

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษาในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีวัตถุประสงค์เพื่อได้รูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ที่เน้นการศึกษาค้นคว้า ทดลองปฏิบัติจริง และการถอดบทเรียน เพื่อหารูปแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับนักศึกษาหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ผลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้ความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนที่ได้รับจากแบบวัดคุณลักษณะของเพื่อนที่ปรึกษา โดยวัดก่อนและหลังการเข้าอบรมเพื่อนที่ปรึกษา

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักโดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนคิดในการอบรมแต่ละครั้ง โดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากแบบบันทึกการให้คำปรึกษาพร้อมสรุปแนวการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา

ตอนที่ 6 ผลการสังเคราะห์โดยการถอดบทเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้ความถี่ และค่าร้อยละ
 ตาราง 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และคณะ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	54.5
หญิง	5	45.5
อายุ (ปี)		
20	3	27.3
21	6	54.5
22	2	18.2
คณะที่ศึกษา		
คณะวิศวกรรมศาสตร์	4	36.3
คณะศึกษาศาสตร์	2	18.2
คณะบริหารธุรกิจ	1	9.1
คณะรัฐศาสตร์	3	27.3
คณะมนุษยศาสตร์	1	9.1

จากตาราง 2 แสดงว่าเพื่อนที่ปรึกษามีทั้งหมด 11 คน เป็นเพื่อนที่ปรึกษาชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมาเป็นเพื่อนที่ปรึกษาหญิง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 เพื่อนที่ปรึกษาอายุ 21 ปีมากที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 เพื่อนที่ปรึกษาอายุ 20 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 โดยเพื่อนที่ปรึกษาเรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์มากที่สุด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนที่ได้รับจากแบบวัดคุณลักษณะของเพื่อนที่ปรึกษา โดยวัดก่อนและหลังการเข้าอบรม

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนที่ได้รับจากแบบวัดคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษา ก่อนและหลังเข้ารับการอบรมเป็นรายบุคคล

คนที่	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	\bar{d}
1	32	32	0
2	25	30	5
3	32	32	0
4	27	30	3
5	32	32	0
6	24	31	7
7	32	35	3
8	29	31	2
9	31	32	1
10	30	34	4
11	24	31	7

จากตาราง 3 พบว่า เพื่อนที่ปรึกษามีคะแนนวัดคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาหลังการอบรมเป็นรายบุคคลสูงขึ้น โดยเพื่อนที่ปรึกษามีคะแนนเพิ่มขึ้นสูงขึ้นมากที่สุด คือ 7 คะแนน และเพื่อนที่ปรึกษาที่มีคะแนนเปลี่ยนแปลงหลังการอบรมน้อยที่สุด ได้แก่ 0 คะแนน คือ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนก่อนและหลัง

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนที่ได้รับจากแบบวัดแววคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษา ก่อนและหลัง
 เข้ารับการอบรมเพื่อนที่ปรึกษา

คะแนน	รายละเอียด	\bar{X}	S.D.	df	t
ก่อน	คะแนนก่อนเข้ารับการอบรม	28.91	3.33	10	3.68*
หลัง	คะแนนหลังเข้ารับการอบรม	31.82	1.54		

$p \leq .05$

จากตาราง 4 พบว่าเพื่อนที่ปรึกษามีคะแนนก่อนการเข้ารับการอบรมและหลังการเข้ารับการอบรม
 เพื่อนที่ปรึกษามีคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักโดยวิเคราะห์เนื้อหา

(Content analysis)

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 1 ใช้กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง

ขั้นนำ	แนะนำตัวผู้วิจัย และให้เพื่อนที่ปรึกษาทุกคนแนะนำตัวเองให้เป็นที่รู้จักกับผู้วิจัย
ขั้นกิจกรรม	ละลายพฤติกรรมร่วมกันจากใบงานใครเอ่ย โดยให้เพื่อนที่ปรึกษาค้นหาชื่อตามคำสั่งที่กำหนดให้ หลังจากที่เพื่อนที่ปรึกษาได้ค้นหาชื่อครบแล้วให้รวบรวมส่ง
ขั้นฝึกปฏิบัติ	เพื่อนที่ปรึกษำบันทึกประสบการณ์การทำกิจกรรมที่ผ่านมาของตัวเองในใบงานที่ 1 ใบงานประสบการณ์การทำกิจกรรม แล้วเล่าสู่กันฟัง
การประเมินผล	เพื่อนที่ปรึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรม การเล่าประสบการณ์ของตน เป็นการฝึกความกล้าแสดงออกของเพื่อนที่ปรึกษา การเป็นผู้ฟังที่ดี และฝึกการเป็นผู้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีการวางแผน สามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้และเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน และการนำแนวคิดของกิจกรรมเล่าสู่กันฟังไปใช้ในการทำงานเป็นเพื่อนที่ปรึกษา
ผลการอบรม	เพื่อนที่ปรึกษามีความเข้าใจตนเองและยอมรับในการเป็นตัวตนของแต่ละคนได้

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 2 ใช้กิจกรรมรู้ทันธรรมชาติของปัญหา

ขั้นนำ	ผู้วิจัยนำภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์ และจากอินเทอร์เน็ต ที่เป็นปัญหาชีวิตของนักศึกษา เช่น ปัญหาความผิดหวังในเรื่องการเรียนหรือความรัก
ขั้นกิจกรรม	ผู้วิจัยได้สอบถามเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนว่าได้เคยเกิดขึ้นกับตัวเองหรือเพื่อนบ้างหรือไม่
ขั้นฝึกปฏิบัติ	เพื่อนที่ปรึกษาเขียนปัญหาของตนที่เคยประสบมาลงในใบงานที่ 1 ใบงานปัญหาของฉัน แล้วให้เพื่อนที่ปรึกษานำเสนอปัญหาของตน พร้อมวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข แล้วเขียนลงในใบงานที่ 2 ใบงานวิเคราะห์ปัญหา หลังจากนั้นให้ช่วยกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาจากสาเหตุ แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 3 ใบงานแนวทางการแก้ไขปัญหา
การประเมินผล	เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจธรรมชาติของปัญหา รู้เท่าทันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ ทั้งปัญหาของตนเองและผู้อื่น
ผลการอบรม	เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักศึกษาหอพักได้

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 3 ใช้กิจกรรมรู้ทันภัยของวัยรุ่น

- ขั้นนำ** ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างสถานที่ที่ชวนในยามราตรีในบริเวณรอบมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แล้วสุ่มถามเพื่อนที่ปรึกษาจำนวน 4 คน เพื่อสอบถามว่าเพื่อนที่ปรึกษารู้จักที่ไหนบ้าง และสอบถามว่าสถานที่ท่องเที่ยวเหล่านั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร
- ขั้นกิจกรรม** ระดมความคิดในหัวข้อ แหล่งที่มาของภัยนักศึกษา และแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา
- ขั้นฝึกปฏิบัติ** เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนเขียนภัยของวัยรุ่น ในสังคมยุคปัจจุบัน และช่วยกันหาวิธีป้องกันภัยของวัยรุ่นลงในใบงานที่ 1 ใบงานบันทึกภัยของวัยรุ่น เมื่อแต่ละคนเขียนเสร็จ ให้อภิปรายร่วมกันพร้อมให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
- การประเมินผล** เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจแหล่งที่มาของภัยรอบตัว และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันภัยต่างๆ นั้นได้
- ผลการอบรม** เพื่อนที่ปรึกษาสามารถรู้เท่าทันภัยของวัยรุ่น พร้อมสามารถชี้แนะแนวทางที่ดีให้เพื่อนในหอพักได้ อันจะเป็นแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันในการป้องกันภัยของวัยรุ่นได้

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 4 ใช้กิจกรรมถูกใจใจเลย

- ขั้นนำ** ผู้วิจัยเริ่มการอบรมโดยใช้ประเด็นคำถามที่ว่า เพื่อนที่ปรึกษาเคยพบอะไรที่ถูกต้องมากเป็นพิเศษบ้างหรือไม่ และได้อธิบายเพิ่มเติมว่าแต่ละคนย่อมมีของที่ถูกใจ ทั้งเหมือนและแตกต่างกัน
- ขั้นกิจกรรม** เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนเลือกสิ่งของที่ปรากฏ (กระเป๋า เงิน รองเท้า ดันหนุ่ย ฯลฯ) 1 อย่างตามชอบ และความสนใจของตนเอง จากนั้นรวมกลุ่มผู้ที่ชอบในสิ่งเดียวกัน
- ขั้นฝึกปฏิบัติ** ให้แต่ละคนเขียนในใบงานที่ 1 ใบงานถูกใจใจเลย เมื่อเขียนเสร็จแล้วอภิปรายร่วมกันในประเด็น เหตุผลที่เลือกสิ่งของชิ้นนี้ และเหตุผลที่ไม่เลือกสิ่งของประเภทอื่นๆ และผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงคุณลักษณะของกลุ่มที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่มีความนิยมชมชอบในสิ่งเดียวกัน และ ความหมายของคำว่า “เพื่อน” พร้อมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นระหว่างผู้วิจัยและเพื่อนที่ปรึกษาว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่อย่างไร
- การประเมินผล** เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจ ความหมายและความสำคัญของเพื่อนได้
- ผลการอบรม** เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจความหมายและความสำคัญของเพื่อน รวมถึงสามารถร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนต่อการดำเนินชีวิต

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 5 ใช้กิจกรรมคุณเป็นเพื่อนประเภทใด

- ขั้นนำ** ผู้วิจัยเล่าเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนให้เพื่อนที่ปรึกษาฟัง
- ขั้นกิจกรรม** เพื่อนที่ปรึกษาศึกษาใบความรู้เรื่องเพื่อน
- ขั้นฝึกปฏิบัติ** ทำแบบประเมินในใบงานที่ 1 ใบงานคุณเป็นเพื่อนประเภทใด จากนั้นผู้วิจัยได้เฉลย เพื่อนที่ปรึกษาตรวจคำตอบ แปลผลการประเมิน และร่วมกันอภิปรายเรื่องสัมพันธ์ภาพของเพื่อนในรูปแบบต่างๆ
- การประเมินผล** เพื่อนที่ปรึกษา เข้าใจประเภทของเพื่อนและอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนได้
- ผลการอบรม** เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจเพื่อนในหลายประเภท อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต สามารถปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ที่กลายามิตรได้

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 6 ใช้กิจกรรมรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น สื่อสารด้วยทักษะ

- ขั้นนำ** ผู้วิจัยได้ กล่าวว่า เพื่อนที่ปรึกษาอยู่ร่วมกับเพื่อนในหอพัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความหลากหลายและความแตกต่างของคน ทักษะเบื้องต้นที่ควรมี คือ การเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสามารถสื่อสารกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น จะนำไปสู่การยอมรับ และไม่ตัดสินผู้อื่น ทำให้สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ปรึกษา
- ขั้นกิจกรรม** ศึกษาของ “ฟ้า” จากนั้นให้ตัวแทนของเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคู่ นำเสนอสิ่งที่ได้จากการพูดคุย พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและเพื่อนที่ปรึกษา
- ขั้นฝึกปฏิบัติ** ผู้วิจัยได้ให้เพื่อนที่ปรึกษา เขียนข้อความเกี่ยวกับการให้คำนิยาม ลงในใบงานที่ 1 ใบงานในความหมายมีความหมาย
- การประเมินผล** เพื่อนที่ปรึกษา เข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่นและมีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นได้
- ผลการอบรม** เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น และเข้าใจว่าเพื่อนแต่ละคนชอบในสิ่งที่ไม่เหมือนกันดังนั้นการที่จะเข้าไปพูดคุยกับเพื่อนในหอพัก ก็ต้องดูลักษณะของแต่ละบุคคลด้วย

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 7 ใช้กิจกรรมเสริมหลักการและเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

ขั้นนำ

ให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบไปด้วยเนื้อหาของ ความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ ประเภท และ คุณลักษณะของเพื่อนที่ปรึกษา

ขั้นกิจกรรม

ให้เพื่อนที่ปรึกษาหลับตา และผู้วิจัยได้เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ 1-2 นาที หรือเสียงเพียงให้เบาลง แล้วผู้วิจัยพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลด้วยข้อความที่ว่า “ขอให้เพื่อนที่ปรึกษาในที่นี้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลังพิงพนักเก้าอี้ปล่อยแขนขาตามสบาย ค่อยๆ ปิดเปลือกตาลงเบาๆ หายใจเข้าและออกช้าๆ ทำความรู้สึกว่า ขณะนี้กำลังรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ปล่อยวางภาระต่างๆ และความกังวลลง ตอนนี้ขอให้นึกถึงคำว่าเพื่อน เพื่อนคือคำที่มีความหมายลึกซึ้ง เพื่อนคือคนที่เราสนิทสนมด้วย เพื่อนคือคนที่รู้จักเรา เพื่อนคือที่พึ่งของเราในหลายๆ โอกาส เพื่อนคือคนสำคัญของเรา ถ้าเพื่อนของเรามีความทุกข์ ความไม่สบายใจ และถ้าเราสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้ เราคงภาคภูมิใจและมีความสุข เราจึงมานั่งอยู่ ณ ที่นี้ เราจะรวมใจเป็นหนึ่งเดียว เพื่อจะศึกษาแนวทางและวิธีการต่างๆ เพื่อนำไปช่วยเพื่อนของเราที่มีความทุกข์ ความไม่สบายใจ ให้สามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมได้ เราจึงขอสัญญาว่า เราจะร่วมใจกันศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ได้แนวทางช่วยเหลือที่เหมาะสมกับเพื่อนของเรา ขอให้ทุกคนค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ ด้วยความรู้สึกสดชื่นแจ่มใส และมีพลังพร้อมที่จะเรียนรู้ร่วมกัน” ในขั้นตอนนี้ใช้เวลา 8 นาที จากนั้นให้ทุกคนลืมตาและพูดคุยกันถึงความรู้สึกในช่วงขณะที่หลับตา

ขั้นฝึกปฏิบัติ

แจกแบบวัดแวว YC ให้เพื่อนที่ปรึกษาทำ และเฉลยข้อคำตอบร่วมกัน และในช่วงท้ายของการอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้แจกใบความรู้เรื่องหลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา และอภิปรายร่วมกับเพื่อนที่ปรึกษา

การประเมินผล

เพื่อนที่ปรึกษา เข้าใจหลักการและความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

ผลการอบรม

เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจหลักการและความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 8 ใช้กิจกรรมย้ำทักษะการให้คำปรึกษา

- ขั้นนำ** ชักถามเพื่อนที่ปรึกษา เกี่ยวกับความหมายของทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน นำเสนอแต่ละทักษะพร้อมบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ แนวทางปฏิบัติของแต่ละทักษะ
- ขั้นกิจกรรม** ผู้วิจัยได้สาธิตการปฏิบัติทักษะการให้คำปรึกษาด้วยการเลือกเพื่อนที่ปรึกษา 1 คน เพื่อแสดงเป็นนักศึกษาที่มีปัญหา ผู้วิจัยสาธิตการปฏิบัติทักษะการใส่ใจ การฟัง การถาม การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการให้คำแนะนำ เสร็จแล้วสรุปผลร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับเพื่อนที่ปรึกษา
- ขั้นฝึกปฏิบัติ** ผู้วิจัยได้ให้เพื่อนที่ปรึกษาทำแบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา เมื่อเสร็จแล้วผู้วิจัยได้เฉลยคำตอบ พร้อมแสดงความคิดเห็นต่อคำตอบ
- การประเมินผล** เพื่อนที่ปรึกษา สามารถฝึกใช้ทักษะต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
- ผลการอบรม** เพื่อนที่ปรึกษาสามารถเพิ่มพูนความรู้ให้กับตนเองเกี่ยวกับการใช้ทักษะต่างๆ และสามารถใช้ทักษะแต่ละชนิด ได้อย่างถูกต้องซึ่งผู้วิจัยได้ประเมิน โดยการดูคำตอบของเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคน

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 9 ใช้กิจกรรมทวนซ้ำขั้นตอนการให้คำปรึกษาและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา

- ขั้นนำ** สนทนาชักถามเกี่ยวกับขั้นตอนการให้คำปรึกษา แล้วนำเสนอขั้นตอนการให้คำปรึกษา ที่เริ่มจาก การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา หาแนวทางแก้ไขปัญหา วางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยนำเสนอพร้อมบรรยายประกอบการสนทนา
- ขั้นกิจกรรม** ศึกษาตัวอย่างบทสนทนาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาช่วยกันวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน
- ขั้นฝึกปฏิบัติ** ศึกษาตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาร่วมกัน ผู้วิจัยชี้แจงพร้อมทั้งอธิบายรายละเอียด และวิธีการบันทึก
- การประเมินผล** เพื่อนที่ปรึกษา เข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาในขั้นตอนต่างๆ อีกทั้งยังเป็นการช่วยฝึกในเรื่องของการบันทึกผลการให้คำปรึกษา
- ผลการอบรม** เพื่อนที่ปรึกษาการเข้าใจขั้นตอนการให้คำปรึกษา และการบันทึกผลการให้คำปรึกษาส่งผลให้ประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 10 ใช้กิจกรรมสร้างสัญญาใจ

- ขั้นนำ** ผู้วิจัยได้แจ้งเพื่อนที่ปรึกษาว่าครั้งนี้เป็นการอบรมครั้งสุดท้าย
- ขั้นกิจกรรม** เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนร่วมเสนอแนะแนวทางการช่วยเหลือเพื่อนในใบงานกรณีศึกษา “เมื่อปัญหาพาไป” แล้วร่วมกันคิดว่า ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถหยุดพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้อย่างไร จากนั้นผู้วิจัยสรุปแนวคิดและให้ความรู้ทักษะ และการคำนึงถึงเรื่องของการส่งต่อจากนั้นผู้วิจัยสรุปแนวคิดและให้ความรู้ทักษะ และการคำนึงถึงเรื่องของการส่งต่อ กิจกรรมต่อมาผู้วิจัยได้ให้เพื่อนที่ปรึกษาเล่นเกมทศวรรษสร้างรัง โดยให้ทุกคนถักร้อยไหมพรม แล้วนำไขวางบนไหมพรมเดินไปตามระยะทางที่ผู้วิจัยกำหนดเพื่อนำไปวางไว้ในตระกร้าที่เตรียมไว้โดยไม่ให้ไขตกพื้น เมื่อเสร็จแล้วให้เพื่อนที่ปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากเกมนี้
- ขั้นฝึกปฏิบัติ** ผู้วิจัยได้ให้เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนเขียนบันทึกสัญญาใจในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสัญญาใจ ว่าเป็นการช่วยกระตุ้นเตือนเราว่า เราจะไม่ลืมที่จะช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา
- การประเมินผล** เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจทักษะที่ใช้ในการปรึกษามากขึ้น และเรื่องของการส่งต่อ รวมไปถึงการประสานงานระหว่างกับเพื่อนที่ปรึกษาด้วยตนเอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ผู้วิจัย อาจารย์หอพัก และแม่บ้านหอพัก เป็นต้น
- ผลการอบรม** เพื่อนที่ปรึกษาการเข้าใจการเข้าใจรูปแบบและเทคนิคการส่งต่อ

ตอนที่ 4 ผลวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผลสะท้อนคิดจากการเขียนใบงาน หรือ แบบฝึกหัดในการ
อบรมแต่ละครั้ง โดยวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis)

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 1 กิจกรรมสุนทรียสนทนาใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ ใบ
งานประสบการณ์ทำกิจกรรม ผลจากการบันทึกของเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนสามารถสรุปได้ดัง
ตารางต่อไปนี้

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ของเพื่อนที่ปรึกษา

สิ่งที่เคยตั้งใจจะทำในอดีตแต่ ไม่ได้ทำ	สิ่งที่เคยตั้งใจจะทำในอดีต และได้ทำ	สิ่งที่คาดหวังว่าจะทำใน อนาคต
1. สอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหาร	1. สอบเข้า	1. ประกอบอาชีพที่มั่นคง
2. สอบเข้ามหาวิทยาลัยศิลปากร	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	2. ประกอบอาชีพครู
3. เรียนวิชาภาษาอังกฤษให้เก่ง	2. ทหารายได้ระหว่างเรียน	3. เลี้ยงดูบิดาและมารดา
4. เรียนออกแบบและจัดสวน	3. ได้รับรางวัลชนะเลิศใน	4. ทำเกรดให้ดีขึ้น
5. การเตรียมตัวอ่านหนังสือ	การตอบปัญหาสารานุกรม	
6. ร่วมกิจกรรมโรงเรียน	ไทย	
7. ออกกำลังกายตอนเช้า	4. เลิกบุหรี่และสุรา	
8. เก็บเงินซื้อของ		
9. บวชเป็นพระ		

จากตาราง 5 จะเห็นได้ว่า เพื่อนที่ปรึกษาส่วนใหญ่มีสิ่งที่เคยตั้งใจจะทำในอดีตแต่ไม่ได้ทำ
โดยส่วนมากเป็นเรื่องของการเรียน และการสอบ ส่วนสิ่งที่เคยตั้งใจจะทำในอดีตและได้ทำจะเป็น
เรื่องของการสอบเข้ามหาวิทยาลัย การหารายได้ระหว่างเรียน การแข่งขันทางวิชาการ และการเลิก
บุหรี่และสุรา สำหรับสิ่งที่คาดหวังว่าจะทำในอนาคตจะเป็นเรื่องของการทำคะแนนให้ดีขึ้น
การประกอบอาชีพ การตอบแทนบุญคุณบิดามารดา

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 2 กิจกรรมรู้ทันธรรมชาติของปัญหามีใบงาน 3 ใบงาน ได้แก่ 1. ใบงานปัญหาของฉัน 2. ใบงานวิเคราะห์ปัญหา 3. ใบงานแนวทางการแก้ไขปัญหา ผลสะท้อนคิดจากการบันทึกของเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัญหา สาเหตุ และแนวทางแก้ไขของปัญหา

ปัญหา	สาเหตุ	แนวทางแก้ไข
1. การเรียน		
เรียนไม่รู้เรื่อง	ไม่ตั้งใจเรียน ไม่มีความสนใจเท่าที่ควร	ตั้งใจเรียนในห้องเรียน ใส่ใจในเนื้อหาที่เรียนให้มากขึ้น
	ไม่ทบทวนหลังจากเลิกเรียน ความเกียจคร้านรวมทั้ง อาจารย์สั่งงานมากทำให้ส่ง งานไม่มัน	ทบทวนหลังเลิกเรียนอย่าง สม่ำเสมอ
	เนื้อหาวิชาในบางตอนมีความ ซับซ้อน	ตั้งเป้าหมายในการเรียน ไปปรึกษาอาจารย์ผู้สอน และ ทบทวนเนื้อหาที่เพื่อน
อ่านหนังสือไม่ทัน	ขี้เกียจอ่านหนังสือ ไม่มีความตั้งใจ ไม่ได้วางแผนในการอ่าน หนังสือ	อ่านหนังสือทบทวนอย่าง สม่ำเสมอ ใส่ใจในการอ่านให้มากขึ้น จัดตารางการอ่านหนังสือ
2. เพื่อนในหอพักส่งเสียงดัง	คุยโทรศัพท์ เปิดวิทยุเสียงดัง	บอกให้เพื่อนลดเสียงลง บอกให้เพื่อนเบาเสียงวิทยุ
3. ความรัก	ทะเลาะกันเพราะเกิดความไม่ เข้าใจกัน	พูดคุยกันเพื่อปรับความเข้าใจ ระหว่างกันและกัน

ตาราง 6 (ต่อ)

ปัญหา	สาเหตุ	แนวทางแก้ไข
4. เงินไม่พอใช้จ่าย	ครอบครัวมีฐานะยากจน	หารายได้เสริมระหว่างเรียน ยื่นขอทุนการศึกษาของ มหาวิทยาลัย คิดก่อนใช้ทุกครั้ง
5. สุขภาพ	ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยไม่ได้ ไตร่ตรอง	
	อากาศเปลี่ยนแปลง	ดูแลตัวเอง และออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
	โรคประจำตัว (โรคภูมิแพ้)	ออกกำลังกายและพบหมด เพื่อตรวจสุขภาพอย่าง สม่ำเสมอ
6. การแบ่งเวลา	แบ่งเวลาไม่ถูกต้อง ไม่ได้วางแผนในการใช้ชีวิต	จัดตารางเวลา และวางแผน การใช้ชีวิต
7. ความเครียด	ปัญหาต่างๆ มากเกินไปก็ทำ ให้ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้	หากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้รู้สึก ผ่อนคลาย

จากตาราง 6 จะเห็นได้ว่า เพื่อนที่ปรึกษา ประสบปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เพื่อนในหอพัก ส่งเสียงดัง ความรัก เงินไม่พอใช้จ่าย สุขภาพ การแบ่งเวลาในแต่ละวัน และเรื่องความเครียด สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก การไม่ตั้งใจเรียน ความเกียจคร้าน ไม่เข้าใจเนื้อหา และ การไม่ได้วางแผนในการอ่านหนังสือ ส่วนเรื่องเพื่อนในหอพักส่งเสียงดังมีสาเหตุมาจากการคุยโทรศัพท์ และการเปิดวิทยุเสียงดัง สำหรับเรื่องความรักเกิดจากการทะเลาะกันเพราะความเข้าใจผิด และเรื่องเงินไม่พอใช้จ่าย มีสาเหตุมาจาก ครอบครัวมีฐานะยากจน และการใช้จ่ายโดยขาดการวางแผน ส่วนเรื่องสุขภาพมีสาเหตุมาจาก อากาศเปลี่ยนแปลง และ โรคประจำตัว ส่วนเรื่องการแบ่งเวลาไม่ถูกต้อง สาเหตุเกิดจาก ไม่ได้วางแผนในการใช้ชีวิต และเรื่องความเครียด สาเหตุเกิดจาก การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อนที่ปรึกษาได้ช่วยกันคิดหา แนวทางการแก้ไขปัญหา โดยวิเคราะห์จาก

สาเหตุของปัญหา ทำให้ได้แนวทางการแก้ไขปัญหา โดยการตั้งใจเรียน ทบทวนอย่างสม่ำเสมอ
ปรึกษาอาจารย์หากเกิดความสงสัย และจัดตารางการอ่านหนังสือ ส่วนเรื่องการส่งเสริมควร
พูดคุยกันระหว่างเพื่อนในหอพัก รวมไปถึงเรื่องความรักควรพูดคุยกันเพื่อปรับความเข้าใจ เรื่อง
การเงินควรมีการวางแผนการใช้จ่าย หารายได้เสริมระหว่างเรียน และยื่นขอทุนการศึกษาของ
มหาวิทยาลัย เรื่องสุขภาพควรดูแลตัวเองและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เรื่องการแบ่งเวลา ควร
จัดตารางเวลา และวางแผนการใช้ชีวิต สำหรับเรื่องความเครียดควรหากิจกรรมอื่นๆทำ เพื่อให้รู้สึก
ผ่อนคลาย

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 3 กิจกรรมกิจกรรมที่ 3 รู้ทันภัยของวัยรุ่น
มีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. ใบงานแบบบันทึกภัยของวัยรุ่น ผลสะท้อนคิดจากการบันทึกของ
เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ภัยของวัยรุ่นและวิธีป้องกันภัยของวัยรุ่น

ภัยของวัยรุ่น	วิธีป้องกันภัยของวัยรุ่น
1. ติดการพนัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชี้ให้เห็นผลเสียที่เกิดจากการพนัน 2. ถ้ามีข่าวต่างๆ ควรจะหามาให้เพื่อนดู 3. ชักชวนเพื่อน ไปเล่นกีฬา เพื่อไม่ให้หมกหมุ่นกับการพนัน
2. การเมาสุรา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ดื่มสุราจนตัวเองขาดสติ 2. แนะนำถึงโทษของการดื่มสุรา
3. ยาเสพติด	<ol style="list-style-type: none"> 1. หาความรู้เกี่ยวกับโทษของยาเสพติดและทักษะในการปฏิเสธ
4. ผู้หญิงถูกล่วงไปข่มขืน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่แต่งกายล่อแหลม 2. ไม่ไปในที่เสี่ยงต่อการถูกข่มขืน
5. อุบัติเหตุจากการขับรถ	<ol style="list-style-type: none"> 1. รณรงค์ให้ปฏิบัติตามกฎจราจร 2. ขับขี่อย่างระมัดระวัง ไม่ประมาท

จากตาราง 7 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาได้วิเคราะห์ประเด็นภัยของวัยรุ่น ได้ 5 ประเด็น ดังนี้ 1. ดิถคารพนัน 2. การเมาสุรา 3. ยาเสพติด 4. ผู้หญิงถูกล่วงไปข่มขืน 5. อุบัติเหตุจากการขับรถ สำหรับวิธีการป้องกันภัยของวัยรุ่น โดยเพื่อนที่ปรึกษา ได้ผลการวิเคราะห์ คือ 1. ในกรณีภัยเกี่ยวกับดิถคารพนัน ควรชี้ให้เห็นผลเสียที่เกิดจากการพนัน ถ้ามีข่าวต่างๆ ควรจะหามาให้เพื่อนดู และชักชวนเพื่อนไปเล่นกีฬา เพื่อไม่ให้หมกหมุ่นกับการพนัน 2. ในกรณีภัยเกี่ยวกับการเมาสุรา ไม่ดื่มสุราจนตัวเองขาดสติ และแนะนำถึงโทษของการดื่มสุรา 3. ในกรณีภัยเกี่ยวกับยาเสพติด ควรหาความรู้เกี่ยวกับโทษของยาเสพติดและทักษะในการปฏิเสธ 4. ในกรณีภัยเกี่ยวกับผู้หญิงถูกล่วงไปข่มขืน ไม่ควรแต่งกายล่อแหลม และไม่ไปในที่ที่เสี่ยงต่อการถูกข่มขืน 5. ในกรณีภัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุจากการขับรถ ควรรณรงค์ให้ปฏิบัติตามกฎจราจร และการขับอย่างระมัดระวัง

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 4 กิจกรรมถูกใจใจใหม่มีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. ใบงานแบบบันทึกสิ่งของที่ถูกใจ ใจเลย โดยการเลือกของเพื่อให้คำนิยามของคำว่าเพื่อน และให้บอกความหมายหรือความสำคัญของคำว่าเพื่อน ผลสะท้อนคิดจากการบันทึกของเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการให้คำนิยาม ความหมายและความสำคัญของเพื่อน

คำนิยามของคำว่าเพื่อน	ความหมายและความสำคัญของเพื่อน
1. นาฬิกา	1. ผู้ที่ช่วยทำให้เราหัวเราะ
2. นาฬิกาข้อมือ	2. ผู้ที่ช่วยชักจูงเราให้ทำในสิ่งที่ดี
3. รถยนต์	3. ผู้ที่ช่วยเราแก้ปัญหา
4. คอมพิวเตอร์	4. ผู้ที่ไม่ปฏิเสธการร้องขอจากเรา
5. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก	5. ผู้ที่ให้คำชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้อง
6. หนังสือ	6. ผู้ที่พาเราไปเที่ยวในยามเรากหัก
7. กระเป๋า	7. ผู้ที่คอยอยู่เคียงข้างในวันที่ฉันล้ม
8. ปากกา	8. ผู้ที่ยื่นมือมาจุดดั่งยามหลงผิด
9. ต้นไม้	9. ผู้ที่เป็นคนให้ฉันยืมเงินในยามขาดสน
10. ดอกกุหลาบ	10. ผู้ที่เป็นคนสุดท้ายที่ไปจากฉันเมื่อภัยมา
11. ลูกฟุตบอล	11. ผู้ที่เตือนเราไม่ให้หลงผิด

จากตาราง 8 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาให้คำนิยามของเพื่อนว่าเปรียบเหมือนสิ่งของต่างๆ ดังต่อไปนี้ 1. นาฬิกา 2. นาฬิกาข้อมือ 3.รถยนต์ 4. คอมพิวเตอร์ 5.คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก 6.หนังสือ 7.กระเป๋า 8.ปากกา 9.ต้นไม้ 10.ดอกกุหลาบ 11.ลูกฟุตบอล สำหรับความหมายและความสำคัญของเพื่อน เพื่อนที่ปรึกษาได้ให้ความหมายต่างๆ ดังนี้ 1. ผู้ที่ช่วยทำให้เราหัวเราะ 2. ผู้ที่ช่วยชักจูงเราให้ทำในสิ่งที่ดี 3. ผู้ที่ช่วยเราแก้ปัญหา 4. ผู้ที่ไม่ปฏิเสธการร้องขอจากเรา 5. ผู้ที่ให้คำชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้อง 6. ผู้ที่พาเราไปเที่ยวในยามเรากหัก 7. ผู้ที่คอยอยู่เคียงข้างในวันที่ฉันล้ม 8. ผู้ที่ยื่นมือมาจุดดิ่งยามหลงผิด 9. ผู้ที่เป็นคนให้ฉันยืมเงินในยามขาดสน 10. ผู้ที่เป็นคนสุดท้ายที่ไปจากฉันเมื่อภยาม 11. ผู้ที่เตือนเราไม่ให้หลงผิด

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 5 กิจกรรม คุณเป็นเพื่อนประเภทใด มีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. แบบทดสอบว่าคุณเป็นเพื่อนประเภทใด ผลการวิเคราะห์ของเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ว่านักศึกษาเพื่อนที่ปรึกษาเป็นเพื่อนประเภทใด

เพื่อนที่ปรึกษา	ผลการวิเคราะห์ว่าเป็นเพื่อนประเภทใด
คนที่ 1	A
คนที่ 2	B
คนที่ 3	B
คนที่ 4	B
คนที่ 5	A
คนที่ 6	B
คนที่ 7	A
คนที่ 8	B
คนที่ 9	A
คนที่ 10	B
คนที่ 11	B

จากตาราง 9 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาเป็นเพื่อนประเภท A จำนวน 4 คน และเป็นเพื่อนประเภท B จำนวน 7 คน ซึ่งความหมายของเพื่อนประเภท A และ B มีดังนี้

1. เพื่อนประเภท A หมายถึง เพื่อนแบบรักและติดเพื่อน และไม่ปฏิเสธคำขอร้องขอของเพื่อน ไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน เพื่อนที่แสนดี และยินดีช่วยเหลือเพื่อนทุกอย่าง

2. เพื่อนประเภท B หมายถึง เพื่อนแบบเจ้าพ่อเซ่งไฮ้ คือ บุญคุณต้องทดแทน หนี้แค้นต้องชำระ และชอบการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องได้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเสียประโยชน์

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 6 กิจกรรม รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น สื่อสารด้วยทักษะ มีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. แบบบันทึกการให้ความหมายของมนุษย์ นักศึกษา และเพื่อนที่ปรึกษา ผลการวิเคราะห์ของเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความหมายของมนุษย์ นักศึกษา และเพื่อนที่ปรึกษา

ความหมายของมนุษย์	ความหมายของนักศึกษา	ความหมายของเพื่อนที่ปรึกษา
คนทุกๆ คนที่อยู่บน โลกใบนี้	คนที่หาความรู้ทางด้านวิชาการ หรือหาความรู้ทางด้านประสบการณ์ ไม่จำเป็นต้องเข้าเรียนมหาวิทยาลัย แต่เป็นคนที่แสวงหาความรู้ เราก็คิดว่าคนคนนั้นเป็นนักศึกษาแล้ว	คนที่ให้คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหา บุคคลนี้ไม่จำเป็นต้องเก่ง แต่เมื่อมีคนมาปรึกษาแล้วพูดคุย ด้วยแล้วช่วยให้คนอื่นสบายใจมากขึ้นได้
สัตว์ชนิดหนึ่งที่ฉลาดมากๆ มีภาษาสื่อสารระหว่างกัน	1. คนที่เรียนในสถาบันการศึกษา คนที่ศึกษาหาความรู้ เพื่อนำไปประกอบวิชาชีพ ฯลฯ 2. คนที่เป็นความหวังของพ่อแม่ของบรรดาหมู่ญาติ 3. คนที่ชาติหวังด้านกำลังฝีมือ	นักศึกษาที่คอยให้คำปรึกษา คอยให้กำลังใจเพื่อน เมื่อเพื่อนนักศึกษา หรือว่า คนรอบข้างมีความเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง เพื่อนที่ปรึกษาสามารถที่จะให้การช่วยเหลือได้ และจะทำให้คุณภาพชีวิตของคนที่มาปรึกษาคิดขึ้น

ตาราง 10 (ต่อ)

ความหมายของมนุษย์	ความหมายของนักศึกษา	ความหมายของเพื่อนที่ปรึกษา
<p>สิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งเกิดขึ้นประมาณ 4 ล้านปีไปแล้ว ในสปีชีส์ โฮโมเซเปียน เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความรู้สึกนึกคิดมีระบบในร่างกายที่ซับซ้อนนั้นก็สัตว์ชั้นสูงนั่นเอง</p> <p>สัตว์ประเภทหนึ่งที่อยู่อาศัยบนโลก มีรูปร่างแปลกตา มีสมองใหญ่สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ บนโลก ที่เรียกว่า “อารยธรรม”</p>	<p>มนุษย์ที่ต้องการ การศึกษา หาความรู้เพิ่มเติม เพื่อไปใช้ในการดำรงชีพ และประกอบอาชีพเพื่อตนเองและผู้อื่น</p>	<p>นักศึกษา ที่มีจิตใจที่ เผื่อแผ่คิดถึง มนุษย์ร่วมกัน โดยให้คำปรึกษาการ ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีอะไรก็แบ่งปันกัน</p>
<p>สัตว์ประเภทหนึ่งที่อยู่อาศัยบนโลก มีรูปร่างแปลกตา มีสมองใหญ่สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ บนโลก ที่เรียกว่า “อารยธรรม”</p>	<p>“นัก” คือผู้ชำนาญ ผู้มีหน้าที่ปฏิบัติ</p> <p>“ศึกษา” คือค้นคว้าหาความรู้อันจะสร้างความสำเร็จให้ชีวิต</p> <p>“นักศึกษา” คือ ผู้มีหน้าที่ในการค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้เกิดความสำเร็จแก่ชีวิต</p>	<p>ผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนที่มีปัญหาในชีวิตและต้องการระบาย เพื่อให้รู้สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไข และแนวทางในการดำเนินชีวิต ในสถานการณ์ที่แตกต่าง โดยผู้ที่จะสามารถให้คำปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีจิตวิทยาในการให้คำปรึกษา และสามารถให้คำปรึกษาไปในที่เหมาะสม และถูกต้อง</p>
<p>สิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่ง สายพันธุ์หนึ่งในอาณาจักรสัตว์</p>	<p>ผู้ที่ต้องการ และสามารถศึกษาหาความรู้ กับตัวเองได้</p>	<p>ผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนที่เป็นนักศึกษาด้วยกันได้</p>

ตาราง 10 (ต่อ)

ความหมายของมนุษย์	ความหมายของนักศึกษา	ความหมายของเพื่อนที่ปรึกษา
บุคคลที่กำเนิดมา และอยู่รอด ในสังคม มีความรู้สึกนึกคิด มี ความสามารถในการดำรงชีวิต และมีจิตสำนึกในความเป็น มนุษย์ มีคุณธรรม จริยธรรม	บุคคลที่ศึกษาเล่าเรียน เมื่อ ให้ได้วิชาความรู้ มา ประกอบอาชีพ	นักศึกษาที่คอยช่วยเหลือ แนะนำ ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนในยามที่มี ปัญหา
คนที่มีความรู้ ความคิด ฟัง พูด อ่าน เขียน ได้ มีจิตใจที่งดงาม	กลุ่มบุคคลที่มีหน้าที่ใน การศึกษาเล่าเรียน เพื่อนำ ความรู้มาพัฒนาตนเอง ไปสู่อนาคตที่ดี อีกทั้ง ยัง เป็นบุคคลที่สามารถ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ได้	บุคคลที่ผู้อื่นให้ความไว้วางใจ สามารถพูดคุย ปรับทุกข์ได้ ปรึกษา ได้ และให้คำแนะนำ/แนวทางที่ดี ต่อผู้อื่น
บุคคลที่เกิดมาจากความรักพ่อ แม่ เติบโตขึ้นมาด้วยการอบรม ดูแลที่เอาใจใส่ และเป็นบุคคล ที่มีคุณธรรม	บุคคลที่กำลังศึกษาใน ระดับมหาวิทยาลัย มี ความรู้ความเชี่ยวชาญใน สาขาวิชาที่ตนศึกษาอยู่	บุคคลที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มา ขอรับคำปรึกษา และเมื่อได้รับ คำปรึกษาแล้วเกิดความสบายใจ
สิ่งที่โลกสร้างขึ้นและอยู่ ร่วมกันเป็นกลุ่ม ที่ใช้ชีวิตด้วย การมีอาหาร ที่อยู่อาศัย รวมไปถึง ถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	ผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับ การศึกษาใน ระดับอุดมศึกษามีความรู้ ความคิดที่เข้าผู้อื่น มี ความคิดเป็นผู้ใหญ่กว่าเด็ก มัธยมศึกษาดอนปลาย	คนที่คอยให้คำปรึกษาในกลุ่มของ นักศึกษาที่อยู่ในระดับมหาวิทยาลัย เป็นทั้งเพื่อนและทั้งคนที่คอยให้ คำปรึกษาและไม่ทิ้งผู้ที่ประสบ ปัญหาช่วยผู้ที่ประสบปัญหาที่ ต้องการความช่วยเหลือ

ตาราง 10 (ต่อ)

ความหมายของมนุษย์	ความหมายของนักศึกษา	ความหมายของเพื่อนที่ปรึกษา
สิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นบนโลก มนุษย์ทุกคนต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต	มนุษย์ซึ่งได้รับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาต้องเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งในบทเรียนและนอกบทเรียน ศึกษาเรื่องราวที่ไม่เคยได้พบเห็นมาก่อน	นักศึกษาซึ่งเป็นที่ปรึกษาเรื่องราวต่างๆ ได้ ยามที่นักศึกษาอีกคนหนึ่งมีเรื่องไม่สบายใจหรือมีเรื่องทุกข์ใจ ก็สามารถเป็นที่ปรึกษา ทำให้เกิดความสบายใจได้
ผู้ที่มีความคิด ความรู้ ความสามารถ และมีจิตสำนึก	ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียน เพื่อหาความรู้	นักศึกษาคือช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่เพื่อน

จากตาราง 10 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษา ให้ความหมายของมนุษย์ นักศึกษา และ เพื่อนที่ปรึกษา ยกตัวอย่าง เช่น มนุษย์ หมายถึง บุคคลที่เกิดมาจากความรักพ่อแม่ เติบโตขึ้นมาด้วยการอบรมดูแลที่เอาใจใส่เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม หรือหมายความถึง สิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นบนโลก มนุษย์ทุกคนต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต นักศึกษา หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย มีความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่ตนศึกษาอยู่ หรือหมายความถึง มนุษย์ซึ่งได้รับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาต้องเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งในบทเรียนและนอกบทเรียน ศึกษาเรื่องราวที่ไม่เคยได้พบเห็นมาก่อน เพื่อนที่ปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา และเมื่อได้รับคำปรึกษาแล้วเกิดความสบายใจ หรือหมายความถึง นักศึกษาซึ่งเป็นที่ปรึกษาเรื่องราวต่างๆ ได้ ยามที่นักศึกษาอีกคนหนึ่งมีเรื่องไม่สบายใจหรือมีเรื่องทุกข์ใจ ก็สามารถเป็นที่ปรึกษา ทำให้เกิดความสบายใจได้

จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษา ได้ให้ความหมายของมนุษย์ นักศึกษา และ เพื่อนที่ปรึกษาได้ตามแนวคิดและประสบการณ์ของแต่ละคน

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 7 กิจกรรม เสริมหลักการและเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน มีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. แบบบันทึกการให้ความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน ผลการวิเคราะห์ความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อนของเพื่อนที่ปรึกษา สามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน

เพื่อนที่ปรึกษา	ความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน
คนที่ 1	ช่วยให้เพื่อน ได้มีทางออกในการจัดการกับปัญหา
คนที่ 2	ช่วยรับฟังเมื่อเพื่อนต้องการระบาย
คนที่ 3	ช่วยเป็นเพื่อนคุย
คนที่ 4	ช่วยชี้แนะทางออกให้กับเพื่อน
คนที่ 5	ช่วยทำให้เพื่อนรู้สึกว่ามีที่พึ่ง
คนที่ 6	ช่วยเป็นเพื่อนคุย
คนที่ 7	ช่วยรับฟังเมื่อเพื่อนต้องการพูดเกี่ยวกับความทุกข์ให้ฟัง
คนที่ 8	ช่วยชี้แนะทางสว่าง
คนที่ 9	ช่วยชี้แนะทางออกให้กับเพื่อน
คนที่ 10	ช่วยหาทางออกในการแก้ปัญหา
คนที่ 11	ช่วยให้กำลังใจเพื่อนในยามที่เพื่อนต้องการ

จากตาราง 11 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาบอกความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน ไว้พอสรุปได้ดังนี้ ช่วยให้เพื่อนมีทางออกในการจัดการกับปัญหา เป็นเพื่อนคุย ช่วยรับฟัง ช่วยชี้แนะทางออก และเป็นกำลังใจให้เพื่อนในยามที่ท้อแท้

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 8 กิจกรรม ข้ำทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อน
มีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. แบบฝึกหัดการใช้ทักษะของการให้คำปรึกษาเพื่อน ผลการวิเคราะห์
การฝึกใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ทักษะและวิธีการที่ใช้ในแต่ละสถานการณ์

สถานการณ์	ทักษะที่ใช้	วิธีการ
1. ช่วงนี้ไม่ค่อยสบายใจเลย ทะเลาะกับแฟนทุกวัน เธอว่า เราเลิกกับแฟนเราดีมี๊	ทักษะการฟัง ทักษะการให้กำลังใจ	ถ้าผู้รับคำปรึกษากล่าวว่าเลิกกับ แฟนดีใหม่ ไม่ควรตอบ ควรเงียบ และ ให้เขาคิดเอง ให้กำลังใจเขาและบอกว่าควรใช้ เหตุผลในการคุยกัน
2. คะแนนสอบวิชา ภาษาอังกฤษออกมาไม่ดีเลย ไม่รู้จะทำอย่างไรดี	ทักษะการให้กำลังใจ	พูดให้กำลังใจว่าไม่เป็นไร คนเราไม่ เก่งเหมือนกันหมด สอบครั้งหน้าตั้งใจ อ่านใหม่
3. เราไม่อยากเรียนวิชานี้เลย เราว่าอาจารย์ไม่ชอบหน้าเรา แน่ๆ	ทักษะการถาม	ถามถึงความคิดว่าเหตุใดถึงคิดเช่นนั้น เพราะอะไร
4. เช็คชื่อแทนเราด้วยนะ เรา จะไปเล่นเอ็ม เข้าเรียนไปก็ เรียนไม่รู้เรื่อง	ทักษะการให้คำแนะนำ	บอกเพื่อนว่า ถ้าเธอไม่เข้าเรียน คะแนนสอบเธอก็อาจจะได้น้อยนะ แนะนำข้อดีของการเข้าเรียน
5. เมื่อคืนนอนไม่ค่อยหลับ	ทักษะการถาม	ถามถึงสาเหตุว่าอะไรทำให้นอนไม่ หลับ
6. เรากับเพื่อนสนิทของเรา ชอบผู้หญิงคนเดียวกัน ไม่รู้จะ ทำอย่างไรดีจะจีบต่อดีหรือ เปล่า	ทักษะการฟัง	ไม่ตัดสินใจแทนเพื่อน แต่รับฟัง ให้ เพื่อนเลือกวิธีการและแนวทางโดย อาจจะแสดงความคิดเห็นที่เป็นกลาง เพื่อให้คำแนะนำ

ตาราง 12 (ต่อ)

สถานการณ์	ทักษะที่ใช้	วิธีการ
7. พ่อกับแม่เราอยากให้เราทำงานธนาคารแต่เราไม่ชอบตัวเลข เราชอบเป็นครูมากกว่า แต่พ่อกับแม่บอกว่าได้เงินน้อย ไม่รู้จะทำอย่างไรดี	ทักษะการให้คำแนะนำ	ให้เพื่อนหาข้อดีและข้อเสียของแต่ละอาชีพ และแนะนำให้ไปอธิบายให้พ่อแม่ฟัง

จากตาราง 12 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาสามารถใช้ทักษะต่าง ๆ ในแต่ละสถานการณ์ได้ ซึ่งโดยส่วนมากจะใช้ทักษะการฟัง การถาม และการให้กำลังใจ

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 9 กิจกรรม ทวนซ้ำขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษามีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. แบบฝึกหัดการวิเคราะห์แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ผลการวิเคราะห์แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษาสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน	ขั้นตอนการบันทึกผลการให้คำปรึกษา
1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ	1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาควรใช้นามแฝง
2. ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา	2. เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้
3. ขั้นการตัดสินใจ	3. เพศ
4. ขั้นปฏิบัติการแก้ปัญหา	4. อายุ
5. ขั้นยุติบริการและติดตามผล	5. ปีที่ศึกษาอยู่ชั้น
	6. สาเหตุที่มาขอรับคำปรึกษาปัญหาที่พบ
	7. ระดับความรุนแรงของปัญหา
	8. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว
	9. แนวทางการช่วยเหลือ
	10. การประเมินผลการให้คำปรึกษา
	11. ทางออกของปัญหา

ตาราง 13 (ต่อ)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน	ขั้นตอนการบันทึกผลการให้คำปรึกษา
	12. กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา
	13. ความรู้สึกพึงพอใจ
	14. ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

จากตาราง 13 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาสามารถวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน และ ขั้นตอนของการบันทึกผลการให้คำปรึกษาได้

การอบรมเพื่อนที่ปรึกษาครั้งที่ 10 กิจกรรม สร้างสัญญาใจมีใบงาน 1 ใบงาน ได้แก่ 1. แบบบันทึกการสร้างสัญญาใจ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบบันทึกการสร้างสัญญาใจ สามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากแบบบันทึกการสร้างสัญญาใจ

นักศึกษาเพื่อนที่ปรึกษา	สัญญาใจที่ให้ไว้
คนที่ 1	จะเป็นคนดี และจะช่วยเหลือเพื่อนๆ ที่มีปัญหา เพื่อให้สังคมอยู่
คนที่ 2	อย่างสงบสุข
คนที่ 3	ความสุขคือการให้กับทุกคน
คนที่ 4	จะรับฟังปัญหาของเพื่อน และเก็บรักษาเป็นความลับเมื่อเพื่อน
คนที่ 5	ต้องการ ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนที่มีปัญหา แนะนำสิ่งที่ดีให้กับเพื่อน ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า ข้อหนึ่งข้าพเจ้าจะจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
คนที่ 6	ข้อสอง ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือผู้อื่นทุกเมื่อ
คนที่ 7	ข้อสาม ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามกฎของ นักศึกษาเพื่อนที่ปรึกษาใน
คนที่ 8	หอพัก
คนที่ 9	จะให้คำปรึกษาอย่างเต็มความสามารถ

ตาราง 14 (ต่อ)

นักศึกษาเพื่อนที่ปรึกษา	สัญญาใจที่ให้ไว้
คนที่ 10	ให้คำปรึกษา ช่วยแก้ปัญหา นำพาความสุขสู่ชีวิต
คนที่ 11	คอยให้คำปรึกษาและดูแลเพื่อนๆ โดยตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด จะทำหน้าที่ที่เราได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด จะเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับเพื่อนๆ ให้คำปรึกษาด้วยความเต็มใจ

จากตาราง 14 จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ปรึกษาได้ให้สัญญาใจในการที่จะช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบกับปัญหาต่างๆ ด้วยความเต็มใจและไม่หวังผลตอบแทน

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยให้เพื่อนที่ปรึกษา
เลือกมาคนละ 2 กรณีศึกษา ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 1

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	ไม่กล้าที่จะพูดคุยกับคนอื่นกลัวคนอื่นรู้ว่าตัวเองเป็นเกย์	
สาเหตุ	กลัวเพื่อนๆ ไม่ยอมรับในตัวเองที่เป็นเกย์ และก็ไม่กล้าที่จะบอก เพื่อนๆ ว่าตัวเองเป็นเกย์	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการถาม	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	กังวล ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	
สาเหตุ	อ่านหนังสือไม่ทัน	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการถาม	
	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการสะท้อนกลับ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 2

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	แอบชอบผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งเขามีแฟนอยู่แล้ว	
สาเหตุ	ไปชอบผู้หญิงแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี เขามีแฟนอยู่แล้ว	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	ชัดเจน
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการสะท้อนกลับ	
	ทักษะการทวนความ	
	ทักษะการถาม	
ปัญหาและอุปสรรค	ใช้เวลานานในการที่ผู้รับคำปรึกษาจะกล้าบอกปัญหาของเขา	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	อิจฉาเพื่อนคนอื่น เกิดความน้อยใจ	
สาเหตุ	เห็นเพื่อนกลุ่มเดียวกันมีรถยนต์ขับใช้ของราคาแพงๆ เลยอยากมีบ้าง อยากทัดเทียมกับคนอื่นๆ	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	มีทางออกชัดเจนแล้ว
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการใส่ใจ	
	ทักษะการเจียบ	
	ทักษะการซ้ำความ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 3

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	คิดมากจนเกินไปกลัวว่าแฟนจะไม่รักตนจึงทำตัวเรียกร้องความสนใจ	
สาเหตุ	มีปัญหาเกี่ยวกับแฟนเริ่มมีความรู้สึกว่าคุณจะถูแฟนทิ้งเพราะแฟนมีท่าทีเปลี่ยนไป พุดจาด้วยท่าทีแปลกๆ รู้สึกแย่มากและเครียดมาก	
ผลการให้คำปรึกษา	ความคับข้องใจ	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	ยังไม่พบแนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง ทักษะการถาม	

ปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกว่าเครียดแทนผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	เครียดมาจากการ โดนขู่ฆ่าและยังไม่แน่ใจในหญิงสาวที่ตนคบอยู่	
สาเหตุ	กำลังคบหาดูใจอยู่กับ หญิงสาว อยู่ช่วงเวลาหนึ่ง โดยรู้เพียงว่าเธอโสด จึงจีบเธอ แต่แล้ววันหนึ่งได้รับ โทรศัพท์ขู่ฆ่าจากชายคนหนึ่งซึ่งบอกว่าเป็นแฟนของหญิงสาวผู้นี้	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	น้อย
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ	
ปัญหาและอุปสรรค	เนื่องจากอยู่ในช่วงสอบจึงทำให้เครียดมากยิ่งขึ้น	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 4

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	ไม่มีคอมพิวเตอร์ทำงาน	
สาเหตุ	คอมพิวเตอร์หาย	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการถาม	
	ทักษะการฟัง	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	เลิกกับแฟน	
สาเหตุ	แฟนขอเลิกเพราะพบผู้ชายคนใหม่	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	พอใช้
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการสะท้อนกลับ	
	ทักษะการฟัง	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 5

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	ไม่มีเพื่อน	
สาเหตุ	เรื่องเพื่อนไม่คบ	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการถาม	
ปัญหาและอุปสรรค	พยายามอยู่ร่วมกับผู้อื่นหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว ให้กำลังใจ และบอกว่าจะอย่างน้อยก็มีผมคอยเป็นเพื่อน	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	ปลื้มตัวอยู่คนเดียวไม่สนโลก	
สาเหตุ	แฟนทิ้ง เหงา	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	เท่าเดิม
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 6

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา วิตกกังวล เหม่อลอย ขอยืมเงินเพื่อนบ่อย ไม่มีเงินกินข้าว

สาเหตุ เครียด ไม่มีเงิน ครอบครัวยากจน เงินที่ผู้ปกครองให้ไม่เพียงพอ
ค่าใช้จ่ายไม่ว่าจะเป็น ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่ากิจกรรมคณะ ค่าหนังสือและรายงานต่างๆ

ผลการให้คำปรึกษา ความทุกข์ ลดลงบ้าง
ทางออกของปัญหา พอได้แนวทาง
กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา เพิ่มขึ้นมาก
ความรู้สึกพึงพอใจ ปานกลาง

ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการฟัง
ทักษะการชี้แนะ

ปัญหาและอุปสรรค ไม่มี

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา เสียใจ และผิดหวังเนื่องจากตั้งความหวังไว้สูง ไม่พูดคุยกับใคร
นั่งเงียบ

สาเหตุ ปัญหาเรื่องการเรียน เรียนได้เกรดน้อย อ่านหนังสือไม่ทัน เครียด
วิชาที่คิดว่าน่าจะได้คะแนนมาก แต่ผลกลับออกมาว่าได้คะแนน
น้อยกว่าที่คิดไว้มาก

ผลการให้คำปรึกษา ความทุกข์ ลดลงบ้าง
ทางออกของปัญหา พอได้แนวทาง
กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา เพิ่มขึ้นบ้าง
ความรู้สึกพึงพอใจ ปานกลาง

ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการฟัง

ปัญหาและอุปสรรค ไม่มี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 7

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	มีความคับข้องใจ	
สาเหตุ	ไม่สบายใจที่เพื่อนไม่ยอมพูดด้วย (เพื่อนที่พักห้องเดียวกัน)	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการชี้แนะ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	ติดเกมส์ เล่นแต่อินเทอร์เน็ต ไม่ทำการบ้าน	
สาเหตุ	ไม่รู้จะแบ่งเวลาการใช้ชีวิตของตนเองอย่างไร เล่นเกมส์ ก็สนุกแต่ไม่อยากทำการบ้าน เพราะน่าเบื่อ	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการชี้แนะ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 8

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	มีความคับข้องใจ	
สาเหตุ	ไม่สบายใจที่เพื่อนนำชื่อตนไปอ้างกับแม่ของเพื่อนเรื่องการขีมนเงิน ทั้งๆที่ตนไม่ได้ขีมน และแม่ของตนก็มาถามตนเรื่องดังกล่าว แต่เพื่อนยังไม่รู้ว่าตนได้รับรู้เรื่องดังกล่าวแล้ว	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	ไม่สบายใจ	
สาเหตุ	พุดเล่นกับเพื่อน แต่เพื่อนเกิดความน้อยใจขึ้นมาจริงๆ	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการถาม	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 9

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	ไม่อยากเรียนวิชา ก (ใช้นามสมมุติ)	
สาเหตุ	ไม่เข้าใจประเด็นของวิชานั้น ๆ	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการถาม	
	ทักษะการชี้แนะ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	ไม่เข้าใจประเด็นของวิชานั้น ๆ	
สาเหตุ	ไม่อยากเรียนวิชา ก (ใช้นามสมมุติ)	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการถาม	
	ทักษะการชี้แนะ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 10

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	กลัวว่าจะได้เกรดไม่ดีตอนปี 2	
สาเหตุ	ได้เกรดเฉลี่ยสะสมตอนปี 1 ไม่ถึง 2.00	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง ทักษะการชี้แนะ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	อยากทำผลการเรียนให้ดีกว่าตอนปี 1	
สาเหตุ	อ่านหนังสือ จดจำเนื้อหาไม่ค่อยได้	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงบ้าง
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการชี้แนะ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนที่ปรึกษาคนที่ 11

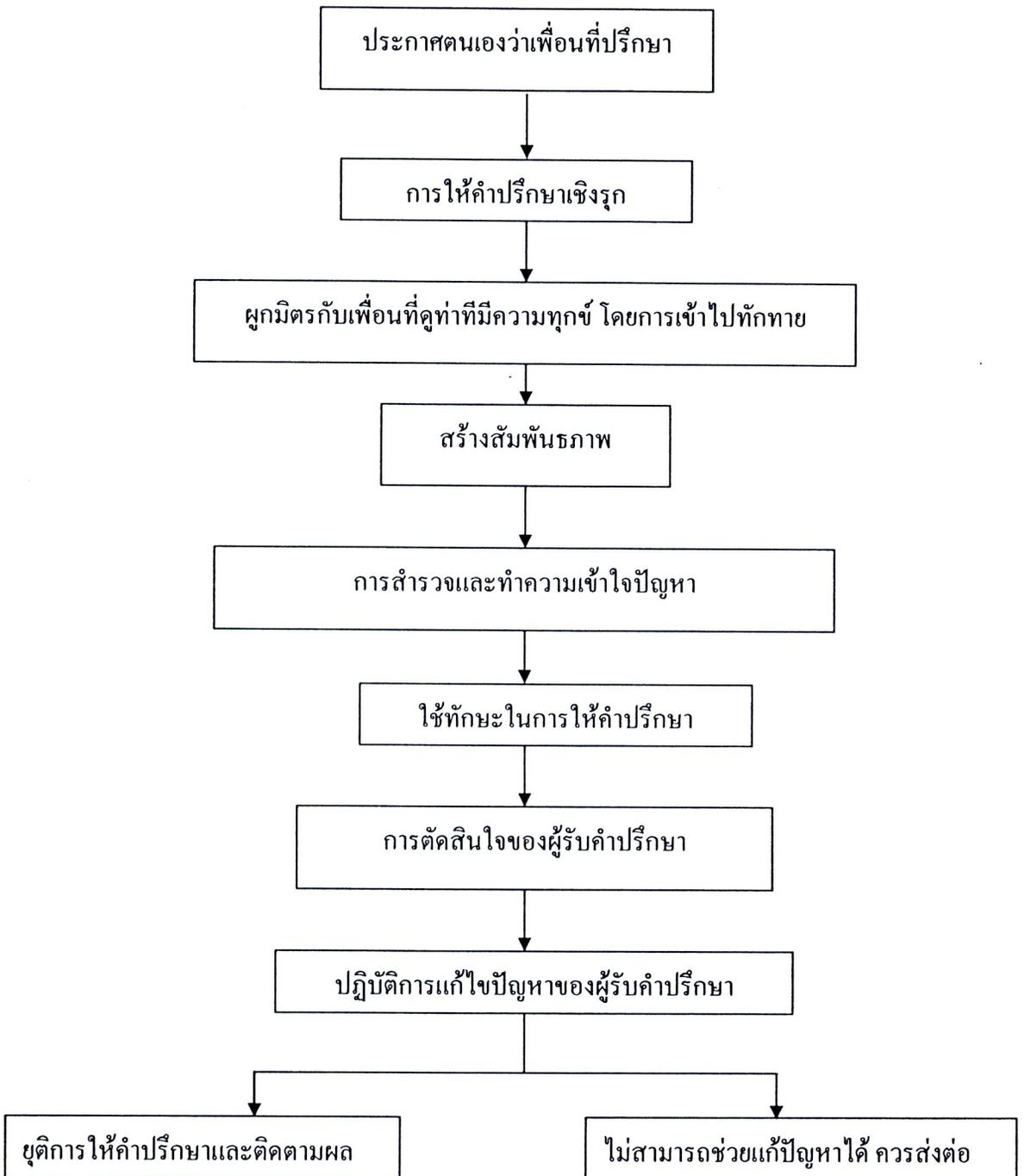
ผู้รับคำปรึกษารายที่ 1

ปัญหา	เครียด กลัวจะแนนออกมาไม่ดี	
สาเหตุ	ไม่สบายใจ ทำข้อสอบไม่ทัน	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	ปานกลาง
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
	ทักษะการชี้แนะ	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

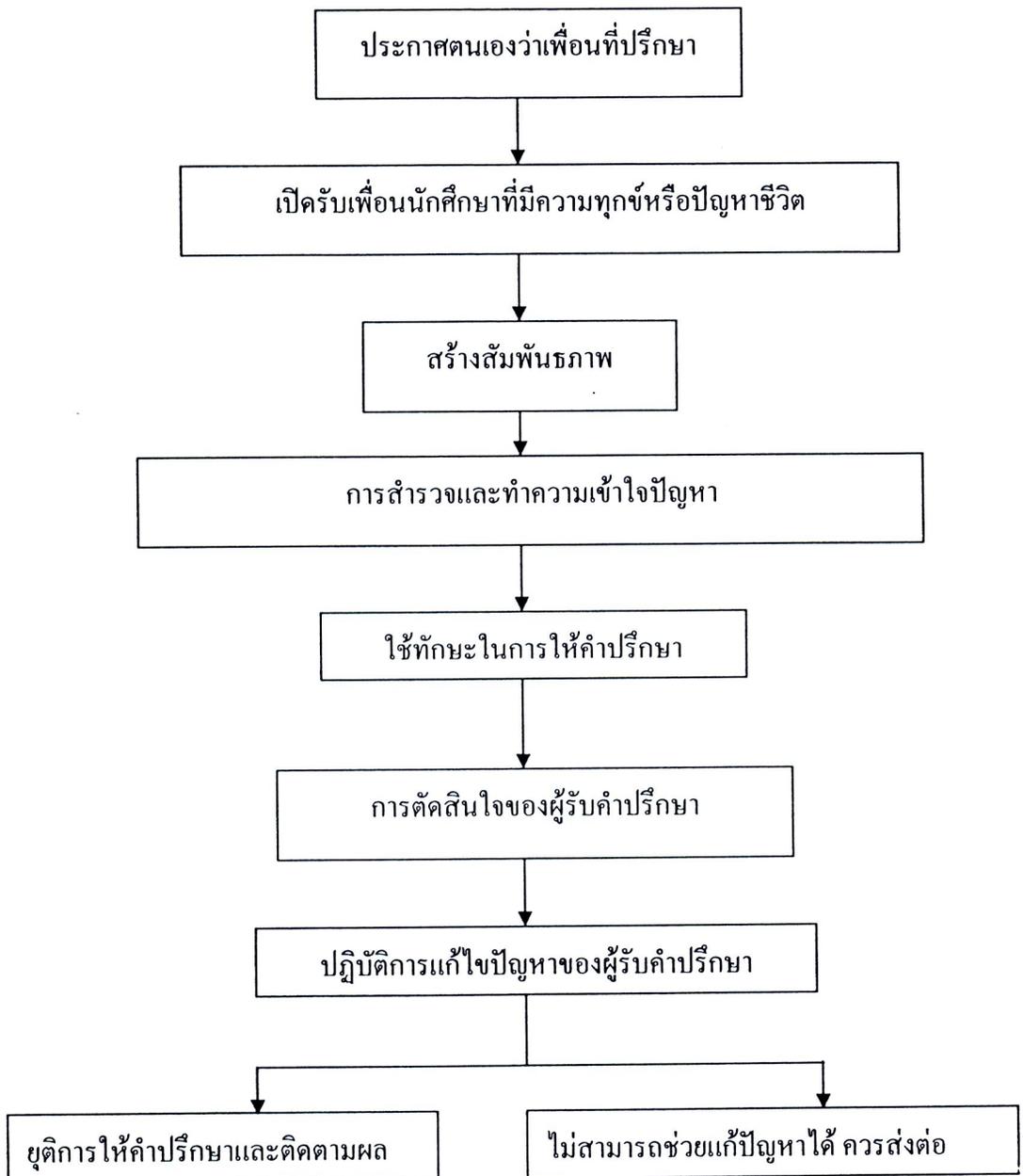
ผู้รับคำปรึกษารายที่ 2

ปัญหา	แอบชอบรุ่นพี่	
สาเหตุ	มีความรู้สึกประทับใจเพื่อนรุ่นพี่ แต่อีกฝ่ายไม่ได้รับรู้ว่าอีกฝ่ายมีความรู้สึกดี ๆ ให้ จึงอยากรู้จักเพื่อนรุ่นพี่คนนี้มากขึ้น	
ผลการให้คำปรึกษา	ความทุกข์	ลดลงมาก
	ทางออกของปัญหา	พอได้แนวทาง
	กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นบ้าง
	ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก
ทักษะการให้คำปรึกษา	ทักษะการฟัง	
ปัญหาและอุปสรรค	ไม่มี	

สรุปแนวการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษาเชิงรุก



สรุปแนวการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษาเชิงรับ



ตอนที่ 6 ผลสังเคราะห์โดยการถอดบทเรียน

เมื่อครบกำหนดเวลาการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา ผู้วิจัยได้ร่วมประชุมกับเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อถอดบทเรียนดังนี้

1. วิธีการให้คำปรึกษา

เพื่อนที่ปรึกษาจะเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยใช้ความเป็นเพื่อน พี่หรือน้อง จากนั้นเพื่อนที่ปรึกษาจะนัดคุยเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจ และมีการติดตามช่วยเหลือในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ และส่งต่อให้ผู้ปกครองหรือพักในกรณีที่มีความรุนแรง

2. การให้คำปรึกษา

เพื่อนที่ปรึกษาใช้ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ซึ่งได้แก่ สร้างสัมพันธภาพ สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา การตัดสินใจ ปฏิบัติการแก้ปัญหา ยุติบริการและติดตามผล แต่เพื่อนที่ปรึกษาบางคนไม่ได้ใช้ตามขั้นตอนดังที่กล่าวมาข้างต้น

3. ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทักษะในการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ และทักษะการให้กำลังใจ

4. สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ได้มีการประชาสัมพันธ์ให้เพื่อนนักศึกษาในหอพักทราบ เกี่ยวกับการบริการให้คำปรึกษา ซึ่งทางหอพักได้เตรียมสถานที่ไว้ให้ แต่นักศึกษาในหอพักไม่กล้าที่จะมาขอรับคำปรึกษาในสถานที่ที่หอพักได้เตรียมไว้ให้ แต่นักศึกษาที่ประสบกับปัญหาจะมาหาเพื่อนที่ปรึกษาที่ห้องหรือบางกรณีมีการนัดสถานที่ เพื่อคุยกัน เช่น ในห้องของเพื่อนที่ปรึกษา หรือในห้องของผู้รับคำปรึกษา

5. การให้คำปรึกษาแบบเชิงรุกและเชิงรับ

จากการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา พบว่านักศึกษาหอพักจะเข้ามาขอรับคำปรึกษามากกว่าที่เพื่อนที่ปรึกษาจะเข้าไปช่วยเหลือ