีไหม” “มีอะไรรีเปล่า” และ “วันนี้มีอะไรมาเล่าให้ฟัง” และ “มีอะไรให้ช่วย” ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าระบายความไม่สบายใจคือ “มีอะไรรีเปล่า” ในชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาคำพูดที่กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือ “เธอจะทำยังไงต่อไป” นอกจากนั้นยังเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เป็นผู้พิจารณาถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาคำพูดที่เหมาะสมด้วยตนเอง ชี้แนะแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคำพูดที่เหมาะสมแล้วเพื่อนที่ปรึกษาได้ชักชวน เพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนการแก้ไขปัญหาคำพูดโดยใช้คำพูดว่า “เธอจะอ่านวันไหน” และ ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคำพูดที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาคือ “สู้ๆนะเป็นกำลังใจให้” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ คือ สบตา พยักหน้า ยิ้ม และตอบรับสั้นๆ ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “สบายดีไหม” “มีอะไรรีเปล่า” “วันนี้มีอะไรมาเล่าให้ฟัง” และ “มีอะไรให้ช่วย” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “ทำให้สบายใจขึ้น ตั้งคำถามดี ตั้งใจฟัง และพูดทำให้เรามีสติมากขึ้นอะ”

สรุปทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ปฏิบัติคือทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 11

จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษามารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับคือ ยิ้มแย้มแจ่มใส และนอกจากนั้นคำพูดที่ทำให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจคือ “เธอมีอะไรไม่สบายใจไหม” และ“มีอะไรบอกเราได้นะเราสัญญาว่าจะเก็บไว้เป็นความลับ” ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้แสดงท่าทางตั้งใจฟัง โดยการสบตาและพยักหน้า และคำพูดที่เปิดโอกาสให้ได้เล่าระบายถึงความไม่สบายใจคือ “เธอคิดว่าอะไรที่ทำให้เขาไม่พอใจ” ขึ้นหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา กล่าวว่า เพื่อนที่ปรึกษา ได้กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา คิดหาวิธีแก้ไขปัญหาโดยใช้คำพูดว่า “แล้วเธอจะทำยังไง” ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังไม่ได้คิดวิธีการแก้ไขปัญหาแต่เพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะก่อนว่า “เธอควรไปถามแฟนเธอนะว่าเขาเป็นอะไรก่อนที่เธอจะทำอะไรอย่างอื่น” และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ก่อนจบการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาได้ใช้คำพูดว่า “เธอลองไปทำดูนะแล้วได้ผลยังไงให้เธอมาปรึกษาเราเพิ่มเติมนะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่าทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ คือ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตา และการพยักหน้า ตอบรับสั้น ๆ และใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “เธอมีอะไรไม่สบายใจไหม” และ “มีอะไรบอกเราได้นะเราสัญญาว่าจะเก็บไว้เป็นความลับ” แต่คำถามที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอึดอัดใจไม่อยากเล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “ เธอไปทำอะไรให้เขาไม่พอใจรีเปล่า” ซึ่งให้เหตุผลว่าเหมือนเป็นการตำหนิ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ทักษะการทวนความที่ทวนความหรือทวนซ้ำคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยใช้คำพูดว่า “เธอยังไม่ได้คุยกันเรื่องนี้” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “เธอกังวลใจเรื่องทะเลาะกับแฟน” และทักษะการชี้ผลที่ตามมาเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา นึกถึงข้อดีและข้อเสียของการตัดสินใจแก้ไขปัญหโดยใช้คำพูดว่า “ถ้าเลิกกับเขาแล้วผลจะเป็นยังไง” และ“แล้วถ้าเธอไม่เลิกกับเขาละจะเป็นยังไง” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “ทำให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตเราได้ค่ะ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือไม่อยากให้พูดคำว่า “ทำไมเธอหน้าเศร้ามากขนาดนี้ มันทำให้เรารู้สึกเครียดมากกว่าเดิมครับ”

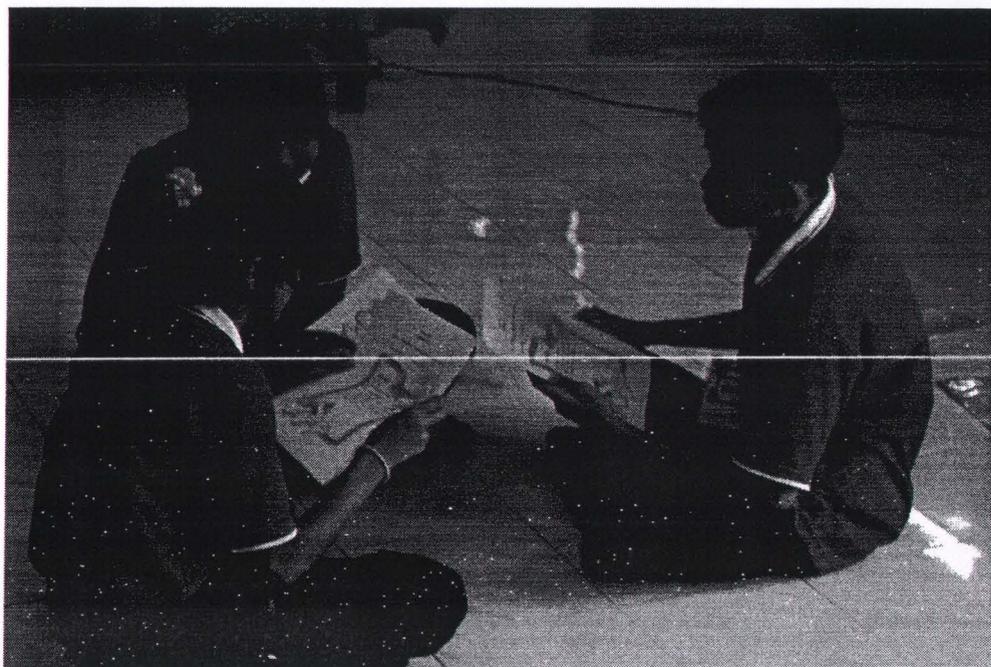
สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาที่เพื่อนที่ปรึกษาไม่ได้ปฏิบัติคือชั้นการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติและทักษะการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้ปฏิบัติคือ ทักษะการสรุปความ

## เพื่อนที่ปรึกษา คนที่ 12

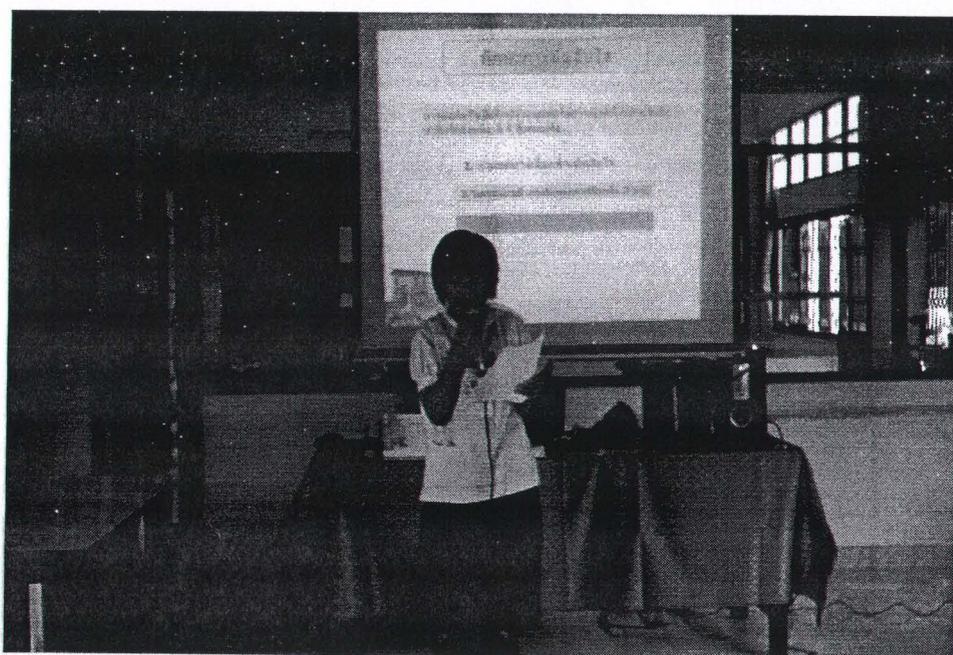
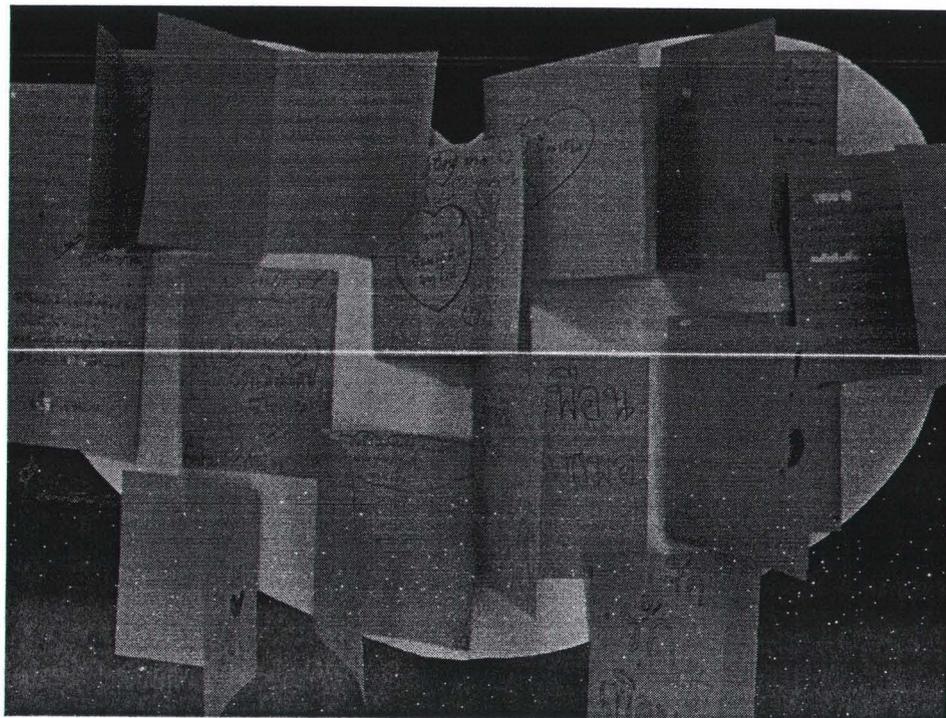
จากการสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษา พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาในชั้นสร้างสัมพันธภาพ เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษารับบริการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ปรึกษาแสดงท่าทางในการต้อนรับโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส การลุกขึ้นยืนเพื่อเชื้อเชิญให้มานั่ง ซึ่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้กล่าวว่าท่าทางที่ทำให้เกิดความอบอุ่นใจคือการยิ้ม และการจับมือเมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเดินมาหา นอกจากนั้นมีการชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และมีการกล่าวแนะนำตัว ซึ่งคำพูด ที่ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอยากเล่าหรือระบายความไม่สบายใจคือคำกล่าวของเพื่อนที่ปรึกษาที่ว่า “สวัสดีจ้า มีอะไรเล่า” และ“มีอะไรปรึกษาพี่ได้นะ พี่ยินดีรับฟัง” ซึ่งทำให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเพื่อนที่ปรึกษา มีความเต็มใจที่จะช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ในชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหานั้นคำพูดที่เปิดโอกาสให้ได้เล่าระบายความไม่สบายใจคือ “มีอะไรปรึกษาพี่ได้นะ พี่ยินดีรับฟัง” และในขณะที่ให้คำปรึกษา เพื่อนที่ปรึกษา ได้แสดงท่าทางใส่ใจโดยการตั้งใจฟัง สบตา และพยักหน้า ในชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาไม่มี แต่เพื่อนที่ปรึกษาได้ให้กำลังใจโดยใช้คำพูดว่า “พี่อยากให้น้องดูแลตัวเองให้ดีๆ เป็นที่พึ่งของครอบครัวสักวันน้องต้องได้เจอแม่” และขียนยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งก่อนจบการพูดคุยนั้น เพื่อนที่ปรึกษา ได้ใช้คำพูดว่า“พี่อยากให้น้องดูแลตัวเองให้ดี ถ้ามีอะไรไม่สบายใจมาปรึกษาพี่ได้” และเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังกล่าวว่า “พี่เขาได้จับมือหนูด้วยค่ะ ตอนที่หนูกำลังร้องไห้ รู้สึกมีคน que เข้าใจเราค่ะ” นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ทักษะในการให้คำปรึกษาพบว่า ทักษะการฟัง ท่าทางที่ทำให้เกิดความไว้วางใจคือ การสบตา และการพยักหน้า รับฟัง และในขณะที่ให้คำปรึกษานั้น เพื่อนผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า “พี่ใช้เสียงที่ดูอบอุ่นและให้กำลังใจดีมากเลยคะ” ทักษะการถาม ซึ่งคำถามที่เพื่อนที่ปรึกษา ได้เปิดโอกาสให้ เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าหรือระบายความรู้สึกคือ “มีอะไรปรึกษาพี่ได้นะ พี่ยินดีรับฟัง” “อยู่กับย่าเป็นยังไงบ้าง” และ“ถ้าวันหนึ่งได้เจอแม่หนูจะทำยังไง” ทักษะการทวนความนั้นเพื่อนที่ปรึกษาได้พูดซ้ำคำพูดของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำพูดว่า “พ่อแม่หนูแยกทางกัน” ทักษะการสะท้อนกลับ ซึ่งคำพูดที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่แท้จริงของตนคือ “ น้องเสียใจที่ไม่ได้เห็นหน้าแม่” นอกจากนั้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษายังได้กล่าวถึงความประทับใจในการให้คำปรึกษาว่า “รู้สึกสบายใจขึ้นคะ” สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ “อยากจะทำให้มีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไปเรื่อยๆคะ”

สรุปทักษะที่ เพื่อนที่ปรึกษา ไม่ได้ปฏิบัติ ในการให้คำปรึกษาเพื่อนคือ ทักษะการสรุปความ และ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม



ภาพประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม



ภาพประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม





ภาคผนวก ข  
หนังสือราชการ





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 12551-6 ต่อ 520

ที่ ศธ 0514.5.2/347

วันที่ 9 มีนาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์

ด้วย นางสาวอัจฉรา ประกิจ รหัสประจำตัว 515050230-4 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณารูปแบบการจัดการศูนย์การเรียนรู้ แผนการจัดกิจกรรม คู่มือการใช้รูปแบบและแบบประเมินพัฒนาการ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สุวีร์ ศิวะแพทย์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หมายเหตุ : เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-8550991



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 12551-6 ต่อ 520  
ที่ ศธ 0514.5.2/๐๑๑/ วันที่ 2๐ มกราคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวอัจฉรา ประกิจ รหัสประจำตัว 515050230-4 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณารูปแบบการจัดการศูนย์การเรียนรู้ แผนการจัดการกิจกรรม คู่มือการใช้รูปแบบและแบบประเมินพัฒนาการ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์พิจารณาแล้วเห็นว่า พ.มัลลวารี อุดลัดทนศิริ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สุวารี ศิวะแพทย์)  
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 12551-6 ต่อ 520  
 ที่ ศธ 0514.5.2ค.๗1 วันที่ ๒๐ มกราคม 2553  
 เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์)

ด้วย นางสาวอัจฉรา ประกิจ รหัสประจำตัว 515050230-4 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณารูปแบบการจัดการศูนย์การเรียนรู้ แผนการจัดกิจกรรม คู่มือการใช้รูปแบบและแบบประเมินพัฒนาการ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณแล้วเห็นว่า ผศ.วิวัฒน์ ธนทวีวรกุล เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สุวิรี ศิวะแพทย์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ 0514.5.2/๘๕๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑๖ มกราคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น

ด้วย นางสาวอัจฉรา ประกิจ รหัสประจำตัว 515050230-4 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของกาการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณารูปแบบการจัดการศูนย์การเรียนรู้ แผนการจัดกิจกรรม คู่มือการใช้รูปแบบและแบบประเมินพัฒนาการ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณแล้ว เห็นว่า อาจารย์สาธิต สิงห์สุวรรณ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมาก ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(รองศาสตราจารย์วิมลภา อารีรัตน์)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ  
ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 520

โทรสาร 0-4334-3454

หมายเลข: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-8550991



ที่ ศธ 0514.5.2/414

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

22 เมษายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนไร่ไต้ประชาคม

ด้วย นางสาวอัจฉรา ประกิจ รหัสประจำตัว 515050230-4 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ กำลังทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้เครื่องมือ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขออนุญาตเคราะห้ให้บุคคลดังกล่าว ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ ในวันที่ 28 - 30 เมษายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห้ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วัลลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา

โทร. 0-4320-2853

โทรสาร 0-4334-3454

หมายเลข: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087=8550991



ที่ ศบ 0514.5.2/195

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑ มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองสูงวิทยาคาร

ด้วย นางสาวอัจฉรา ประกิจ รหัสประจำตัว 515050230-4 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของการพัฒนาทัศนภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ 1 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 24 คน ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าว ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ ในระหว่าง เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อุลลลา อริรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา

โทร. 0-4320-2853

โทรสาร 0-4334-3454

หมายเหตุ: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-8550991

ภาคผนวก ค  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ



## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแบบวัดศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาแบบประเมินทักษะการให้คำปรึกษา สำหรับเพื่อนผู้รับคำปรึกษา และแบบสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษารายบุคคล

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. รศ.มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. ผศ.รัชเนศ ธนทวีวรกุล     | อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์)                              |
| 3. อาจารย์สายชล สิงห์สุวรรณ | ครู คศ.4 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น  |

2. รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์   | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. ผศ.รัชเนศ ธนทวีวรกุล     | อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์)                              |
| 3. อาจารย์สายชล สิงห์สุวรรณ | ครู คศ.4 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น  |



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวอัจฉรา ประกิจ
วัน เดือน ปี เกิด	23 พฤษภาคม 2529
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2550	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาฝรั่งเศส คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2551	ศึกษาต่อหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ที่อยู่ปัจจุบัน	76 หมู่ 5 ตำบลหนองบัวระเหว อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ 36250

