

## บรรณานุกรม

กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานมหาวิทยาลัย.คู่มือนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2552. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2539). ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

เกียรติสุดา ศรีสุข.(2549).ระเบียบวิธีวิจัย.ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ . เชียงใหม่ : ครองช่าง.

โครงการสารานุกรมศึกษาศาสตร์. (2547). สารานุกรมศึกษาศาสตร์. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สาขาจิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ.

จิราภา เต็งไธรัตน์ และคณะ. (2550). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 5.กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จรรยา รัตน์โนบล. (2545). ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ฉัตรชัย เลาวกุล. (2543). รูปแบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาคณะวิชาโยธา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี.

ดำรงค์ อินทร์ชัยวงศ์.(2538). การแก้ปัญหาการขาดความรับผิดชอบ ในการเรียนวิชาการผลิตไม้ดอกไม้ประดับของนักศึกษาชั้น ปวช.2/2 โดยวิธีการแบบเพื่อนช่วยเพื่อน. งานวิจัยวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีลำพูน

ติสรณี มีสมศัพท์. (2544). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทุดิรัตน์ รื่นเรือง.(2548).การศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี.

- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2545). **คู่มือฝึกทักษะจิตวิทยาการปรึกษา**. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. (2546). **การมีส่วนร่วม หลักการพื้นฐาน เทคนิค และกรณีตัวอย่าง. คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- ประนอม คอนแก้ว. (2550). **การใช้กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวทางกายในการเล่นวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเวียงมอกวิทยา**. เชียงใหม่ : การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2534). **ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางสติปัญญา ด้านการคิดตามแนวเพียเจท์ กับความพร้อมและผลสัมฤทธิ์ในการอ่านของเด็กเริ่มเรียน : รายงานการวิจัย / ประสาธ อิศรปริดา, วิณา วิสเพ็ญ. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.**
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). **ทฤษฎีและเทคนิคการในคำปรึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : ธนรัชการพิมพ์.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2533). **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พรพิมล ไวทยางกูร. (2548). **พัฒนาการวัยรุ่น**. ร.ม.ป.ท. : ม.ป.พ.
- พศิน แดงจวง. (2548). **จิตวิทยาประยุกต์เพื่อการศึกษาในระบบ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ภาควิชาการ ส่งเสริมการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รวิวรรณ ชินะตระกูล. (2538). **หลักการแนะแนว**. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง .
- ริเรืองรอง รัตนวิไลสกุล. (2544). **การศึกษาสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคม และสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.**
- วาสนา ใจคำแปง. (2543). **ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สุชา จันทร์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธาทิพย์ วรรณกุล. (2550). ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัย  
ในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมศรี กิตติพงศ์พิศาล.(2543). ผลของการใช้โปรแกรมฝึกคนพิการให้เป็นที่ปรึกษาของเพื่อนที่มีต่อ  
การยอมรับตนเองของผู้ได้รับการฝึก. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สิทธิโชค วรรณสันติกุล. (2546). จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ:  
ซีเอ็ดเคชั่น.
- สุจิตรา อมรสวรรณ. (2547). การพัฒนาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง(Self- Esteem) ของ  
ผู้เรียนระดับชั้น ปวช.2 ที่เป็นผู้เก่งเรียน ในวิชาคอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพโดยวิธีเพื่อน  
ช่วยเพื่อน.งานวิจัยวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีลำพูน
- สวัสดิ์ บรรเทิงสุข.(2542).การศึกษารูปแบบและปัญหาการดำเนินงานการแนะแนว และการให้  
คำปรึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคเหนือ.เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). สำนักนายกรัฐมนตรี. พระราชบัญญัติ  
การศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). รายงานสรุปสภาพปัจจุบันและยุทธศาสตร์  
การจัดการศึกษาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษของประเทศไทย.  
กรุงเทพฯ : โครงการวิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความ  
ความสามารถพิเศษ.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2544). คู่มือการจัดการอบรมยุวชนแนะแนว สำหรับ  
วิทยากร.สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาสัมพันธ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- อัมพร โอตระกูล. (2538) . สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- Byrne, B. (2000). Relationship between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in  
adolescence. *Adolescence*, 35 (137), 201-215.

Wanlapa Kunsongkeit . (2004) . **Spiritual Health of Thai People**. A Thesis Submitted to The Graduate School in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Doctor of Philosophy in Nursing Graduate School Chiang Mai University.

World Health Organization. (2001). **The alcohol use disorders identification test : AUDIT**. Geneva, WHO.

Yalom, I.D. (1980). **Existential Psychotherapy**. New York: Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

อาจารย์ศรีสุดา ศรีบัณฑิตกุล

หัวหน้างานแนะแนวและจัดหางาน  
งานแนะแนวและจัดหางาน กองกิจการ  
นักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คุณนวลพรรณ นิยมคำ

นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ  
งานแนะแนวและจัดหางาน กองกิจการ  
นักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ธีระรัตน์ บริพันธ์กุล

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**ภาคผนวก ข**  
**แบบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง**

**คำชี้แจง**

ข้าพเจ้า นางสาวนิสากร หวลจิตร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่” เนื่องจากนักศึกษาได้ผ่านการคัดเลือกตามขั้นตอนของการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะให้ท่านอ่านและอธิบายให้ท่านทราบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านได้ซักถามเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ก่อนเข้าร่วมในการวิจัย หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ กรุณาสอบถามจากผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของท่านในระหว่างการทำการวิจัยอย่างรัดกุม ปลอดภัย และจะไม่มีการอ้างอิงถึงท่าน และท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีคำถามหรือต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นางสาวนิสากร หวลจิตร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 08-1530-4689 หรือติดต่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นงลักษณ์ เขียนงาม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 081-6029320 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอแสดงความนับถือ  
นางสาวนิสากร หวลจิตร

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นางสาว.....

มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูล และเข้าใจวิธีการวิจัย วัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการวิจัย จากการอธิบายของผู้วิจัย โดยตรงและตามที่ได้อ่าน รายละเอียดในข้างต้น จึงขอลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานประกอบการสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยใน ครั้งนี้

ถ้าท่านประสงค์จะลงลายมือชื่อ ขอให้มียานลงลายมือชื่อเพื่อให้ทราบว่าท่านยินยอม เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จริง

ลงนาม.....ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย  
(นางสาวนิศากร หวลจิตร)

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ค  
อบรมเพื่อนที่ปรึกษา 10 ครั้ง

## การอบรมครั้งที่ 1 กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

ให้เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา ได้แก่ กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมนักเรียน กิจกรรมแก้ปัญหาช่วยเหลือ แล้วเล่าถึงความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมดังกล่าว

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในกลุ่มเพื่อนที่ปรึกษา
2. เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำกิจกรรม

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยและเพื่อนที่ปรึกษาทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมร่วมกันจากใบงานใครเอ่ย โดยให้เพื่อนที่ปรึกษาค้นหาชื่อคำสั่งที่กำหนดให้ เมื่อทุกคนค้นหารายชื่อครบทุกช่องแล้วให้นำนั่งลง
2. ให้เพื่อนที่ปรึกษารายงานต่อกลุ่มถึงรายชื่อที่สำรวจได้ พร้อมแนะนำตัวบุคคลในรายชื่อนั้น
3. ผู้วิจัยและเพื่อนที่ปรึกษานำบทประสบการณ์การทำกิจกรรมของตัวเองอย่างย่อ
4. ผู้วิจัยและเพื่อนที่ปรึกษาเล่าสู่กันฟังเกี่ยวกับประสบการณ์ของตน
5. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันและนำไปใช้ในการทำงานเป็นเพื่อนที่ปรึกษา

### เครื่องมือ

1. ใบงาน ใครเอ่ย
2. แบบบันทึกประสบการณ์การทำกิจกรรม

### วิธีการประเมินผล

1. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ผลงานจากใบงาน

## การอบรมครั้งที่ 2    กิจกรรมรู้ทันธรรมชาติของปัญหา

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

เพื่อนที่ปรึกษาที่มีความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักศึกษาหอพัก และมีความตระหนักในการหาทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกปัญหาของตนเองได้
2. จัดเรียงลำดับปัญหาที่ต้องแก้ไขตามลำดับก่อนหลังได้
3. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้
4. สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือขั้นต้นได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์ หรือสื่ออื่นๆ ที่เป็นปัญหาชีวิตของนักศึกษาที่หลากหลาย สอบถามเพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนว่า ได้เคยเกิดขึ้นกับตัวเองหรือเพื่อนหรือไม่
2. ผู้วิจัยให้เพื่อนที่ปรึกษาเขียนปัญหาของตนที่ประสบมาลงในใบงาน “ปัญหาของฉัน” จากนั้นให้นำเสนอปัญหาของตน ให้นำเสนอวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขต่อไป ช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา แล้วเขียนลงในใบงาน “วิเคราะห์ปัญหา”
3. ช่วยกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาจากสาเหตุที่ได้วิเคราะห์ไว้ แล้วบันทึกลงในใบงาน “แนวทางการแก้ไขปัญหา”

### เครื่องมือ

1. ใบความรู้เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา”
2. ใบความรู้เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา”
3. แบบบันทึกใบงาน “ปัญหาของฉัน”
4. แบบบันทึกใบงาน “วิเคราะห์ปัญหา”
5. แบบบันทึกใบงาน “แนวทางการแก้ไขปัญหา”

## วิธีการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงาน
2. ตรวจสอบงาน

## การอบรมครั้งที่ 3 กิจกรรมรู้ทันภัยของวัยรุ่น

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

แหล่งที่มาของภัยใกล้ตัว(สื่อต่างๆ แหล่งอบายมุข สารเสพติด) และแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ตระหนักถึงภัยที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
2. รู้จักแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยระดมพลังสมองในหัวข้อต่อไปนี้
  - แหล่งที่มาของภัยนักศึกษา
  - แนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา
2. ผู้วิจัยให้เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนนำเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดและเพิ่มเติมรายละเอียดในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับภัยของนักศึกษา

### เครื่องมือ

แบบบันทึกใบงาน “ภัยของวัยรุ่น”

### วิธีการประเมินผล

1. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## การอบรมครั้งที่ 4 กิจกรรมถูกใจใจเลย

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

ความหมายและความสำคัญของเพื่อนในวัยรุ่น

### จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกความหมาย และความสำคัญของเพื่อนได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้เพื่อนที่ปรึกษาแต่ละคนเลือกสิ่งของที่ปรากฏ(กระเป๋า เงิน รองเท้า ดันหญ้า ฯลฯ)
  - 1 อย่างตามชอบ และความสนใจของตนเอง
2. รวมกลุ่มผู้ที่ชอบในสิ่งเดียวกัน แล้วให้อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้
  - เหตุผลที่เลือกสิ่งของชิ้นนี้
  - เหตุผลที่ไม่เลือกสิ่งของประเภทอื่นๆ
3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดถึงคุณลักษณะของกลุ่มที่เกิดจากบุคคลที่มีความนิยมชมชอบในสิ่งเดียวกัน และความหมายของคำว่า “เพื่อน”
4. ผู้วิจัยนำอภิปรายในประเด็น “เพื่อนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาหรือไม่อย่างไร”

### เครื่องมือ

แบบบันทึกใบงานเรื่อง “ถูกใจใจเลย”

### วิธีการประเมินผล

1. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

การอบรมครั้งที่ 5 กิจกรรมคุณเป็นเพื่อนประเภทใด

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

1. ประเภทของเพื่อนในรูปแบบต่างๆ
2. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา
3. คุณลักษณะเพื่อนในบทบาทกัลยาณมิตร

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้จักและเข้าใจความสัมพันธ์ของเพื่อนในรูปแบบต่างๆ
2. ตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
3. บอกคุณลักษณะและปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่กัลยาณมิตรได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงาน แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”
2. เพื่อนที่ปรึกษาตอบแบบประเมิน
3. ผู้วิจัยเฉลย และให้เพื่อนที่ปรึกษาดูคำตอบและแปลผลการประเมิน และร่วมกันอภิปรายเรื่องสัมพันธ์ภาพของเพื่อนในรูปแบบต่างๆ

### เครื่องมือ

1. ใบความรู้เรื่อง “เพื่อน”
2. แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”

### วิธีการประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำแบบประเมิน
2. การแสดงความคิดเห็น

การอบรมครั้งที่ 6 กิจกรรมรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น สื่อสารด้วยทักษะ

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

เนื่องจากเพื่อนที่ปรึกษาอยู่ร่วมกับเพื่อนในหอพัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความหลากหลายและความแตกต่างของคน ทักษะเบื้องต้นที่ควรจะมี คือ การเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสามารถสื่อสารกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น จะนำไปสู่การยอมรับ และไม่ตัดสินผู้อื่น ทำให้สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ ด้วยความเข้าใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีของผู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ปรึกษา

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. มีทักษะการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้เพื่อนที่ปรึกษาทำใบงาน เรื่อง “ในความหมายมีความหมาย”
2. ให้เพื่อนที่ปรึกษาจับคู่ อ่านและพูดคุยกรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 1)
3. จากนั้นให้นำเสนอสิ่งที่ได้จากการพูดคุย
4. ผู้วิจัยเล่ากรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 2)
5. ผู้วิจัยถามแต่ละคนว่า เมื่อทราบเรื่องราวทั้งหมดแล้ว คิดอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร
6. ผู้วิจัยและเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อนอภิปรายร่วมกัน

### เครื่องมือ

1. แบบบันทึกใบงานเรื่อง “ในความหมายมีความหมาย”
2. แนวทางสรุปเรื่อง “ในความหมายมีความหมาย”
3. กรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 1)
4. กรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 2)
5. แนวทางสรุปกรณีศึกษาของ “ฟ้า”

### วิธีการประเมินผล

ประเมินจากการสังเกต โดยพิจารณาจากความสนใจ ความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม

## การอบรมครั้งที่ 7 กิจกรรมเสริมหลักการและเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา 2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

หลักการความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

ความหมาย

ความสำคัญ

วัตถุประสงค์

ประเภท

คุณลักษณะของเพื่อนที่ปรึกษา

### จุดประสงค์การเรียนรู้

สร้างความตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษา

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ 1-2 นาที
2. หรีเสียดเพลงบรรเลงให้เบาลง
3. ผู้วิจัยพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลด้วยข้อความต่อไปนี้ ในขั้นตอนนี้ใช้เวลา 8 นาที  
“ขอให้เพื่อนที่ปรึกษาในที่นี้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลังพิงพนักเก้าอี้ปล่อยแขนขาตามสบาย ค่อยๆ ปิดเปลือกตาลงเบาๆ หายใจเข้าและออกช้าๆ ทำความรู้สึกว่าขณะนี้กำลังรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ปล่อยวางภาระต่างๆ และความกังวลลง ตอนนี้อย่าหันนึกถึงคำว่าเพื่อน เพื่อนคือคำที่มีความหมายลึกซึ้ง เพื่อนคือคนที่เราสนิทสนมด้วย เพื่อนคือคนที่รู้ใจเรา เพื่อนคือที่พึ่งของเราในหลายๆ โอกาส เพื่อนคือคนสำคัญของเรา ถ้าเพื่อนของเรามีความทุกข์ ความไม่สบายใจ และถ้าเราสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้ เราคงภาคภูมิใจและมีความสุข เราจึงมานั่งอยู่ ณ ที่นี้ เราจะรวมใจเป็นหนึ่งเดียว เพื่อจะศึกษาแนวทางและวิธีการต่างๆ เพื่อนำไปช่วยเพื่อนของเราที่มีความทุกข์ ความไม่สบายใจ ให้สามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมได้ เราจึงขอสัญญาว่า เราจะร่วมใจกันศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ได้แนวทางช่วยเหลือที่เหมาะสมกับเพื่อนของเรา ขอให้

ทุกคนค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ ด้วยความรู้สึกสดชื่นแจ่มใส และมีพลังพร้อมที่จะเรียนรู้ร่วมกัน”

4. ให้ทุกคนลืมตาขึ้นพูดคุยกันถึงความรู้สึกในช่วงขณะที่หลับตา  
ในขั้นตอนนี้ใช้เวลา 5 นาที
5. ผู้วิจัยแจกใบงานวัดแวว YC
6. ผู้วิจัยเฉลยใบงานวัดแวว YC
7. ร่วมกันอภิปรายผลการประเมินเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

### เครื่องมือ

1. ใบความรู้เรื่องหลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
2. เพลงบรรเลง
3. แบบวัดแวว YC

### วิธีการประเมินผล

สังเกตการซักถาม การร่วมอภิปราย และการนำเสนอองค์ความรู้

## การอบรมครั้งที่ 8 กิจกรรมชี้ทักษะการให้คำปรึกษา

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

#### ทักษะการให้คำปรึกษา

1. การใส่ใจ
2. การฟัง
3. การถาม
4. การให้กำลังใจ
5. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง  
บรรยาย เรื่องทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ชักถามเกี่ยวกับความหมายของทักษะ
2. นำเสนอแต่ละทักษะพร้อมบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ แนวทางปฏิบัติของแต่ละทักษะ

#### สาธิตการปฏิบัติทักษะการให้คำปรึกษา

##### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. เลือกเพื่อนที่ปรึกษา 1 คน เพื่อแสดงเป็นนักศึกษาที่มีปัญหา
2. ผู้วิจัยสาธิตการปฏิบัติทักษะการใส่ใจ การฟัง การถาม การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการให้คำแนะนำ
3. อภิปรายสรุปผลร่วมกัน

#### ทำแบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา

##### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. แจกใบงานแบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษา
2. เฉลยคำตอบ และร่วมแสดงความคิดเห็น

### เครื่องมือ

1. โน้ตบุ๊ก
2. แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา
3. ใบความรู้เรื่องทักษะการให้คำปรึกษา

### วิธีการประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. ประเมินผลจากใบงาน
3. การตอบคำถาม

หมายเหตุ : การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาจะช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถนำทักษะไปใช้ได้  
เหมาะสม

## การอบรมครั้งที่ 9 กิจกรรมทวนซ้ำขั้นตอนการให้คำปรึกษาและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา 2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

1. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ
  - 1.2 ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
  - 1.3 ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา
  - 1.4 ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
  - 1.5 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
2. การสรุปผลและรายงานผลการให้คำปรึกษา

### จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติตามขั้นตอน โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้สอดคล้องปัญหาและความต้องการของเพื่อน และบันทึกผลการให้คำปรึกษาได้

#### บรรยาย เรื่องขั้นตอนการให้คำปรึกษา

##### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. สนทนาซักถามเกี่ยวกับขั้นตอนการให้คำปรึกษา
2. นำเสนอเรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

#### ศึกษาตัวอย่างบทสนทนาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษา

##### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. แจกบทสนทนาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษา
2. ให้ช่วยกันวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน

#### ศึกษาตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษา

##### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. แจกตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยชี้แจงพร้อมทั้งอธิบายรายละเอียด และวิธีการบันทึก

### เครื่องมือ

1. โน้ตบุ๊ก
2. ใบความรู้เรื่องขั้นตอนการให้คำปรึกษา
3. แบบวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
4. แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

### วิธีการประเมินผล

1. สังเกตการซักถาม การร่วมอภิปราย และการนำเสนอองค์ความรู้
2. ตรวจสอบจากใบงาน

## การอบรมครั้งที่ 10 กิจกรรมสร้างสัญญาใจ

2 ชั่วโมง

### สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญ ความจำเป็น และคุณค่าของการส่งต่อ
2. รูปแบบและเทคนิคการส่งต่อ
3. ทักษะการส่งต่อ
4. การพัฒนางานของเพื่อนที่ปรึกษาให้ต่อเนื่อง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจความสำคัญของการทำงานของเพื่อนที่ปรึกษา
2. มีทักษะในการส่งต่อในกรณีที่ไม่สามารถช่วยเพื่อนได้

### ร่วมกันศึกษาจากใบงาน“เมื่อปัญหาพาไป”

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ร่วมกันเสนอแนะแนวทางการช่วยเหลือเพื่อนในใบงานกรณีศึกษา“เมื่อปัญหาพาไป”
2. ร่วมกันคิดว่า ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถหยุดพฤติกรรมการทำร้ายตนเองได้อย่างไร
3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดและให้ความรู้ ทักษะ และควรคำนึงในการส่งต่อการ

### ร่วมกันหาแนวคิดจากเกมนกน้อยสร้างรัง

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้เพื่อนที่ปรึกษาทุกคนถักร้อยไหมพรม แล้วนำไปวางบนไหมพรมแล้วเดินไปตามระยะทางที่ผู้วิจัยกำหนดเพื่อนำไปวางไว้ในตระกร้าที่เตรียมไว้โดยไม่ให้ไขตกพื้น
2. ให้เพื่อนที่ปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากเกมนี้
3. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญ และคุณค่าในการประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยให้เพื่อนที่ปรึกษาทุกคนเขียนสัญญาใจในแบบบันทึกสัญญาใจ

### เครื่องมือ

1. ใบงานกรณีศึกษา“เมื่อปัญหาพาไป”
2. แบบบันทึกสัญญาใจ

### วิธีการประเมินผล

1. สังเกตการซักถาม การร่วมอภิปราย และการนำเสนอองค์ความรู้
2. การร่วมทำกิจกรรม

ภาคผนวก ง

ใบงาน/เครื่องมือ ของกิจกรรมการอบรม 10 ครั้ง

การอบรมครั้งที่ 1  
ใบงานที่ 1  
ประสบการณ์การทำงาน

1. สิ่งที่เคยตั้งใจจะทำในอดีตแต่ไม่ได้ทำ
2. สิ่งที่ตั้งใจว่าจะทำในอดีตและได้ทำ(ประสบผลสำเร็จ หรือ ไม่สามารถประเมินผลสำเร็จได้)
3. สิ่งที่เคยคาดหวังว่าจะทำในอนาคต

การอบรมครั้งที่ 2  
ใบงานที่ 2  
ปัญหาของฉัน

คำชี้แจง : ให้เพื่อนที่ปรึกษาเขียนปัญหาของตนที่ประสบมาลงในใบงาน โดยจัดเรียงปัญหาที่  
ต้องการแก้ไขตามลำดับก่อนหลัง

ลำดับที่	ปัญหา

## การอบรมครั้งที่ 2

## ใบงานที่ 2

## วิเคราะห์ปัญหา

คำชี้แจง : นำปัญหาจากใบงานที่ 1 มาวิเคราะห์หาสาเหตุ (ในหนึ่งปัญหาอาจมีหลายสาเหตุ)

ปัญหา	สาเหตุ

## การอบรมครั้งที่ 2

## ใบงานที่ 3

## แนวทางการแก้ไขปัญหา

คำชี้แจง : จากใบงานวิเคราะห์ปัญหา ให้เพื่อนที่ปรึกษาวิเคราะห์หาแนวทางแก้ไขปัญหา และ ให้ความเห็นว่าปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้หรือไม่

ปัญหา	สาเหตุ	แนวทางแก้ไข	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้ (ส่งต่อ)

**การอบรมครั้งที่ 3**

**ใบงานที่ 1**

**ให้นักศึกษาเขียนภัยของวัยรุ่น ในสังคมยุคปัจจุบัน และช่วยกันหาวิธีป้องกันภัยของวัยรุ่น**

การอบรมครั้งที่ 4  
ใบงานที่ 1  
ถูกใจ ใช่เลย

สิ่งของ

เหตุผลที่เลือกสิ่งของชิ้นนี้

เหตุผลที่ไม่เลือกสิ่งของชิ้นอื่น

## การอบรมครั้งที่ 5

## ใบงานที่ 1

## คุณเป็นเพื่อนประเภทใด

ขอให้คุณอ่านข้อความต่อไปนี้ และตอบคำถามตามทิศทางที่กำหนด

1. ให้เพื่อนยืมเงิน โดยไม่มีเงื่อนไข?  
ใช่ไปที่ข้อ 6  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 2
2. ไม่อยากเป็นหนี้บุญคุณเพื่อน?  
ใช่ไปที่ข้อ 7  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 3
3. สนใจฐานะของเพื่อนมาก?  
ใช่ไปที่ข้อ 8  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 4
4. ช่วยเหลือเพื่อนยามยาก?  
ใช่ไปที่ข้อ 9  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 5
5. เอาตัวรอดก่อน?  
ใช่ไปที่ข้อ 10  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 9
6. ไม่บีบบังคับเพื่อน?  
ใช่ไปที่ข้อ 7  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 11
7. ไม่ช่วยเพื่อนเรื่อยเปื่อย?  
ใช่ไปที่ข้อ 12  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 8
8. คิดไตร่ตรองโดยละเอียดก่อนช่วยเหลือเพื่อน?  
ใช่ไปที่ข้อ 13  
ไม่ใช่ไปที่ข้อ 9

9. ไม่สนใจเรื่องของคน?  
 ใช่ไปที่ข้อ 14  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 10
10. พูดแต่คำว่าไม่มีเงิน?  
 ใช่ไปที่ข้อ 15  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 14
11. เจ็บแค้นแทนเพื่อน?  
 ใช่ไปที่ข้อ 16  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 12
12. บุญคุณต้องทดแทน?  
 ใช่ไปที่ข้อ 17  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 13
13. ให้ผู้อื่นยืมเงินต้องมีการเซ็นสัญญา?  
 ใช่ไปที่ข้อ 18  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 14
14. ไม่ว่าเรื่องอะไรต้องคิดถึงตนเองก่อน?  
 ใช่ไปที่ข้อ 19  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 15
15. หวังอยากให้เพื่อนช่วยโดยไม่มีเงื่อนไข?  
 ใช่ไปที่ข้อ 20  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 19
16. ขอมเสียดสละเพื่อเพื่อน?  
 ใช่ไปที่ข้อ A  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 17
17. ช่วยเพื่อนด้วยความสมัครใจ?  
 ใช่ไปที่ข้อ B  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 18
18. การช่วยเหลือต้องมีผลตอบแทน?  
 ใช่ไปที่ข้อ C  
 ไม่ใช่ไปที่ข้อ 19

19. ผิดใจกับเพื่อนเพราะเรื่องเงินๆ ทองๆ?

ใช่ไปที่ข้อ 20

ไม่ใช่ไปที่ข้อ A

20. อาจทำลายคนเพราะเรื่องเงินทอง?

ใช่ไปที่ข้อ D

ไม่ใช่ไปที่ข้อ B

การอบรมครั้งที่ 6

ใบงานที่ 1

ในความหมายมีความหมาย

คำชี้แจง ให้เพื่อนที่ปรึกษาให้ความหมายของคำที่อยู่ด้านล่างตามความรู้สึกที่แท้จริง

มนุษย์ หมายถึง

นักศึกษามาถึง

เพื่อนที่ปรึกษา หมายถึง

## การอบรมครั้งที่ 7

## ใบงานที่ 1

## แบบวัดแนว YC

ให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าสอดคล้องกับความคิดเห็นและความรู้สึกของเพื่อนที่ปรึกษาที่มีต่อตัวเอง และผู้อื่น เพียงใด แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องต่างๆ ที่กำหนดให้

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. คนทุกคนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และอยากเป็นคนดี				
2. ใครๆ ก็มีโอกาสผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น				
3. คนอ่อนแอเท่านั้นที่ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น				
4. มีความชอบที่จะพบปะพูดคุยกับคนอื่นแม้จะเป็นคนที่ไม่คุ้นเคย				
5. ใครๆ มักชอบที่จะพูดคุยกับตัวเรา				
6. มีความชอบที่จะพูดมากกว่าฟัง				
7. ใครๆ มักชมตัวเราว่าเป็นคนจับความรู้สึกของกลุ่มสนทนาได้ดี				
8. มักเก็บความรู้สึกไม่ค่อยได้				
9. ถ้าต้องการจะช่วยใคร จะช่วยอย่างเต็มที่				
10. มักจะคิดหรือทำแทนคนอื่น เพราะเกรงว่าผลงานจะออกมาไม่ดีเท่าที่ควร				
11. มักจะสั่งสอนและให้คำแนะนำแก่คนใกล้ชิดเสมอ				
12. มักจะยอมรับความผิดพลาดของคนอื่นได้ยาก				
13. เมื่อรับปากว่าจะเก็บเรื่องใดเป็นความลับสามารถทำได้ 100 %				

ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
14. ความคิดและการกระทำ ไม่ค่อยเหมือน ใคร				
15. รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย และท่าทางไม่ น่าจะมีส่วนต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลว ของเพื่อนที่ปรึกษา				

**การอบรมครั้งที่ 8**  
**ใบงานที่ 1**  
**แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา**

**คำชี้แจง :** พิจารณาคำพูดต่อไปนี้แล้ว เลือกใช้ทักษะและคำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไปนี้

1. ช่วงนี้ไม่ค่อยสบายใจเลย ทะเลาะกับแฟนทุกวัน เธอว่าเราเลิกกับแฟนเราดีมั้ย

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

.....

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

.....

2. คะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษออกมาไม่ดีเลย ไม่รู้จะทำอย่างไรดี

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

.....

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

.....

3. เราไม่ชอบเรียนวิชานี้เลย เราว่าอาจารย์ไม่ชอบหน้าเราแน่ๆ เลย

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

.....

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

.....

4. เช็คชื่อแทนเราด้วยนะ เราจะไปเล่นเอ็ม เข้าเรียนไปก็เรียนไม่รู้เรื่อง

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

.....

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

5. เมื่อกินนอนไม่ค่อยหลับเลย

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

6. เรากับเพื่อนสนิทของเราชอบผู้หญิงคนเดียวกัน ไม่รู้จะอย่างไรดี จะจีบต่อดีหรือเปล่า

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

7. พ่อกับแม่เราอยากให้เราทำงานธนาคาร แต่เราไม่ตัวเลข เราชอบเป็นครูมากกว่า แต่พ่อกับแม่บอกว่าได้เงินน้อย ไม่รู้จะอย่างไรดี

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

ทักษะที่ใช้.....

วิธีการ.....

**การอบรมครั้งที่ 9**  
**ใบงานที่ 1**  
**วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน**  
**บทสนทนาการให้คำปรึกษา**  
**ผู้รับคำปรึกษามาขอรับคำปรึกษาเอง**

	บทสนทนา	ขั้นตอน/ทักษะ
CL	น้อย.....น้อย....(ตะโกนเรียก) ว่างป่าว	
Co	อ้าวจืด...ว่างซี...(เดินเข้าไปหา) ว่างอยู่แล้วสำหรับ น้อย	สร้างสัมพันธภาพ
CL	เธอ.. คีจิงเลย	
Co	ก็คียู่	
Co	ตะกี้ถามว่าเราว่างไหม มีอะไรจะให้ช่วยบอกได้ นะ เต็มที่อยู่แล้วสำหรับเพื่อน(งูมมือ พาเดินไปหา ที่นั่ง) ไปหาที่นั่งคุยกันดีกว่า...ไป...	
	(หาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว)	
Co	.....มีไร...ว่ามาเลยเพื่อน	สำรวจปัญหา
CL	คืองี้.....เธอจำพี่เจได้มั๊ย ที่เราแอบบิงพี่เค้าไว้วันะ	
Co	พี่เจเธอ.....อืม...จำได้ๆ	
CL	นั่นแหละ.....ตอนนี้เราก็คุยกับพี่เค้าทางโทรศัพท์ บ้าง เจอกันก็คุยกันบ้างเกือบจะ 3 เดือนแล้วมั้ง... เมื่อวาน พี่เจโทรมาหาเรา พี่แกบอกว่าจะชวนเรา ไปดูหนัง วันเสาร์ที่จะถึงนี้อะ	
Co	อืม แล้วไง	
CL	ก็เรา..ไม่รู้ว่าจะไปคิมั๊ย ใจหนึ่งก็อยากไป อีกใจ หนึ่งก็ไม่แน่ใจ	
Co	อ้าว แทนที่จะรีบไป โอกาสที่จะตาย มีอะไรปะ เธอถึงไม่แน่ใจ	
CL	ก็วันเสาร์นี้อะ เรานัดกับแม่ว่าจะไปซื้อของกัน คราวนี้ถ้าเราจะไปกับพี่เจเราก็ไม่รู้ว่าจะบอกแม่ว่า	

	บทสนทนา	ขั้นตอน/ทักษะ
	ยังไงดี แต่ก็อีกนั่นแหละ รอดตั้งนานกว่าพี่เจจะชวน คุณหญิง เธอก็รู้ว่าพี่เจเนะคังขนาดไหน ถ้าจะปฏิเสธก็ เสียคาย เลยไม่รู้ว่าจะทำไงดี กับแม่ก็นัดไว้นาน แล้วเหมือนกัน	
Co	อ้อ...คิดนัดอื่นแล้ว และเป็นนัดกับแม่ด้วย เลยไม่ รู้จะทำไงดี	
CL	ใช่	เข้าใจปัญหา
Co	เธอก็คิดว่า...ถ้าเธอไปกับแม่ แล้วไม่ไปกับพี่เจ จะ เป็นยังไง	หาแนวทางแก้ไขปัญหา
CL	ถ้าไม่ได้ไปกับพี่เจ เราก็คงเสียคาย โห้ย คิดไม่ ออก ทำไงดีน้ำ ที่วันที่เราว่างๆ ก็ไม่มานัด ดันมา นัดวันที่เราไม่ว่าง	
Co	อ้อ..ถ้าเธอไปกับพี่เจแล้วไม่ไปกับแม่ละ	
CL	ก็ นัดกับแม่ก็สำคัญนะ แต่แม่ก็อยู่กับเราตลอดใช่ ไหม ไปวันไหนก็ได้ พี่เจสิถ้าไม่ได้ไปคราวนี้ เสียคายแน่ ถ้าไม่ได้ไปกับแม่ แล้วแม่รู้ว่าเราไปดู หนังกับพี่เจ แม่คงเสียใจ เฮ้อ...แน่จริง	
Co	ถ้าไม่ไปกับแม่ ก็กลัวถ้าแม่รู้แม่จะเสียใจ แต่ถ้า ไม่ได้ไปกับพี่เจเธอก็เสียคาย	
CL	อืม....ใช่...ใช่	
Co	ถ้ามันไปพร้อมกันทั้ง 3 คนเลย เป็นไง จะได้ไม่มี ใครเสียใจหรือเสียคาย	
CL	หรือ...เอ่อ...ใช่ ทำไมเรานึกไม่ออกนะ เราก็นัดพี่ เจไปเจอแม่เราแล้วก็ได้ด้วยกันเลย พี่เจจะได้รู้จัก กับแม่เราด้วย	
Co	ถ้าไปด้วยกัน คิดว่าพี่เจจะว่าไงบ้าง	
CL	คงไม่ว่าไงหรอก เพราะพี่เค้าก็เคยบอกว่าอยากไป เที่ยวบ้านเรา แต่เราก็อายุข่าเพิ่งไปเลย	
Co	อ้อ พี่เจนี่เข้าทำตึนะ แล้วแม่เธอละจะว่าไงบ้าง	

	บทสนทนา	ขั้นตอน/ทักษะ
	แม่เธอ....เราเคยเล่าเรื่องพี่เจให้แม่ฟังอยู่นะ แม่ก็น่าจะอยากรู้จักพี่เจเหมือนกันแหละ	
Co	เออ...ก็ดีไปพร้อมกัน 3 คน...แล้วเธอบอกพวกเค้าว่าไง	วางแผนแก้ไข
CL	เราจะโทรไปบอกพี่เจก่อนว่าแม่จะไปด้วยนะ แต่อาจจะไปเป็นเพื่อนแม่ซื้อของไม่ได้ดูหนัง หรือไม่ก็อาจจะไปดูหนังด้วย ถ้าแม่ยอม	
Co	ก็ดี....แล้วกับแม่ละ เธอบอกแม่ว่าไง	
CL	เราจะว่า จะบอกไปตามจริงเลยแหละว่า พี่เจชวนไปดูหนังแล้วเราก็ออกไปแต่เวลามันตรงกับที่นัดแม่ไว้ เลยจะขอให้พี่เจไปด้วย ไปซื้อของกันก่อนแล้วค่อยไปดูหนัง แม่กับพี่เจจะได้รู้จักกัน พูดยังดีไหม	
Co	ดี ๆ	
CL	ขอบใจมากนะ เราไปละ	
Co	จ้า...แล้วเจอกัน อ้อ...อย่าลืมเล่าให้ฟังบ้างนะ	ยุติการให้คำปรึกษา
CL	จ้า.... บาย	

**การอบรมครั้งที่ 9**  
**ใบงานที่ 2**  
**แบบบันทึกการให้คำปรึกษา**

วันที่...เดือน.....พ.ศ.....

เริ่มเวลา.....น. ถึง.....น.

การให้คำปรึกษาครั้งที่.....

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา

ชื่อ.....(จริง หรือแฝง ตามความเหมาะสม)

เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้.....

เพศ. ชาย หญิง อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ชั้น.....

2. สาเหตุ/ความต้องการที่มาขอรับคำปรึกษา

.....

.....

3. ปัญหาที่พบ

.....

4. ระดับความรุนแรงของปัญหา

ปัญหาทั่วไป

ปัญหาปานกลาง

ปัญหารุนแรง

5. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว

.....

6. แนวทางการช่วยเหลือ

.....

ให้ข้อมูลความรู้

.....

7. การประเมินผลการให้คำปรึกษา(โดยการสอบถามและ/การสังเกตผู้รับบริการ)

- 7.1 ความทุกข์/ความคับข้องใจ      ลดลงมาก      ลดลงบ้าง      เท่าเดิม
- 7.2 ทางออกของปัญหา มีทางออกชัดเจนแล้ว พอได้แนวทาง ยังไม่พบแนวทาง
- 7.3 กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา      เพิ่มขึ้นมาก      เพิ่มขึ้นบ้าง      เท่าเดิม
- 7.4 ความรู้สึกพึงพอใจ      มาก      ปานกลาง      น้อย
- 7.5 อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

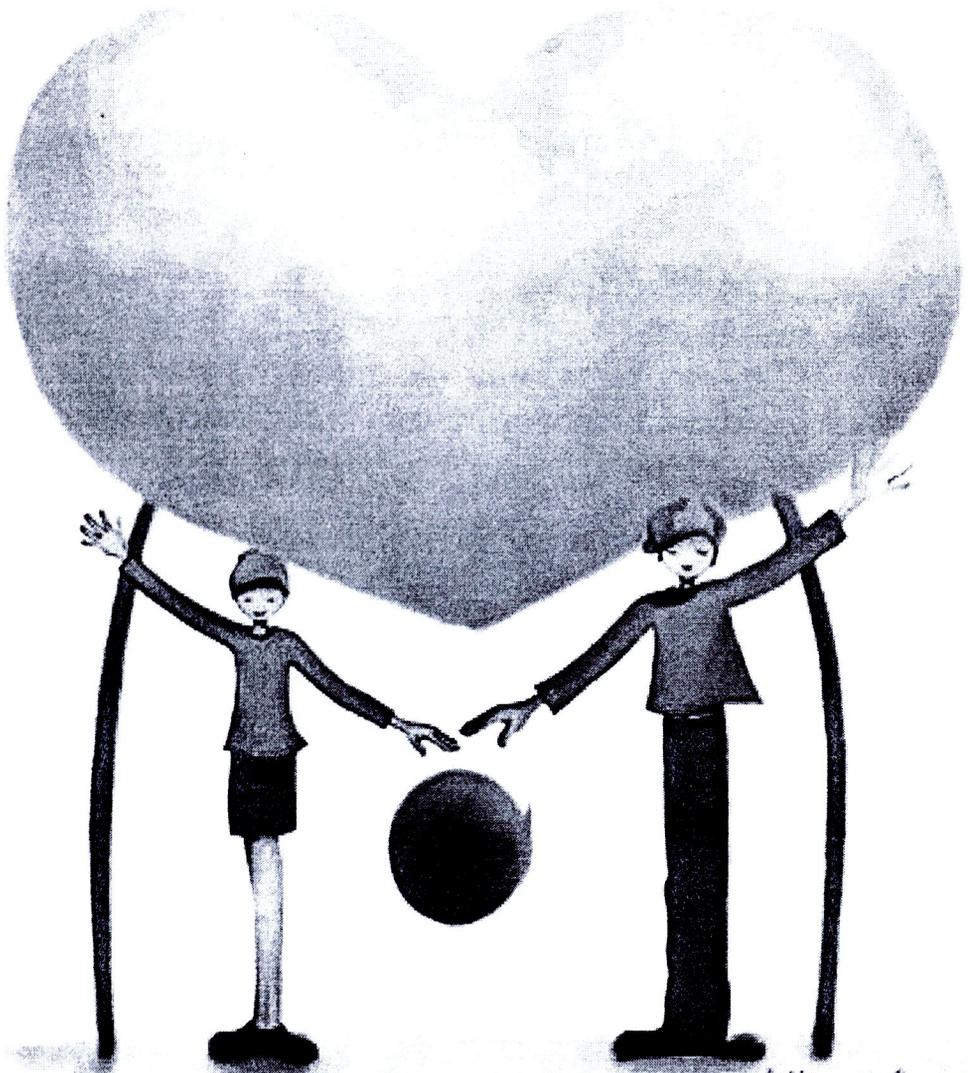
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา

(.....)

ใบงานที่ 1  
กิจกรรมที่ 10



ภาคผนวก จ

แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

## แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วันที่...เดือน.....พ.ศ.....  
 เริ่มเวลา.....น. ถึง.....น.  
 การให้คำปรึกษาครั้งที่.....

## ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา

ชื่อ.....(จริง หรือแฝง ตามความเหมาะสม)

เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้.....

เพศ. ชาย หญิง อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ชั้น.....

## สาเหตุ/ความต้องการที่มาขอรับคำปรึกษา

.....  
 .....

## ปัญหาที่พบ

.....

## ระดับความรุนแรงของปัญหา

- ปัญหาทั่วไป
- ปัญหาปานกลาง
- ปัญหารุนแรง

## ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว

.....

## แนวทางการช่วยเหลือ

.....

## ให้ข้อมูลความรู้

.....

## การประเมินผลการให้คำปรึกษา(โดยถามและ/หรือการสังเกตผู้รับบริการ)

ความทุกข์/ความคับข้องใจ	ลดลงมาก	ลดลงบ้าง	เท่าเดิม
ทางออกของปัญหา	มีทางออกชัดเจนแล้ว	พอได้แนวทาง	ยังไม่พบแนวทาง
กำลังใจที่เผชิญกับปัญหา	เพิ่มขึ้นมาก	เพิ่มขึ้นบ้าง	เท่าเดิม
ความรู้สึกพึงพอใจ	มาก	ปานกลาง	น้อย

อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา  
(.....)

## ประวัติผู้เขียน



ชื่อ - สกุล

นางสาวนิศากร หวลจิตร

วัน เดือน ปี เกิด

8 กันยายน 2525

ประวัติการศึกษา

2541

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดโนนทัยพาย์

2547

ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาปรัชญาและศาสนา  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

2547 - 2548

ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น To be number one friend corner

2548 - 2549

อาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาต่างประเทศ และอาจารย์ประจำชั้น  
โรงเรียนวชิราลัย จังหวัดเชียงใหม่

2549 - ปัจจุบัน

ผู้ประสานงาน และผู้ช่วยนักวิจัยศูนย์จัดการวิจัยระบบสุขภาพภาคเหนือ  
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตัวอย่าง โครงการที่ช่วยรวบรวมข้อมูล และติดต่อประสานงาน

1. โครงการถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน
2. โครงการถอดบทเรียนและเยี่ยมชมพัฒนากองทุนสุขภาพตำบล
3. โครงการพัฒนาศักยภาพชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุระยะที่ 1
4. โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย
5. โครงการประเมินนโยบายโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

