

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- กมลรัตน์ กรีทอง. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การฟื้นฟูความรู้และเทคนิคการให้คำปรึกษา” ณ ห้อง 4-601 อาคารวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต วันที่ 11 พฤษภาคม 2543.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. การใช้SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูลเวอร์ชัน 7-10. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เค เอส โฟโต้สตูดิโอ, 2543.
- กรองโต อุณหุต. การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ : สภาพการณ์และแนวโน้มวารสารพยาบาลศาสตร์. 14(มกราคม-มีนาคม, 2539): 35-42.
- กองบริการการศึกษา สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย. ข้อมูลการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2538. ทบวงมหาวิทยาลัย, 2538.
- ก่องแก้ว เจริญอักษร. การพัฒนาบุคลิกภาพแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- กุลยา ดันติผลาชีวะ. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ. วารสารการศึกษาพยาบาล. 6 (1 มกราคม 2538) : 35-44.
- กุลยา ดันติผลาชีวะ และคณะ. สาเหตุการออกจากวิทยาลัยพยาบาลกลางคั่นของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วารสารการศึกษาพยาบาล. 1(มกราคม 2536) : 55-67.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self Esteem & ความรัก. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2534.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สู่วิถีด้วยจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พริน จำกัด, 2539.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่นในตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 1 . กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พริน จำกัด, 2540.
- คณะกรรมการพัฒนานักศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย. มาตรฐานกิจการนักศึกษา., 2541 (อัดสำเนา)
- คณะกรรมการร่างข้อบังคับและระเบียบสภาการพยาบาล. พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2528 และที่แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์. กรุงเทพฯ: บริษัท ศิริยอดการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2542.

- คณะกรรมการอำนวยการ จัดทำแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนาสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544).
กรุงเทพมหานคร : องค์การทหารผ่านศึก, 2539.
- คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. แผนพัฒนาคณะพยาบาลศาสตร์ (พ.ศ. 2540 – 2544) , 2540 (อัดสำเนา)
- จันทร์จิรา วงษ์ชมทอง. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่อง การขาดแคลนพยาบาล : ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ระหว่าง วันที่ 27-28 กันยายน 2537.
- จารุวรรณ ต. สกุล และฟาริดา อิบราฮิม. แรงจูงใจของนักศึกษาพยาบาลในการเลือกเรียนวิชาชีพพยาบาล. วารสารพยาบาล. 42 (เมษายน-มิถุนายน 2536) : 161-173.
- จิ้น แบรี่. คู่มือการฝึกทักษะการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล . แนวคิดเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษา ใน เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว.หน่วยที่ 9-15. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.
- ชนิดา ราธิ. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.
- เดือน คำดี. พุทธปรัชญา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2533.
- ทบวงมหาวิทยาลัย. ประกาศทบวงมหาวิทยาลัย เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2542. (อัดสำเนา)
- ทองเรียน อมรัชกุล. การบริหารกิจการนิสิตนักศึกษา : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : จงเจริญการพิมพ์ , 2525.
- ทวีวัฒนา เชื่อมอญ, ร้อยตำรวจเอกหญิง. ผลของการใช้รูปแบบพยาบาลพี่เลี้ยงสำหรับพยาบาลใหม่ต่อความพึงพอใจในงานและความสามารถในการปฏิบัติงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ธงชัย สันติวงษ์. องค์การและการบริหาร. ฉบับไขปรับปรุง. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช, 2539.
- ธนพร ศรีพงษ์. แบบเรียนของนักศึกษาพยาบาล สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2537.
- นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์. การสังคมสงเคราะห์กับการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.

- นุชลี อุภักย์. ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของอาจารย์ที่ปรึกษาในศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและรูปแบบที่พึงประสงค์ในการปฏิบัติงานของอาจารย์ที่ปรึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล, 2542.
- นภาพร แก้วนิมิตชัย. การวิเคราะห์วัฒนธรรมนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- นภาพร อมรชัยเจริญ. การวิเคราะห์บทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพในมหาวิทยาลัยของรัฐตามทฤษฎีของวินสตันและคณะ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- นวลทิพย์ อรุณศรี. การศึกษากลยุทธ์การรับเข้าศึกษาวิชาชีพพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ศัพทานุกรมวิทยานิพนธ์. พระนครศรีอยุธยา : สำนักพิมพ์ สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, 2538.
- บุญเจลา สุริยวรรณ. ผลการใช้ระบบพี่เลี้ยงในโปรแกรมปฐมนิเทศที่มีต่อความรู้ ทักษะ และทักษะในการปฏิบัติการพยาบาลของพยาบาลสำเร็จใหม่. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ปรางค์ทิพย์ อุจะรัตน์ และฉวีวรรณ โพธิ์ศรี. พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารพยาบาลศาสตร์. 15 (4 ตุลาคม-ธันวาคม 2540) : 53-59.
- ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส. ผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท เพื่อเสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ปรีดา ภิญโญ และคณะ. เปรียบเทียบผลของระบบการพยาบาลพี่เลี้ยงกับระบบเดิมต่อการรับรู้และความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพจบใหม่. วารสารวิจัยทางการพยาบาล. 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2541) : 93 -107.
- ปรีดา ภิญโญ และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างความสอดคล้องของคุณลักษณะของพยาบาลพี่เลี้ยงตามความคาดหวังและการตอบสนองที่ได้รับกับความสามารถปฏิบัติการพยาบาลของพยาบาลจบใหม่. วารสารสภาการพยาบาล. 14(4 ตุลาคม-ธันวาคม 2542): 37-53.
- พนม ลิ้มอารีย์. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2533.

- พนารัตน์ วิศวเทพนิมิตร. สมรรถนะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตทางพยาบาลศาสตร์ใน พ.ศ. 2544 ถึง พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- พรชูลี อาชาวำรุง. บทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วารสารครุศาสตร์. 22 (มกราคม-มีนาคม 2537) : 89-96.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมนุญชีวิต : พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์ครั้งที่ 177. กรุงเทพมหานคร. บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2538.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ฉบับประมวลศัพท์). พิมพ์ครั้งที่ 8 . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, 2539.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 10 : กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด , 2539.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศแห่งวิชาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด , 2540.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม : ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 7 . กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.
- พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. การสอนในคลินิก. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 6 (สิงหาคม 2537) : 7-10.
- พัชรี เกียรตินันท์วิมล. การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลและที่รับผลของแบบการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- พินิจ ปรีชานนท์. เปรียบเทียบประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลทางห้องผ่าตัดระหว่างระบบที่เสี่ยงกับระบบปกติของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่สาม โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- ไพฑูริย์ ลินลาร์รัตน์. หลักและพื้นฐานการอุดมศึกษา. ภาควิชา อุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค. เล่มที่ 11 ข้อ 256-270 หน้า 208-214. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, 2539.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิปาต. เล่มที่ 20 ข้อ 95, 111, 127 หน้า 16-19. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, 2539.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระสูตรตันตปิฎก อังคตตริโกย สัตตกนิบาต. เล่มที่ 23 ข้อ 37 หน้า 57-58.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, 2539.
- ยี่สุน นันทวโนทยาน. การวิเคราะห์ตัวแปรจำแนกกลุ่มนักศึกษาที่เลือกและไม่เลือกเรียนวิชา
ชีพการพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม และคณะ. ระบบพยาบาลพี่เลี้ยง : ประสบการณ์ของพยาบาลระดับบริหาร
และระดับปฏิบัติการ. ราชบัณฑิตยบาลสาร. 1 (3 กันยายน-ธันวาคม, 2538) : 61-65.
- ระวีวรรณ ชินะตระกูล. หลักการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร : ทงหุ้นส่วนจำกัด
ภาพพิมพ์, 2538.
- ระวีวรรณ เสวตมาร. ยุทธวิธีเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์วันทิพย์, 2540.
- ลออ หุตางกูร. แนะนำวิชาชีพการพยาบาล 2529. ปทุมธานี: คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยรังสิต, 2529.
- ลักษมี มีนะนันท์ และรุจิเรศ ธนุรักษ์. รายงานการวิจัยแบบการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัย
มหิดล , 2527.
- วนิดา ชวงษ์. Mentoring การเป็นพี่เลี้ยง. สู่บ้านใหม่. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาคมจำกัด,
2540.
- วัชรีย์ ททรัพย์มี . ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, 2533.
- วัชรีย์ ฐวธรรม. ทักษะการให้คำปรึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินส์ดีง์ เฮ้าส์, 2533.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. สัมมนาปัญหาและแนวโน้มทางการบริหารการศึกษา หน่วยที่
9-12 ประมวลวิชา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี :
สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2537.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. ความเป็นครูและจรรยาบรรณวิชาชีพอาจารย์.
ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- วราภา จันทรโชติ. ประสิทธิผลของการฝึกอบรมการสร้างพลังต่อการพัฒนาเจตคติ การเห็นคุณค่า
ในตนเอง และความเชื่อในความสามารถของตนเองในนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- วารินทร์ บินโฮเซ็น. เมื่อต้องเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา. จุลสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
รังสิต. 1 (1 เมษายน-กรกฎาคม 2540) : 9-10.

- วิจิตร แยมกระโทก. อนาคตภาพการจัดที่พักอาศัยสำหรับนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- วิทย์ เทียงบูรณธรรม. พจนานุกรมอังกฤษ-ไทย (ฉบับมหาวิทยาลัย). กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์, 2539.
- ศิริพร ตันติพูลวินัย. การพยาบาลในศตวรรษที่ 21. วารสารวิทยาลัยพยาบาลราชบุรี. 7 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2538) : 1-12.
- ศรีเรือน แก้วกั้งวาล. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขารู้เรา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน, 2539.
- ศิริชัย กาญจนวาสิ. การวิจัยเชิงทดลองทางพฤติกรรมศาสตร์ : การออกแบบและการวิเคราะห์ข้อมูล. ผลผลิตและผลิตภัณฑ์ทางการศึกษาจากงานวิจัย. เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการของคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องในโอกาสฉลองครบ 36 ปี แห่งการสถาปนาขึ้นเป็นคณะ. ฝ่ายวิจัย คณะครุศาสตร์ ร่วมกับฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สถาบันแห่งชาติเพื่อปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. แนวทางการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542.
- สมคิด รักษาสัตย์ และ ประนอม โอทกานนท์. การจัดการเรียนการสอนในเด็กผู้ป่วย. (ม.ป.ท.), 2528.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เพื่อลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2 ฉบับปรับปรุงแก้ไข. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สระสม จารุพันธ์ และอุ๋น ธนัทประภัสร์. เทคนิคการให้บริการปรึกษา. ม.ป.ท, 2539.
- สุน อมรวีวัฒน์. การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ : กระบวนการเผชิญสถานการณ์. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2542.
- สุน อมรวีวัฒน์ สวัสดิ์ จงกล และไพฑูรย์ สิ้นลารัตน์. ปรัชญาธรรมสยาม : บทวิเคราะห์ด้านการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- ลิระยา สัมมาวาจ. การนำระบบพีเสียงมาใช้ในอาจารย์พยาบาล. วารสารรามธิบดีพยาบาลสาร. 6 (1 มกราคม-เมษายน 2543): 52-67.
- สุเชาว์ พลอยชุม. สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2529.

- สุรางค์ โค้วตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4 ฉบับปรับปรุงแก้ไข. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- สุวรรณ อนุสันติ. รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด. วิทยานิพนธ์
ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สุเชาว์ ณ รังสี. ดรชชนีศัพท์ธรรมะในพระสูตรตันตปิฎก. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2529.
- สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อเพิ่มความรู้สึกการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือครูเพื่อการพัฒนา
จิตพิสัยในระบบการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา, 2540.
- สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย กองบริการการศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย. การพ้นสภาพ :
คณะที่มีอัตราRetire และการลาออกกลางคันของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละสถาบัน
สูงสุดในปีการศึกษา 2538., 2540. (อัดสำเนา)
- สำเนา ขจรศิลป์. ระบบอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการ ระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สำเนา ขจรศิลป์. มติใหม่ของกิจการนักศึกษา 1 : พื้นฐานและบริการนักศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2538.
- สำเนา ขจรศิลป์. มติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2: การพัฒนานักศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2539.
- สำเนา ขจรศิลป์. ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์
ชวนพิมพ์, 2543.
- อรทัย ผลเนื่องมา. การศึกษาลักษณะกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- อารีย์ สุขก่องวารี. การศึกษาทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ในสถาบัน
การศึกษพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

ภาษาอังกฤษ

- Ajzen, I., and Fishbein, M. Understanding Attitude and Predicting Social Behavioral. New Jersey: Prentice-Hall, Inc, 1980.
- Bandura , A. Social Foundation of Thought and Action. New Jersey: Prentice-Hall, 1986.
- Barry, P. D., and Morgan , A. J. Mental and Health Illness. 3rd.ed. Philadelphia : J.B Lippincott Company, 1985.
- Barksdale.1998. (<http://www.barksdale.org/Evaluation/eval69.html>)
- Branden, N. Self-Esteem: Key to Student Learning. 1998
(<http://www.academicinnovation.com/seeteem.html>)
- Caldwell , B. J and Carter , E.M.A. The Return of the Mentor : Strategies for Workplace Learning. London : The Falmer Press, 1997.
- Canfield, J, and Siccone, F. 101 ways to develop student self-esteem and responsibility. Boston: Allyn and Bacon, 1995.
- Chickering , A.W., and Reisser, L. Education and Identity. 2 nd edition. Sanfrancisco: Jossey-Bass Publishers, 1993.
- Clulow, V.A., A study of Adult Students' Perceptions of Mentoring as a support system. In Goodlad, S. (eds.), Student as Tutors and Mentors, pp. 1-11. London: Kopan Page, 1995.
- Coopersmith, S. The Antecedents of Self - Esteem. 2 nd ed. California : Consulting Psychologist Press, Inc, 1981.
- Coopersmith, S. Self-Esteem Inventories. San Francisco: Consulting Psychologist Press Inc, 1984.
- Cortini, R. J., and Auerbach, A. J. Concept Encyclopedia of Psychology. 2 nd. Ed. New York : John Wiley & Son, 1996.
- Cremer, D. G. Changing Internal Conditions :Impact on Student Development in Perspectives On Student Development. New Direction for Community College . 67 (Fall 1989) : 31-44.
- Edmonds ,G. N. The effects community college mentoring programs on the academic Achievement of first -time, full-time African-American students . Dissertation Abstracts International. 58 (7 January 1998) : 2506-A.
- Ellyn, G. Program Design: Collaboration Through Mentoring & Peer Coaching. 1998
(<http://www.mentors.net/Library/Files/collabPC.M.html>)

- Esteem. 1999.(<http://www.usclo.edu/stuhre/couselling/esteem.html>)
- Fenske,P.R. Mentoring Relationships, American College Student. (Fall 1996) : 1-15.
- Gibson, D. E. Reminiscence Self -Esteem and Self-others Satisfaction in Adult Male Alcoholic. Psychiatric Nursing Mental Health Services. 18 (March 1980) : 7-11.
- Goodlad, S, "Student As Tutors and Mentors," in Student as Tutors and Mentors, ed. Goodlad, S (London: Kogan,1995), p. 2.
- Golden,B. J., and Lesh, K. Building Self-Esteem : Strategies for Success in School and Beyond. Arizona : Gorsuch Scarisbrick Publishers, 1997.
- George ,R.L., and Cristiani, T.S. Theory Methods and Processes of Counseling and Psychology. New York : Prentice-Hall,Inc, 1981.
- Habley, W.R. The Advantages and Disadvantages of Using Student As Academic Advisors. NASAPA Journal . 17 (1 Summer, 1979) : 47-51.
- Hamilton, S.F., and Hamilton , M. A, "Mentoring Programs : Promise and Paradox," Phi Delta Kappan. (March 1992): 546-550.
- Herald, M.T. Mentoring. <http://oii.org/html/mentoring.html>, 1998
- Higgins, L K., "Effect of mentoring program on self-esteem of College-age woman," Dissertation Abstracts International. 58 (7 January 1998) : 2559 -A.
- Hilda. My perception of training on the Self-esteem model. 1999.
(<http://www.cgoble.net/kbhatt/models-est.html>)
- Hutchins, D. E., and Vaught C. C. Helping Relationships and Strategies. Pacific Grove : Brooks/Cole Publishing Company, 1997.
- Idstein, S. L, "The major determinants of adolescent self-esteem as perceived by high school counselors, school psychologist, and high school students," Dissertation Abstracts International. 59 (5 November 1998): 1471- A.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., and Simek-Downing, I. Counseling and Psychotherapy: integrating skill, theory and practice. New Jersey: Prentice-Hall, INC, 1987.
- Life Esteem-Training Program-Creating a High Self -Esteem Lifestyle. 1999
(<http://www.bbimaging.com/lifeesteem/workshops/pgmchesel.html>)
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. 2 nd edition. New York : Harper and Row, 1970.
- Milner,P and Palmer,S. Integrative Stress Counseling : A Humanistic Problem-Focused Approach. London : Cassell,1998.

- Nebraska. "Mentoring Programs for African American College Student and Their Relationship Academic Success," Higher Education Abstracts. 33 (2 Winter 1998) : 189.
- Palladino, C. D. Developing Self-esteem : A Positive Guide for Personal Success . London: Kogan Page, 1996.
- Robbins,S.P. Organization Theory : Structure Design and Application. 3 rd edition. New Jersey: Prentice-Hall,Inc,1990.
- Ryan, D.,and Brewer, K. Mentoring and Professional Role Development in Undergraduate Nursing Education. Nurse Educator. 22 (6 November / December 1997) : 20-23.
- Sher, B. Self-esteem Games. New York : John Wiley & Sons , Inc, 1998
- Sikula , J. Handbook of Research on Teaching Education : A Project of the Association of Teacher Educator. 2 nd. Edition. New York: Macmillan Library Reference , 1996.
- Smeltzer, S. C., and Bare,B. G. Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. 7 th edition. Philadelphia : J.B. Lippincott Company, 1992.
- Street, S., and Isaacs, M. Self-Esteem: Justifying Its Existence. Professional School Counseling. 1 (3 February 1998) : 46-50.
- Stuart, G. W., and Sundeen ,S. J. Principals & Practice of Psychiatric Nursing. 5 th ed. St. Louis : Mosby-Year Book, 1995.
- Sullivan, C.G. How to Mentor in the Midst of change. Alexandria Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development, 1992.
- Sweeny, B. Formal or Informal mentoring?. 1997
(<http://www.teachermentor.com/REOD/20site/formal.inf.html>)
- The peer mentor program. 1997.(<http://www.delta.edu/Hc/Peer.html>)
- Thombs. D. Behavior and Academic Achievement Among First Semester College Freshmen. NASPA Journal. 32 (Summer 1995) : 279-285.
- Tomas ,E.R., and Bryant , Mentoring in Higher Education: A Descriptive case study Education.(Fall 1994): 70-77.
- Tracey, W.R. Human Resources Management & Development Handbook . 2 nd. edition. New York : American Management Association, 1994.
- Tschudin, V. Counseling Skill For Nurses. 4 th edition, London : Bailliere Tindall,1995.

- Twale, D.J., and Jeilnek, S.M. Protege and Mentors: Mentoring Experiences of Women Student Affairs Professionals. NASPA Journal. 33 (3 Spring 1998): 203-217.
- Walker, D. Woman and self- esteem. 1998. (<http://www.crusade.org/wto.esteem.html>)
- Woman's Health Interactive. Enhancing Self-Esteem. 1998
(<http://www.womans-health.com/health-center/personaldev/choice4.html>)
- Welch, O. M. Mentoring in Education Setting : Unresolved Issues and Unanswered Question. (May 1998).
(<http://www.edc.org/womansEuity/Pubs/digest-mentor.html#learning>)
- Wilson, K.B. Developing a Freshman Mentoring Program: A Small College Experience. In Wunsch, M.A. (eds.), Mentoring Revisited: Making an Impact on Individuals and Institutions, pp. 47-52. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1994
- Wunsch, M.A. Mentoring Revisited : Making an Impact on Individuals and Institutions. New Direction For Teacher and Learning. San Francisco : Jossey -Bass Publishers, 57 (Spring 1994): 1-134.
- Yates, P., et al. Peer mentorship in clinical education : outcome of a pilot program for first year students. Nurse Educator Today. 17 (1997): 508-514.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|--|--|
| 1. พระครูปลัดศีลวัฒน์ | วัดปัญญาบันฑาทาราม จังหวัดปทุมธานี |
| 2. พระครูปฏิภาณวัฒน์ | วัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม |
| 3. ศาสตราจารย์กิตติคุณสุนน อมรวีวัฒน์ | สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.ปทีป เมธาคณวุฒิ | ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร. เตือน คำดี | ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์ | คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล | คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ | ภาควิชาวิจัย คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 9. ดร. มานิต บุญประเสริฐ | คณะกรรมการสมาคมสถาบันอุดมศึกษา
เอกชนแห่งประเทศไทย |

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบระบบกัลยาณมิตรและ
โปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล**

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ก่องแก้ว เจริญอักษร | ภาควิชามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล | คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล | ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี | คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. อาจารย์ ดร. ชุติมา ปัญญาพิณิจนุกร | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
กรุงเทพฯ |
| 6. อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี | กองกิจการนิสิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |

วิทยากร

โปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี | กองกิจการนิสิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. อาจารย์ วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา | ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. อาจารย์ จันทพร ไรจนพิทักษ์ | หน่วยให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ |
| 4. อาจารย์ วรรณวิจักษณ์ กุศล | โรงเรียนยุเนสโกสัมมนาวิทยา
จังหวัดหนองคาย |

รายนามอาจารย์ที่ปรึกษาชั้นปีที่ 1
คณะพยาบาลศาสตร์ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บำเพ็ญจิต แสงชาติ | คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. อาจารย์ สุภาพ ไบแก้ว | คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. อาจารย์ สรวรัตน์ วุฒิอาภา | คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 4. อาจารย์ สุจิตรา สมชิต | คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. อาจารย์ สฤษฎิ จันทร์หอม | วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ |
| 6. อาจารย์ ชินตา ไชยสัง | คณะพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยคริสเตียน |
| 7. อาจารย์ เจิดฉาย ศิริรักษ์ | คณะพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยมิชชัน |
| 8. อาจารย์ วิมลรัตน์ บุญเสถียร | คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยรังสิต |

ผลการตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับพยาบาล

รายการประเมิน	การตัดสิน			ค่า IOC
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์ของโปรแกรม	5	0	0	1.00
2. ความเหมาะสมหัวข้อที่ใช้ในโปรแกรมการอบรม	4	0	1	.80
3. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของโปรแกรม	4	0	1	.80
4. ความเหมาะสมของคุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม	4	0	1	.80
5. ความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดโปรแกรม	5	0	0	1.00
6. ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมในโปรแกรม	4	0	1	.80
7. ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระกับการจัดกิจกรรม	5	0	0	1.00
8. ความเหมาะสมของการประเมินผลการจัดโปรแกรม	4	0	1	.80
9. ความเหมาะสมของการจัดโปรแกรมอบรมสามารถ พัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เป็นกัลยาณมิตรได้	5	0	0	1.00
10. ลักษณะของโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร สามารถนำไปใช้ได้จริง	5	0	0	1.00

ผลการตรวจสอบระบบกัลยาณมิตร

รายการประเมิน	การตัดสิน			ค่า IOC
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	
1. หลักการระบบกัลยาณมิตร	5	0	0	1.00
2. จุดมุ่งหมายของระบบกัลยาณมิตร				
3. แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานที่เป็นกรอบแนวคิดของระบบ	4	0	1	.80
3. การคัดเลือกคุณสมบัติผู้เป็นกัลยาณมิตร	5	0	1	1.00
4. กระบวนการกัลยาณมิตร	5	0	0	1.00
5. การประเมินผล	5	0	0	1.00

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเป็นกัลยาณมิตร

คำชี้แจง แบบวัดฉบับนี้เป็นแบบวัดความเป็นกัลยาณมิตร มีข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่าน เพียงเครื่องหมายเดียวในแต่ละข้อ และขอความกรุณาตอบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ระดับ

พฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตรดังนี้

- 5 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้น ทุกครั้ง
- 4 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้น บ่อยครั้ง
- 3 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้นในลักษณะ ทำบ้างไม่ทำบ้าง
- 2 แสดงว่า ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้น น้อยครั้ง
- 1 แสดงว่า ผู้ตอบทำน้อยที่สุดหรือแทบจะไม่ได้กระทำพฤติกรรมในข้อคำถามนั้น

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อย ครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
1. รู้จักได้ถามทุกข์สุขของเพื่อน.....					
2. ช่วยเหลือเพื่อนมากน้อยตามความใกล้ชิดสนิทสนม.....					
3. แบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้แก่เพื่อนตามกำลังของตน.....					
4. แสดงความยินดีในความสุข ความสำเร็จของผู้อื่น.....					
5. ยิ้มแย้มทักทายด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นมิตร.....					
6. แสดงตนเป็นผู้ร่าเริงแจ่มใสแม้จะซุ่มเคืองไม่สบอารมณ์.....					
7. ให้ความเป็นกันเองกับทุกคน.....					
8. ติดตามผลหลังจากให้ความช่วยเหลือ.....					
9. สละเวลาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น.....					
10. ไม่เป็นกังวลหรือเดือดร้อนใจกับผลที่จะเกิดขึ้น เมื่อได้ช่วยเหลือเต็มที่แล้ว.....					
11. ให้คำแนะนำแก่เพื่อนโดยไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว.....					
12. แต่งกายสะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามกาลเทศะ.....					

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อย ครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
13. เป็นผู้มีอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย.....					
14. แสดงกิริยามารยาทสุภาพอ่อนโยนกับทุกคน.....					
15. ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนที่ทำผิดเพราะเกรงว่าจะทำให้โกรธ.....					
16. เป็นที่พึ่งแก่เพื่อนในยามทุกข์ใจ เดือดร้อน.....					
17. นำความรู้ของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือ ผู้ใกล้ชิด.....					
18. เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียนอยู่เสมอ.....					
19. ต้องใช้ความพยายามที่จะประพฤติตนเป็นคนดี.....					
20. พิจารณาตนเองและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง.....					
21. เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการเรียนและความประพฤติ.....					
22. ตระหนักบทบาทหน้าที่ของตนในการศึกษาเล่าเรียน.....					
23. พยายามทำตนให้กระตือรือร้นในการเรียนอยู่เสมอ.....					
24. ตักเตือนให้ข้อคิดเมื่อเห็นเพื่อนกำลังทำผิด.....					
25. ไม่พูดชมเชยใครเพราะเกรงว่าจะทำให้เขาหลงตนเอง.....					
26. พูดจาให้กำลังใจเพื่อนในยามที่เขาท้อแท้หมดหวัง.....					
27. พูดให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ.....					
28. ชี้แจงเพื่อนให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องเสมอ.....					
29. เลือกพูดแต่สิ่งที่ทำให้ผู้ฟังพอใจ.....					
30. พูดให้เพื่อนเห็นคุณค่าของการศึกษาเล่าเรียน.....					
31. รับฟังสิ่งที่เพื่อนพูดจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ.....					
32. ไม่แสดงความเบื่อหน่ายขณะที่เพื่อนกำลังพูด.....					
33. ตอบข้อซักถามของเพื่อนจนหมดความสงสัย.....					
34. แสดงสีหน้าท่าทางรำคาญเมื่อเพื่อนพูดซ้ำซาก.....					
35. รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างเต็มใจ.....					
36. ทักท้วงเมื่อเพื่อนพูดไม่ถูกต้อง.....					
37. ตั้งใจฟังเพื่อนโดยไม่ใช้อารมณ์มาตัดสิน.....					
38. เลือกฟังแต่ประเด็นสำคัญที่เพื่อนพูด.....					
39. อธิบายเรื่องที่ซับซ้อนให้เพื่อนเข้าใจได้.....					
40. มักจะเสนอแนะการมองปัญหาและทางเลือกหลายด้าน แก่เพื่อน.....					

พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อย ครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
41. รู้สึกหนักใจกับการอธิบายเรื่องที่เข้าใจได้ยาก.....					
42. พุดกระตุ้นให้เพื่อนศึกษาเรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น.....					
43. อธิบายเรื่องที่ยุ่งยากให้เข้าใจได้ด้วยความอดทน.....					
44. แนะนำเพื่อนให้ทำกิจกรรมเฉพาะด้านวิชาการ.....					
45. ห้ามปรามเมื่อเพื่อนประพฤติปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตาม ระเบียบของมหาวิทยาลัย.....					
46. แนะนำเพื่อนให้คบคนที่ฝึกฝนในการศึกษาเล่าเรียน.....					
47. ชักชวนเพื่อนใช้เวลาว่างโดยการเดินเล่นตาม ศูนย์การค้า.....					
48. แนะนำเพื่อนให้ทำกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัย.....					
49. เมื่อเห็นเพื่อนเครียด แนะนำให้เที่ยวสถานบันเทิง เพื่อเป็นการผ่อนคลาย.....					
50. แนะนำเพื่อนให้ใช้บริการที่เป็นประโยชน์ใน มหาวิทยาลัย เช่น ห้องสมุด ศูนย์อินเทอร์เน็ตฯ.....					

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดี

แบบวัดความตั้งใจแสดงพฤติกรรมเป็นกัลยาณมิตร

คำชี้แจง แบบวัดความตั้งใจแสดงพฤติกรรมเป็นกัลยาณมิตรนี้เป็นการใช้สถานการณ์สมมติ ขอให้ท่านโปรดอ่านสถานการณ์ให้ละเอียด และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความต้องการของท่านเพียงเครื่องหมายเดียวในแต่ละข้อ

คำตอบของท่านเป็นการแสดงความเห็นส่วนตัวในการตัดสินใจต่อปัญหานั้นๆ จึงเป็นคำตอบที่ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้นขอให้ท่านตอบตามความคิดเห็นของท่านโดยตอบทุกข้อ คำตอบของท่านจะเก็บเป็นความลับเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอเป็นภาพรวม จึงมั่นใจได้ว่าไม่มีผลกระทบต่อท่านเป็นรายบุคคล

สถานการณ์ที่ 1

นางสาว ดวงดี เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เข้ามาเรียนพยาบาล เพราะ คุณพ่อคุณแม่เห็นว่า เป็นอาชีพที่มีเกียรติ เรียนจบแล้วมีงานทำ แต่นางสาว ดวงดี ไม่อยากเรียนพยาบาล จริงต้องการเรียนนิเทศศาสตร์เหมือนเพื่อนมากกว่า ขณะนี้ รู้สึกอึดอัดใจมาก ไม่อยากเรียนพยาบาล แต่ไม่อยากทำให้คุณพ่อคุณแม่ผิดหวัง และท้อใจมากกับผลการเรียนในเทอมที่หนึ่งได้เพียง 1.47 เกรงว่าจะเรียนไม่ผ่านในปีที่ 1

คำถาม ถ้านางสาวดวงดีมาขอคำแนะนำจากท่านที่เป็นรุ่นพี่ เป็นไปได้หรือไม่เพียงใดที่ท่านจะ...

1. ให้ข้อมูลทางวิชาชีพการพยาบาลพร้อมแนะนำวิธีเรียน

เป็นไปได้ | _____ | เป็นไปไม่ได้
 มาก ปานกลาง น้อย ตัดสินใจ น้อย ปานกลาง มาก
 ไม่ได้

2. พุดให้ตั้งใจเรียนต่อไปเพราะเป็นปีแรกยังมีโอกาสปรับเกรดให้ดีขึ้น

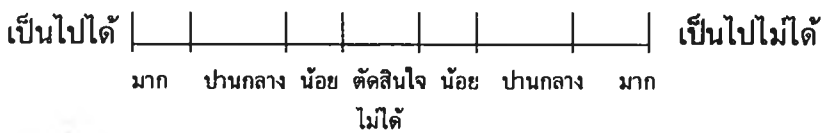
เป็นไปได้ | _____ | เป็นไปไม่ได้
 มาก ปานกลาง น้อย ตัดสินใจ น้อย ปานกลาง มาก
 ไม่ได้

อีก 1 สัปดาห์ต่อมา ดวงดี มาบอกกับรุ่นพี่ว่าตัดสินใจจะลาออกจากคณะพยาบาลศาสตร์ และจะไปสอบใหม่เพื่อเข้าเรียนคณะนิติศาสตร์ ถ้าท่านเป็นรุ่นพี่คนนั้น เป็นไปได้หรือไม่ที่ท่านจะ...

3. แนะนำให้ดวงดีพบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม



4. บอกให้ดวงดีแจ้งคุณพ่อคุณแม่ทราบผลการเรียนไม่ดีและไม่อยากเรียนพยาบาล

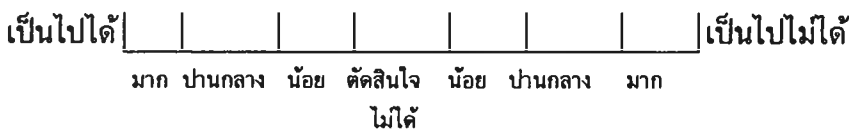


สถานการณ์ที่ 2

วจิติพย์ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้รับมอบหมายให้ดูแลนักศึกษาพยาบาลที่เพิ่งเข้าใหม่ 2 คน คือ นิ่มนวล และสุภาพ วจิติพย์ได้บอกน้องว่าถ้ามีปัญหาอะไรให้มาพบได้ตลอดเวลา ต่อมาวันหนึ่งวจิติพย์เป็นไข้หวัด ไม่สามารถติววิชาเคมีให้ตามที่นัดหมาย นิ่มนวลและสุภาพรู้สึกกังวลใจในวิชานี้มากบ่นกันเองว่า “พี่วจิติพย์ไม่น่าป่วยเลย ถ้าพวกเราตกวิชาเคมีจะว้ายังไง” บังเอิญเพื่อนของวจิติพย์ได้ยินและนำมาเล่าให้วจิติพย์ฟัง

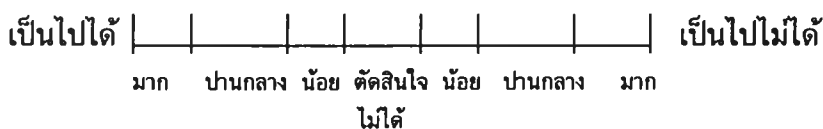
คำถาม ถ้าท่านเป็นวจิติพย์เป็นไปได้หรือไม่เพียงใดที่ท่านจะ....

5. ตักเตือนน้องให้ระมัดระวังการพูดจาที่อาจจะกระทบกระเทือนผู้อื่น



สุภาพและนิ่มนวลได้มาพบวจิติพย์และบอกว่าเธอมนี่เรียนหลายวิชา เป็นวิชาที่ยาก เช่น คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง รู้สึกเครียดมาก นึกก็ใกล้สอบแล้ว ขอให้พี่ช่วยแนะนำด้วย” ถ้าท่านเป็นวจิติพย์ เป็นไปได้หรือไม่เพียงใดที่ท่านจะ...

6. แนะนำสุภาพและนิ่มนวลทำตารางทบทวนวิชาที่เรียนและแบ่งเวลาดูหนังสือสม่ำเสมอ



7. แนะนำสภาพและนิมโนวาทให้ตั้งใจเรียนมากขึ้น ถ้าสงสัยควรสอบถามอาจารย์ผู้สอนวิชานั้น



สถานการณ์ที่ 3.

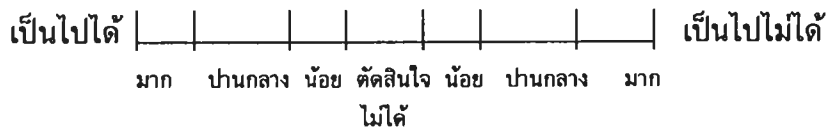
อาจารย์มอบหมายงานให้นักศึกษาทำรายงานกลุ่มๆละ3 คน แต่งได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม แต่เพื่อนๆไม่ให้ความร่วมมือ แต่งต้องทำงานอยู่คนเดียว และไม่กล้าบอกให้เพื่อนช่วยทำรายงาน รู้สึกเหนื่อยมาก และกลัวว่างานจะเสร็จไม่ทันเวลา เมื่อฟ้าเห็นแดง ทำทางเครื่องเคียด กำลังค้นหนังสือในห้องสมุดจึงทักทายว่า “ ทำทางเหนื่อยๆนะ มีอะไรหรือเปล่า “ แต่งจึงตอบว่า “ ฉันทำงานอยู่คนเดียว ไม่มีใครช่วยเลย ” เมื่อฟ้าได้สอบถามสาเหตุจากเพื่อนของแต่งทราบว่า แต่งชอบทำงานคนเดียว ไม่แบ่งงาน เพื่อนจึงไม่ยอมช่วยทำรายงาน

คำถาม ถ้าท่านเป็นฟ้าเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดที่ท่านจะ...

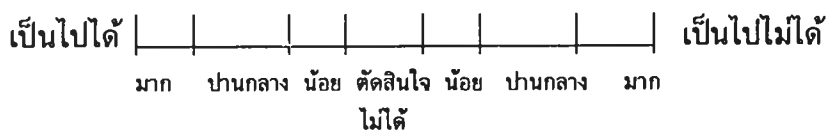
8. บอกแต่งว่า“งานกลุ่มทำคนเดียวจะหนักมาก และเพื่อนในกลุ่มไม่ได้เรียนรู้วิธีทำงานร่วมกัน“



9. ช่วยแต่งค้นหนังสือและทำรายงานจนเสร็จ



10. แต่งบอกว่า “ถ้าเพื่อนไม่ยอมมาช่วยทำรายงานจะบอกอาจารย์ “ ท่านจึงพูดกับแต่งว่า ” ให้ตามเพื่อนอีกครั้งก่อนจะตัดสินใจดีไหมคะ”

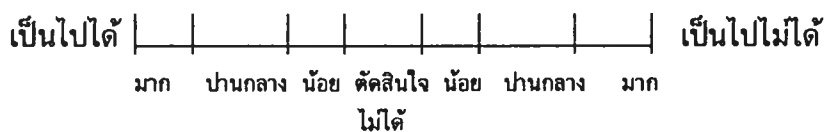


สถานการณ์ที่ 4

นันทดีเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ไม่ได้เข้าเรียนมาแล้ว 2 สัปดาห์เพราะไปอยู่กับเพื่อนที่ต่างจังหวัด แสงจันทร์ได้ติดต่อกับนันทดีให้กลับมาเรียนเพราะใกล้จะสอบปลายภาค แต่ขณะนี้นันทดีกำลังตัดสินใจว่าจะกลับมาเรียนดีหรือไม่ กลัวว่าถ้ากลับมาแล้วอาจารย์จะตำหนิ และไม่ให้เข้าสอบปลายภาค นอกจากนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่ของนันทดีทราบเรื่องจะไม่ให้นันทดีเรียนพยาบาลต่อไป เมื่อนันทดีตัดสินใจจะกลับมาเรียนต่อไปและจะสอบปลายภาค แต่ไม่กล้ามาพบอาจารย์ที่ปรึกษา

คำถาม ถ้าท่านเป็นแสงจันทร์เป็นไปได้หรือไม่เพียงใดที่ท่านจะ...

11. พูดกับแสงจันทร์ว่า “ ควรไปพบอาจารย์ที่ปรึกษาด้วยตนเองและอธิบายเหตุผลให้ทราบนะคะ ”

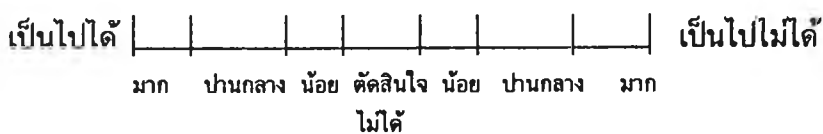


สถานการณ์ที่ 5

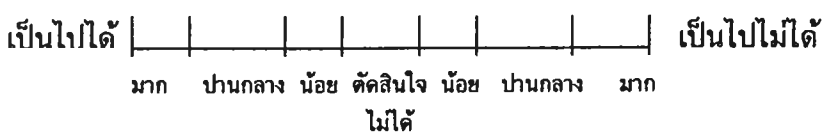
พจนีย์เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ได้รับการกล่าวขานจากเพื่อนๆว่า ชอบใช้ของนอก ชอบเที่ยวกลางคืน ใช้เงินเก่ง จนบางครั้งเงินไม่พอใช้จึงต้องขยืมเงินจากเพื่อนบ่อยๆ และมีหลายครั้งที่เงินของเพื่อนในท้องหายไ้โดยไม่สามารถหาตัวคนขโมยได้ วันหนึ่งขณะที่พจนีย์ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีเดียวกันจะเข้าห้องน้ำเห็นพจนีย์กำลังหยิบกระเป๋าเงินจากกระเป๋าถือของเพื่อนที่วางไว้หน้าห้องน้ำ

คำถาม ถ้าท่านเป็นพจนีย์เป็นไปได้หรือไม่เพียงใดที่ท่านจะ...

12. เข้าไปบอกพจนีย์ให้คืนกระเป๋าเงินไว้ตามเดิมถ้าไม่เช่นนั้นจะแจ้งอาจารย์ให้ทราบ



13. บอกกับพจนีย์ว่า “ เป้าหมายของการเรียนคือจบเป็นพยาบาลและมีจรรยาบรรณของวิชาชีพที่สำคัญคือความซื่อสัตย์ ”



สถานการณ์ที่ 6

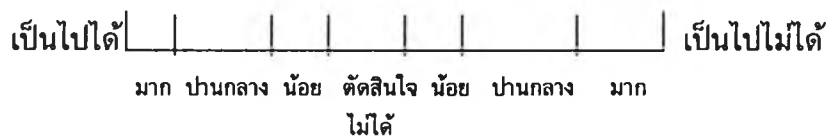
ม่งมัน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาเรื่องเรียนหลายวิชา อ่านหนังสือไม่จำ สับสนมาก รู้สึกเครียด กลัวจะทำคะแนนได้ไม่ดี เพื่อนๆ แนะนำให้มาพบพี่ฟ้าใส ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 เรียนเก่ง มีเคล็ดลับการเรียนดี ร่วมทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัย มีน้ำใจ เต็มใจให้ความช่วยเหลือแก่น้องๆ จึงอยากพบและขอคำแนะนำเรื่องการเรียนจากพี่ฟ้าใส

คำถาม ถ้าท่านเป็นฟ้าใสเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดที่ท่านจะ...

14. ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเรียนว่า “รู้จักแบ่งเวลาการเรียนและทำกิจกรรม ทบทวนวิชาเรียนสม่ำเสมอ”



15. พูดกับม่งมันว่า “ทำตารางเวลาและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ถ้ามีอะไรให้ช่วยเหลือมาพบได้นะคะ”



.....

ขอขอบคุณอย่างยิ่งในความร่วมมือ

แบบสังเกตลักษณะกัลยาณมิตร

ชื่อ-สกุล.....

- โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงตามลักษณะของท่าน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส.....		
2. ทักทายผู้อื่น.....		
3. แต่งกายเรียบร้อย.....		
4. พุดจาไพเราะ.....		
5. กิริยามารยาทเรียบร้อย.....		
6. เป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น.....		
7. เก็บอารมณ์ได้ ไม่ฉุนเฉียว.....		
8. ขยัน คำนว้าหาความรู้.....		
9. หนักแน่น มีเหตุผล.....		
10. เพื่อนชอบมาปรึกษา.....		
11. มีมนุษยสัมพันธ์.....		
12. รับฟังปัญหาได้.....		
13. อุดหนุนต่อปัญหา/ความยากลำบาก.....		
14. แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น.....		
15. ตักเตือนเพื่อนเมื่อเห็นว่าทำไม่ถูกต้อง.....		
16. ยินดีกับความสำเเร็จของผู้อื่น.....		
17. ร่วมรับรู้ความรู้สึกทุกข์สุขของคนรอบข้าง.....		

ความคิดเห็นอื่น ๆ.....

.....

.....

.....

.....ผู้สังเกต

แบบวัดทักษะการฟัง

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดทักษะการฟังมีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ โปรดพิจารณาข้อความทีละข้อแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับการปฏิบัติที่ตรงกับท่านมากที่สุดและขอความกรุณาตอบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาระดับการปฏิบัติดังนี้

- 5 แสดงว่า ผู้ตอบปฏิบัติตามข้อความนั้น ทุกครั้ง
 4 แสดงว่า ผู้ตอบปฏิบัติตามข้อความนั้น บ่อยครั้ง
 3 แสดงว่า ผู้ตอบปฏิบัติตามข้อความนั้นในลักษณะ ทำบ้างไม่ทำบ้าง
 2 แสดงว่า ผู้ตอบปฏิบัติตามข้อความนั้น น้อยครั้ง
 1 แสดงว่า ผู้ตอบ แทบจะไม่ได้ปฏิบัติตามข้อความนั้น

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	น้อย ครั้ง	แทบจะ ไม่ได้ทำ
	5	4	3	2	1
1. ให้ความสนใจอย่างจริงจังเมื่อคนอื่นกำลังพูด.....					
2. มองสบตาผู้พูด.....					
3. มีปฏิกริยาตอบรับด้วยท่าทาง เช่น พยักหน้า แสดงว่ากำลังฟัง.....					
4. จดบันทึกเมื่อมีข้อความสำคัญ.....					
5. ฟังจนจบก่อนแล้วจึงค่อยพูด.....					
6. สนใจประเด็นสำคัญมากกว่ารายละเอียดปลีกย่อย.....					
7. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น.....					
8. เลือกรูปแบบการสื่อสารตามประเภทของคน เพื่อความเข้าใจที่ดี.....					
9. สนใจติดตามในสิ่งที่ผู้พูดได้พูดไปแล้ว.....					
10. อดทนกับคนที่มีปัญหาในการพูดคุยติดต่อสื่อสาร.....					

ขอขอบคุณอย่างยิ่งในความร่วมมือ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีทั้งหมด 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ และส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ
() ชาย () หญิง
2. อายุ..... ปี
3. ระดับคะแนนเฉลี่ยที่ได้รับเมื่อสิ้นภาคการเรียนที่ผ่านมา.....
4. ท่านกำลังศึกษาอยู่ชั้นปี คณะ.....
วิทยาลัย/มหาวิทยาลัย.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอความกรุณาตอบแบบวัดฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 58 ข้อ โดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ว่า เหมือน หรือไม่เหมือนตัวท่านเอง แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนตนเอง หรือ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนตนเอง ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความเป็นจริงที่สุดและโปรดตอบทุกข้อ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. สิ่งต่าง ๆ มักไม่รบกวนใจฉัน.....		
2. ฉันรู้สึกยากลำบากที่ต้องพูดหน้าชั้นเรียน.....		
3. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวฉัน.....		
4. ฉันตัดลิบใจได้ไม่ยากนัก.....		
5. ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับฉัน.....		
6. เมื่ออยู่ที่บ้านฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย.....		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
7. ฉันต้องใช้เวลาบางที่จะทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้น.....		
8. ฉันเป็นที่นิยมชมชอบในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....		
9. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ.....		
10. ฉันยอมแพ้ต่อสิ่งต่างๆได้ง่าย.....		
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป.....		
12. ฉันรู้สึกลำบากใจที่เป็นตัวฉัน.....		
13. ชีวิตฉันยุ่งเหยิงไปหมด.....		
14. เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดของฉัน.....		
15. ฉันรู้สึกตัวเองต่ำต้อย.....		
16. หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน.....		
17. เมื่ออยู่ที่มหาวิทยาลัยฉันรู้สึกหงุดหงิดบ่อยๆ.....		
18. หน้าตาฉันไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก.....		
19. ถ้าฉันมีอะไรจะพูดฉันมักจะพูดออกมาเลย.....		
20. ฉันไม่ค่อยได้รับความนิยมชมชอบเหมือนคนอื่น.....		
21. พ่อแม่เข้าใจฉัน.....		
22. ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าพ่อแม่กำหนดชีวิตฉัน.....		
23. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่มหาวิทยาลัย.....		
24. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น.....		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้.....		
26. ฉันไม่เคยวิตกกังวลในเรื่องใด ๆเลย.....		
27. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง.....		
28. ฉันชอบอะไรง่าย ๆ.....		
29. ฉันมีความสุขมากเมื่ออยู่ร่วมกับพ่อแม่.....		
30. ฉันมักใช้เวลาไปกับการเพื่อฝัน.....		
31. ฉันอยากกลับไปเป็นเด็ก.....		
32. ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....		
33. ฉันภูมิใจกับงานด้านการเรียนของฉัน.....		
34. ฉันต้องมีคนคอยบอกเสมอว่าฉันต้องทำอะไรบ้าง.....		
35. ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว.....		
36. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย.....		
37. ไม่ว่าจะทำอะไรฉันทำอย่างเต็มความสามารถ.....		
38. ฉันสามารถดูแลตนเองได้.....		
39. ฉันเห็นคนที่ค่อนข้างมีความสุข.....		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
40. ฉันชอบที่จะคบหาคนที่เด็กกว่าฉัน.....		
41. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก.....		
42. ฉันชอบตอบคำถามอาจารย์ในชั้นเรียน.....		
43. ฉันเข้าใจตนเอง.....		
44. เมื่อฉันอยู่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก.....		
45. ฉันไม่เคยถูกดู.....		
46. ทีมวิทยาลัยฉันทำอะไรได้ไม่เท่าที่อยากทำ.....		
47. ฉันตัดสินใจและเชื่อมั่นกับการตัดสินใจนั้นโดยไม่เปลี่ยนแปลง.....		
48. โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นผู้หญิง.....		
49. ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับผู้อื่น.....		
50. ฉันไม่เคยรู้สึกประหม่า.....		
51. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกละอายตนเอง.....		
52. เพื่อนวิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อย ๆ.....		
53. ฉันพูดความจริงเสมอ.....		
54. อาจารย์ของฉันทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไม่ดีพอ.....		
55. ฉันไม่ใส่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน.....		
56. ฉันประสบแต่ความล้มเหลว.....		
57. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดูว่า.....		
58. ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น.....		

ขอขอบคุณอย่างยิ่งในความร่วมมือ

**แบบสัมภาษณ์ผู้เป็นกัลยาณมิตร
สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3**

ชื่อ-สกุล

วันที่ให้สัมภาษณ์

1. ท่านมีความคิดเห็นต่อบทบาท หน้าที่ของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรอย่างไร

.....
.....

2. ท่านได้รับประโยชน์ในการเป็นนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

3. ความประทับใจของท่านที่มีต่อระบบกัลยาณมิตร

.....
.....

4. ท่านประสบปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้างในการเป็นนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

.....
.....

5. ท่านมีวิธีจัดการต่อปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร

.....
.....

6. ระบบกัลยาณมิตรมีประโยชน์อย่างไรต่อการพัฒนานักศึกษาพยาบาล

.....
.....

7. ถ้าจะให้ระบบกัลยาณมิตรมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ควรปรับปรุงในด้านใดบ้าง

.....
.....

8. ระบบกัลยาณมิตร ควรจัดให้มีขึ้นแก่นักศึกษาในสาขาวิชาชีพอื่นหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

9. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....
.....

แบบสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลในระบบกัลยาณมิตร

ชื่อ-สกุล

วันที่ให้สัมภาษณ์

1. ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้ามาอยู่ในระบบกัลยาณมิตร
.....
.....
2. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการจัดให้มีระบบกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล
.....
.....
3. ท่านคิดว่าระบบกัลยาณมิตร แตกต่างจากระบบอาจารย์ที่ปรึกษาหรือไม่ อย่างไร
.....
.....
4. ความประทับใจของท่านที่มีต่ออะไรระบบกัลยาณมิตร
.....
.....
5. นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ให้ความช่วยเหลือท่านในด้านใดบ้างและปฏิบัติต่อท่านอย่างไร
.....
.....
6. ท่านได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากระบบกัลยาณมิตรที่จัดขึ้นสำหรับนักศึกษาพยาบาล
.....
.....
7. ท่านพบปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้างในระบบกัลยาณมิตร
.....
.....
8. ระบบกัลยาณมิตร ควรจัดให้มีขึ้นแก่นักศึกษาในสาขาวิชาชีพอื่นหรือไม่ อย่างไร
.....
.....
9. ท่านคิดว่าสถาบันควรใช้ระบบกัลยาณมิตรแทนระบบอาจารย์ที่ปรึกษาได้หรือไม่ด้วยเหตุผลใด
.....
.....
10. ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาระบบกัลยาณมิตร
.....
.....

แบบวัดทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล

- คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นอย่างไรในข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้
- | | |
|--------------------------|---|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นทั้งหมด |
| เห็นด้วย | หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่ |
| เห็นด้วยปานกลาง | หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่ |
| ไม่เห็นเห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นทั้งหมด |

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ด้านการยอมรับจากสังคม					
1. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ได้รับการยกย่องจากสังคม.....					
2. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลมีสถานภาพทางสังคมไม่ดีพอ.....					
3. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีประโยชน์ต่อสังคม.....					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่วิชาชีพการพยาบาลได้รับการยอมรับจากสังคม.....					
5. ข้าพเจ้าแน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของข้าพเจ้าในวิชาชีพอื่นยกย่องวิชาชีพการพยาบาล.....					
6. ข้าพเจ้าเชื่อว่า สังคมมองวิชาชีพการพยาบาลเป็นผู้ช่วย.....					
7. ข้าพเจ้าเชื่อว่า สังคมมองวิชาชีพการพยาบาลเป็นผู้รับใช้ผู้ป่วย.....					
8. ข้าพเจ้าเชื่อว่า บิดามารดา หรือผู้ปกครองส่วนมากนิยมให้บุตรหลานเข้าเรียนวิชาชีพการพยาบาล.....					
9. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีเกียรติในสังคม.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10. ข้าพเจ้าเชื่อว่าภาพพจน์ของวิชาชีพการพยาบาลยังไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม.....					
11. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่สังคมให้ความสำคัญกับสัญลักษณ์ของวิชาชีพคือเครื่องแบบสีขาว.....					
12. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นที่ยอมรับในสังคมเทียบเท่าวิชาชีพอื่น.....					
13. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสังคมมองพยาบาลส่วนใหญ่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี.....					
14. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสังคมไทยไม่ให้ความสำคัญกับวิชาชีพการพยาบาล.....					
15. ข้าพเจ้ายินดีจะพูดกับบุคคลในวิชาชีพอื่นเพื่อให้วิชาชีพการพยาบาลได้รับการยอมรับจากสังคม.....					
2. ด้านลักษณะวิชาชีพ					
1. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม.....					
2. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลช่วยทำให้เข้าใจชีวิตได้ดี.....					
3. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลสอนให้เป็นคนมีความรับผิดชอบสูง.....					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่วิชาชีพการพยาบาลกำหนดความเชี่ยวชาญเฉพาะสาขา.....					
5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ซึ่งต้องนำหลักทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้.....					
6. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่วิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีองค์ความรู้เฉพาะตัว.....					
7. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่จำเป็นต่อสังคม.....					
8. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่สามารถปฏิบัติได้ทั้งในโรงพยาบาลและชุมชน.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะติดตามการเปลี่ยนแปลง ของสังคมและวิทยาศาสตร์การแพทย์ อย่างต่อเนื่อง.....					
10. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลไม่จำเป็นต้องใช้ ความรู้เฉพาะทาง.....					
11. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลสอน ให้คนมีความเมตตา กรุณา สุภาพอ่อนโยน.....					
12. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลสอนให้ เป็นคนอดทน เสียสละ.....					
13. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่มีการรับรองมาตรฐาน ของวิชาชีพ.....					
14. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่วิชาชีพที่มีการ ควบคุมจริยธรรม.....					
3. ด้านการปฏิบัติงาน					
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การปฏิบัติงานในวิชาชีพการ พยาบาลเสี่ยงต่อการติดโรค.....					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์.....					
3. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติงานในวิชาชีพการ พยาบาลเหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าพเจ้า.....					
4. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติงานในเวรบ่ายและ เวรดึก ทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ.....					
5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติงานในวิชาชีพการ พยาบาลใช้แรงงานมากกว่าความรู้.....					
6. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายอยากเปลี่ยนอาชีพ.....					
7. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติงานในวิชาชีพการ พยาบาลมีลักษณะเป็นกิจวัตร ไม่ได้ใช้ ความรู้ความสามารถ.....					
8. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติงานในวิชาชีพการ พยาบาลก่อให้เกิดอุปสรรคในการดำรงชีวิต.....					
9. ข้าพเจ้าไม่ชอบการปฏิบัติงานในวิชาชีพ การพยาบาลที่กระทำกับสิ่งสกปรก.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาลคำนึงถึงความต้องการของผู้ป่วยเป็นสำคัญ.....					
11. ข้าพเจ้ายินดีที่จะปฏิบัติงานในวิชาชีพทางการพยาบาล.....					
12. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาล.....					
13. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะสละแรงกายในการปฏิบัติงานในวิชาชีพ.....					
14. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดเมื่อปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาล.....					
15. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเมื่อปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาล.....					
16. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาล.....					
17. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขที่ได้ให้การพยาบาลผู้ป่วย.....					
4. <u>ด้านความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ผู้ป่วย ญาติ</u>					
1. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลที่กำหนดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานทุกระดับ.....					
2. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลกำหนดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ป่วยและญาติ.....					
3. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลกำหนดให้พยาบาลมีบทบาทสำคัญต่อที่มสุขภาพ.....					
4. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลมุ่งเน้นการให้ความเคารพในสิทธิมนุษยชนกับผู้ป่วยโดยเสมอหน้ากัน.....					
5. ข้าพเจ้ายินดีที่วิชาชีพการพยาบาลมุ่งเน้นให้พยาบาลมีความรู้สึกเป็นสมาชิกร่วมหมู่คณะ ไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ.....					
6. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องเน้นความสัมพันธ์โดยตรงกับผู้ป่วยและญาติ.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลมีความ ขัดแย้งกับผู้ร่วมงานในวิชาชีพอื่นอยู่เสมอ.....					
8. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลกำหนด ให้พยาบาลทำตามคำสั่งผู้ร่วมงานใน วิชาชีพอื่นเสมอ.....					
9. ข้าพเจ้าเชื่อว่าทีมสุขภาพไม่เห็นความสำคัญ ของวิชาชีพการพยาบาล.....					
10. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่วิชาชีพการพยาบาลเน้น ให้พยาบาลมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน ในวิชาชีพอื่น.....					
11. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำให้วิชาชีพการ พยาบาลมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน ผู้ป่วยและญาติ.....					
6. ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ					
1. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลมีความ ก้าวหน้าทัดเทียมกับวิชาชีพอื่น.....					
2. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลมีโอกาส ศึกษาต่อได้เท่าเทียมวิชาชีพอื่น.....					
3. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลมีโอกาส ก้าวหน้าช้า.....					
4. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลไม่ส่งเสริม การศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาแก่ สมาชิกวิชาชีพ.....					
5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลส่งเสริม ให้พยาบาลมีโอกาสศึกษาต่อต่างประเทศ.....					
6. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีที่วิชาชีพการพยาบาล เปิดโอกาสให้พยาบาลเลื่อนตำแหน่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญทางการพยาบาลเป็นจำนวนมาก.....					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีที่วิชาชีพการพยาบาลเปิด โอกาสให้พยาบาลเลื่อนตำแหน่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิชาการเป็นจำนวนมาก.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8. ข้าพเจ้าเชื่อว่าเมื่อข้าพเจ้าประกอบวิชาชีพ การพยาบาล ข้าพเจ้าจะมีความก้าวหน้า ในวิชาชีพอย่างมาก.....					
9. ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิชาชีพการพยาบาลไม่มีการ พัฒนาให้ความก้าวหน้าทัดเทียมกับวิชาชีพอื่น.....					
10. ข้าพเจ้ายินดีที่จะทำงานหนักเพื่อความ ก้าวหน้าในวิชาชีพ.....					
11. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะศึกษาในระดับ บัณฑิตศึกษาเพื่อความก้าวหน้าในวิชาชีพ.....					
6. ด้านองค์กรวิชาชีพ					
1. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ดีต่อสมาคมพยาบาล และสภาการพยาบาล.....					
2. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสมาชิกพยาบาลและสภา การพยาบาลได้รับการช่วยเหลืออย่างยุติธรรม.....					
3. ข้าพเจ้ายินดีจะสมัครเป็นสมาชิกของ สมาคมพยาบาลและสภาการพยาบาล เมื่อจบการศึกษาแล้ว.....					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจเมื่อคิดว่าตัวข้าพเจ้าเป็น สมาชิกของสมาคมพยาบาลและ สภาการพยาบาล.....					
5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสภาการพยาบาลทำหน้าที่ รักษามาตรฐานการศึกษาของวิชาชีพ การพยาบาลอย่างเหมาะสม.....					
6. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสมาคมพยาบาลทำหน้าที่ เป็นตัวแทนปกป้องสมาชิก.....					
7. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสภาการพยาบาลทำหน้าที่ ควบคุมมาตรฐานการบริการพยาบาล.....					
8. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสมาคมพยาบาลและสภาการ พยาบาลทำหน้าที่ส่งเสริมการวิจัย อย่างเหมาะสม.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีที่สมาคมพยาบาลและ สภาการพยาบาลกำหนดจริยธรรม การปฏิบัติของพยาบาล.....					
10. ข้าพเจ้าจะไม่พอใจถ้าบุคคลมาแนะนำให้ ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกของสมาคมและ สภาการพยาบาล.....					
11. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสมาคมพยาบาลและสภาการ พยาบาลไม่สามารถช่วยพัฒนาวิชาชีพ การพยาบาลได้.....					
12. ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือกิจกรรมของสมาคม พยาบาลและสภาการพยาบาลเมื่อข้าพเจ้า สำเร็จการศึกษาแล้ว.....					
13. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจถ้าบุคคลยกย่องสมาคม พยาบาลและสภาการพยาบาล.....					
14. ถ้าข้าพเจ้าเป็นสมาชิกของสมาคมพยาบาล และสภาการพยาบาล สถานภาพในสังคม ของข้าพเจ้าจะต่ำลง.....					
15. ข้าพเจ้าคิดว่าสมาคมพยาบาลและสภาการ พยาบาลไม่มีประโยชน์ต่อสมาชิก.....					
16. ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะพบเห็นเอกสารจาก สมาคมพยาบาลและสภาการพยาบาล ข้าพเจ้าจะไม่สนใจที่จะอ่าน.....					
17. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสมาคมพยาบาลและ สภาการพยาบาล สามารถประชาสัมพันธ์ให้ วิชาชีพอื่นรู้จักวิชาชีพการพยาบาล.....					

แบบสัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษา

ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

ประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปี

สัดส่วนอาจารย์ที่ปรึกษาต่อนักศึกษาพยาบาล.....

อาจารย์ที่ปรึกษารับผิดชอบดูแลนักศึกษาตั้งแต่ปีแรกจนจบการศึกษาใช่ ...ไม่ใช่

เพราะ.....

หัวข้อในการสัมภาษณ์

1. จากบทบาท หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาที่รับผิดชอบอยู่นี้ ท่านคิดว่ามีอะไรบ้างที่เป็นปัญหา หรือเป็นภาระต่อการปฏิบัติงานในตำแหน่งนี้
.....
.....
2. ระบบการให้คำปรึกษาที่ใช้อยู่ในปัจจุบันได้มีการติดตาม ประเมินผล หรือไม่ อย่างไร
.....
.....
3. นักศึกษารุ่นพี่มีบทบาทในการให้คำปรึกษาหรือไม่ ถ้ามีในตำแหน่งใดบ้าง
.....
.....
4. อุปสรรคของการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาพยาบาลมีอะไรบ้าง มีวิธีการแก้ไขปัญหามาตรฐานอย่างไร
.....
.....
5. นักศึกษาพยาบาลที่มาหาอาจารย์ที่ปรึกษามักจะพบว่ามีปัญหาในเรื่องใด และมีวิธีการให้คำแนะนำต่อการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร
.....
.....
6. อาจารย์ที่ปรึกษาได้รับการพัฒนาในเรื่องเทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษาหรือไม่ อย่างไร
.....
.....

7. ในฐานะที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ถ้าท่านต้องการพัฒนาระบบที่ปรึกษา โดยมีผู้ช่วยให้คำปรึกษา เช่น เพื่อนนักศึกษาซึ่งจะจัดให้เป็นระบบกัลยาณมิตร ท่านมีความคิดเห็นต่อเรื่องนี้อย่างไร

.....
.....

8. ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการให้คำปรึกษา

.....
.....

ภาคผนวก ค

เอกสารประกอบระบบกัลยาณมิตร

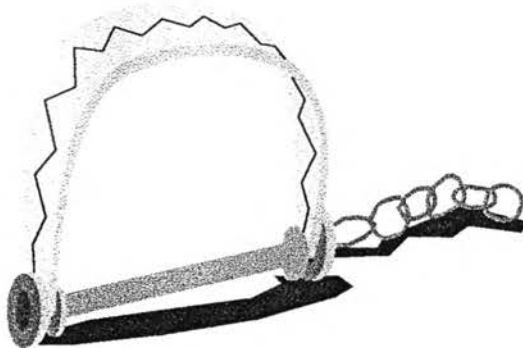
โปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

คู่มือ

สำหรับนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

ประกอบการพัฒนาระบบกัลยาณมิตร
เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

นาง มนสภรณ์ วิฑูรเมธา



คำแนะนำในการใช้คู่มือนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

เมื่อนักศึกษาได้รับคู่มือประกอบการพัฒนาระบบกัลยาณมิตรฉบับนี้แล้ว

1. ศึกษาวัตถุประสงค์ของระบบกัลยาณมิตร
2. ศึกษากิจกรรมตามกระบวนการกัลยาณมิตร
3. ศึกษาวิธีการบันทึกกิจกรรมการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

วัตถุประสงค์ของระบบกัลยาณมิตร

เพื่อสร้างความเป็นกัลยาณมิตรและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้บูรณาการแนวคิดของกัลยาณมิตร หลักการให้คำปรึกษาและการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มาเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรกับนักศึกษาพยาบาล

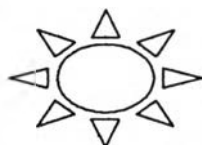


ขั้นตอนการดำเนินการระบบกัลยาณมิตร

การเตรียมความพร้อมผู้เป็นกัลยาณมิตร

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ผู้เป็นกัลยาณมิตรจะต้องเข้าโปรแกรมฝึกอบรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อเตรียมความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะเกี่ยวกับ

- 1) ระบบกัลยาณมิตร
- 2) ด้านทักษะการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล
- 3) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 4) การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

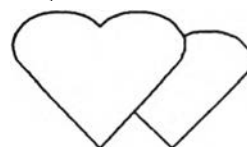


ขั้นกิจกรรมกัลยาณมิตร

การพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล จัดขึ้นโดยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเตรียมความพร้อมต่อการรับบทบาทหน้าที่ผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้วจะมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองได้พบกับนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวมเป็น 16 ชั่วโมง โดยจัดให้มีกิจกรรมตามกระบวนการกัลยาณมิตร ดังต่อไปนี้

- 1.1 การสร้างสัมพันธภาพ บนพื้นฐานของความรัก ยอมรับ ไว้วางใจ ร่วมมือกัน โดยผู้เป็นกัลยาณมิตรแสดงคุณลักษณะความเป็นที่รัก ไว้วางใจ ได้ถามทุกข์สุข แสดงความรัก ความห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ เพื่อเสริมสร้างความอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ การวางเฉยต่อผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อได้ช่วยเหลือเต็มกำลังความสามารถแล้ว มีความน่าเคารพ ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งด้านการเรียนและประพฤติ โดยมีความหนักแน่น มีเหตุผล ใช้หลักวิชามาตัดสิน กระบวนการของการสร้างสัมพันธภาพมี 4 ขั้นตอน ดังนี้



- 1) ระยะเริ่มต้น ทำความรู้จัก สร้างความสนิทสนม ให้เกิดความไว้วางใจ และประเมินปัญหา ใช้เวลาในสัปดาห์แรก

- 2) ระยะสร้างวัฒนธรรม เป็นระยะของการให้ความช่วยเหลือ กระตุ้น สนับสนุน เปิดโอกาสให้ผู้เป็นกัลยาณมิตรใช้ศักยภาพ โดยใช้กระบวนการกัลยาณมิตรดังต่อไปนี้

- ก. การสร้างความไว้วางใจ
- ข. การกำหนดและจัดประเด็นปัญหา
- ค. การร่วมกันคิดวิเคราะห์เหตุของปัญหา
- ง. การจัดลำดับความเข้มข้นระดับปัญหา
- จ. การกำหนดจุดหมายหรือสภาวะพ้นปัญหา
- ฉ. ร่วมคิดวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการแก้ปัญหา
- ญ. การจัดลำดับจุดหมายของภาวะพ้นปัญหา
- ฎ. การปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหตามแนวทางที่ถูกต้อง

ระยะนี้ใช้เวลา 6 สัปดาห์

3) ระยะแยกจากกัน เป็นระยะเปลี่ยนสัมพันธภาพจากนักศึกษาผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้เป็นกัลยาณมิตร มาเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านการเรียนรู้และเข้าใจการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมากขึ้น ในช่วงสัปดาห์ที่ 7

4) ระยะกำหนดบทบาทใหม่ เป็นระยะที่ทั้งสองฝ่ายปรับตัว มีความเป็นกัลยาณมิตร และกลายเป็นเพื่อนร่วมวิชาชีพต่อไป ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 8 และต่อไป

1.2 การให้คำปรึกษา ใช้หลักการให้คำปรึกษาที่ยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง คือ

ให้ผู้รับบริการเห็นคุณค่า พัฒนาตนเอง ยอมรับความจริงตามสภาพและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายช่วยปรับพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ให้มีความคิดวิเคราะห์ มีเหตุผล เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์และผลที่จะเกิดขึ้น ทั้งนี้ นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรใช้แนวคิดของกัลยาณมิตรเป็นหลัก ประสานด้วยเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การพูด เป็น คือ พูดให้ได้ประโยชน์ ไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย และอธิบายเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจได้ง่าย กระตุ้นให้ศึกษาเรื่องราวที่ยากขึ้นไป การฟังเป็น ใช้เทคนิคการฟัง อดทนต่อถ้อยคำ เทคนิคการเงียบ เทคนิคการใส่ใจ เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และเทคนิคการทำให้กระจ่างและให้คำปรึกษาได้

1.3 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรปฏิบัติต่อนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองโดย ให้ความรัก การยอมรับนับถือ ได้แก่ จำชื่อได้ เรียกชื่อเล่น ยิ้มแย้ม ทักทายทุกครั้งที่มาพบกันหรือในที่อื่นๆ ให้ความสนใจรับฟังความคิดเห็น เรื่องราวต่างๆ พูดชมเชย ยกย่องการกระทำดี และพูดส่วนตัวให้แก่ผู้อื่นทราบ และแนะนำการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ

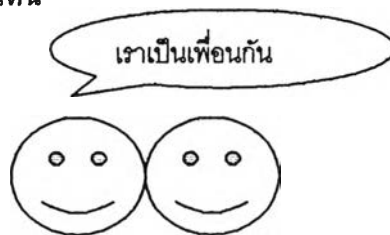
4) พักผ่อน ให้แบ่งเวลากับการผ่อนคลายจากการเรียน เช่น ฟังเพลง เบาๆ อ่านหนังสือสารคดี วาดภาพ เป็นต้น

5) ออกกำลังกาย ตามความสนใจ เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆละ 20 นาที

1.4 เป็นตัวแบบแสดงบทบาทกัลยาณมิตร คือ มีความรู้ในการดำเนินการเรียน และ การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย มีความประพฤติเรียบร้อย โดยนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรให้คำแนะนำ ชักจูงเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักศึกษาพยาบาล เช่น แนะนำวิธีการเรียน การคบเพื่อน การรู้จักแหล่งค้นคว้า เช่น บุคลากรที่ควรขอคำแนะนำ แนะนำการใช้ห้องสมุด ศูนย์สนับสนุนการเรียนรู้ สมัครเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆตามความสนใจ เป็นต้น

ชั้นบันทึกลง

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรจะบันทึกการให้คำปรึกษาลงในสมุดบันทึกการให้คำปรึกษา ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร โดยระบุวันที่ เวลา ปัญหา และวิธีการให้คำปรึกษา สาเหตุที่ให้คำปรึกษาทุกครั้ง เมื่อพบกับนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองในครั้งต่อไป จะต้องประเมินผลที่ได้รับความช่วยเหลือครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งประเมินปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้น การมาพบกันระหว่างนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองกับนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ไม่จำเป็นต้องมีปัญหาให้ความช่วยเหลือเสมอไป อาจเป็นการบอกเล่าถึงความสำเร็จ ได้รับสิ่งที่ตนภาคภูมิใจ เช่น ผลการสอบกลางภาคในวิชาภาษาอังกฤษได้คะแนนสูงสุดในชั้นเรียน หรือ ได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนนักศึกษาในวันไหว้ครู เป็นต้น



แผนกิจกรรม

การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ผู้เป็นกัลยาณมิตร นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 18 คน
 ผู้รับคำปรึกษา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 18 คน
 ระยะเวลา ตั้งแต่วันที่ 9 ตุลาคม 2543 ถึงวันที่ 4 ธันวาคม 2543
 (รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ๆละ 2 ชั่วโมง)

สัปดาห์ที่	กิจกรรม
1	แนะนำตัวสร้างรู้จักความสนิมสนม ประเมินความต้องการ/ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 แนะนำทักษะการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย
2	แนะนำการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล
3	แนะนำการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
4	ให้คำปรึกษาตามประเด็น/ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
5	ให้คำปรึกษาตามประเด็น/ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
6	ให้คำปรึกษาตามประเด็น/ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
7	ให้คำปรึกษาตามประเด็น/ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
8	ให้คำปรึกษาตามประเด็น/ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สรุปประเมินผลการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

สมุดบันทึก
การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร
สำหรับนักศึกษาพยาบาล



ชื่อนักศึกษา.....

โครงการวิจัย การพัฒนาระบบกัลยาณมิตร
เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

นาง มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

ข้อมูลส่วนบุคคลและความคิดเห็น
ของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

รูปถ่าย

ชื่อ.....สกุล.....ชื่อเล่น “.....”
อายุ.....ปี รัหส์ประจำตัว.....ชั้นปีที่.....
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
ศาสนา.....ภูมิลำเนา.....
มีพี่น้อง.....คน เป็นบุตรคนที่....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....

หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....เพจเจอร์.....
โทรศัพท์มือถือ.....อีเมล.....
คติประจำใจ.....
เพื่อนสนิทของฉัน.....
ความรู้สึกครั้งแรกที่รับบทบาทนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร.....
.....
ความคาดหวังที่มีต่อระบบกัลยาณมิตร.....
.....

ข้อมูลส่วนบุคคลและความคิดเห็น
ของนักศึกษาผู้รับคำปรึกษา

รูปถ่าย

ชื่อ.....สกุล.....ชื่อเล่น “.....”
อายุ.....ปี รัหส์ประจำตัว.....ชั้นปีที่.....
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
ศาสนา.....ภูมิลำเนา.....
มีพี่น้อง.....คน เป็นบุตรคนที่....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....

หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....เพจเจอร์.....
โทรศัพท์มือถือ.....อีเมล.....
คติประจำใจ.....
ความไฝ่ฝันสูงสุด.....
ความรู้สึกครั้งแรกที่เข้ามาในระบบกัลยาณมิตร.....
.....
ความคาดหวังที่มีต่อระบบกัลยาณมิตร.....
.....

แบบบันทึก

การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

ครั้งที่.....วันที่.....เวลา.....สถานที่.....

เรื่องที่พบ/ปัญหา.....

.....
.....

การให้คำปรึกษา (ระบุ สาระของคำปรึกษาและเทคนิคการให้คำปรึกษา)

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

แบบบันทึก

การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

ครั้งที่.....วันที่.....เวลา.....สถานที่.....

เรื่องที่พบ/ปัญหา.....

.....
.....

การให้คำปรึกษา(ระบุสาระของคำปรึกษาและเทคนิคการให้คำปรึกษา)

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

ประเมินผล.....
.....

บันทึก
กิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตร

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สิ่งที่ได้ทำ

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



ความรู้สึกที่ได้รับ ☆☆

.....
.....

ประเมินผล.....
.....

บันทึก
กิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตร

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สิ่งที่ได้ทำ

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



ความรู้สึกที่ได้รับ ☆☆

.....
.....

แบบบันทึกการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

ของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรชื่อ.....กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชื่อ.....

* โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษา	วันที่ให้คำปรึกษา
1. การใส่ใจ	
2. การสื่อสาร	
3. การตั้งคำถาม - คำถามปลายเปิด	
- คำถามปลายปิด	
4. การฟัง	
5. การเจียบ	
6. การสะท้อนความรู้สึก	
7. การทวนซ้ำ	
8. การทวนสาระ	
9. การให้กำลังใจ	
10. การสรุป	

โปรแกรมการฝึกอบรม
เรื่อง การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร
สำหรับนักศึกษาพยาบาล”



โครงการวิจัย การพัฒนาระบบกัลยาณมิตร
เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

นาง มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

คำนำ

โปรแกรมการฝึกอบรมเรื่อง “การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล” มีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านความรู้ ความเข้าใจระบบกัลยาณมิตร ทักษะการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรแก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ให้มีความเชื่อมั่นต่อการทำหน้าที่ผู้เป็นกัลยาณมิตรกับนักศึกษาพยาบาลรุ่นน้องได้ อันเป็นพื้นฐานสำคัญต่องานวิจัยเรื่องการพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลในชั้นต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา โขวิไลกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิดารัตน์ บุญนุช อาจารย์ที่ปรึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรให้คำแนะนำการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม ดร.กรรณิกา คำดี อาจารย์ วรณวิจักษ์ กุศล อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา วิทยากร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำภาพร พัววิไล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ที่เอื้อเฟื้อสถานที่จัดอบรม และขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลทุกคนที่เข้ารับการอบรม

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งนี้จะยังประโยชน์ในการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล และเป็นแนวทางให้ผู้สนใจนำโปรแกรมนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในวงการศึกษาต่อไป

มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

โปรแกรมฝึกอบรม
เรื่อง “ การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล ”
ระหว่างวันที่ 29,30 กันยายน 1,7,8 ตุลาคม พ.ศ. 2543
ณ ห้องประชุม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

หลักการและเหตุผล

นักศึกษาพยาบาลเป็นเป้าหมายสำคัญของการผลิตบุคลากรทางวิชาชีพการพยาบาล ซึ่งเป็นบุคลากรสำคัญทางสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ต้องการสัดส่วนระหว่างพยาบาลต่อประชากร 1:900 แต่ทว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าเรียนตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ทั้งในสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชนมีการผันสภาพทุกปี อันเนื่องมาจากนักศึกษาต้องปรับตัวกับการเรียน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย (กุลยา ตันติผลาชีวะ และคณะ ,2536 :59-66) กอปรกับผลการวิจัยสนับสนุนว่าระบบอาจารย์ที่ปรึกษายังมีปัญหาอยู่หลายด้านคือ ปริมาณอาจารย์มีไม่เพียงพอที่จะให้คำปรึกษา อาจารย์ยังไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการให้การปรึกษาอย่างจริงจัง ขาดความรู้ความสามารถด้านให้คำปรึกษา และที่สำคัญนักศึกษาไม่ค่อยมาพบอาจารย์ที่ปรึกษา ส่วนใหญ่จะมาตอนลงทะเบียนเรียน หรือมาพบอาจารย์แต่ไม่พบ เนื่องจากเวลาว่างไม่ตรงกัน ไม่มีการนัดหมายล่วงหน้า (สำเนาวิ ขจรศิลป์,2536 ; นภาพร อมรชัยเจริญ,2537) และเมื่อนักศึกษาจะมาพบอาจารย์ต่อเมื่อเกิดปัญหาซึ่งยากต่อการแก้ไข เช่น การผันสภาพ มีปัญหาทางสุขภาพจิต ปัญหาเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดผลเสียต่อการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาอย่างยิ่ง

โดยลักษณะธรรมชาติของนักศึกษาที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นเพื่อนมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ และการรู้จักตนเองซึ่งถือว่าเป็นสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวเอง เนื่องจากเป็นวัยเดียวกัน สื่อสารด้วยภาษาเดียวกัน มีประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อนเป็นผู้ที่ใกล้ชิดนักศึกษามากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนที่เป็นรุ่นพี่มีประสบการณ์มาก่อนย่อมเข้าใจ ให้คำแนะนำและเป็นที่พึ่งพาแก่นักศึกษารุ่นน้องได้ ถือได้ว่ารุ่นพี่เหล่านี้เป็นกัลยาณมิตรของรุ่นน้องได้

ตามแนวคิดของกัลยาณมิตรได้นั้นความสำคัญของกัลยาณมิตรว่าเป็นเพื่อนที่ดีหมายรวมถึงบุคคลที่อาวุโส เสมอกันหรืออ่อนวัยกว่าได้ช่วยชี้แนะแนวทาง ความคิดความเข้าใจให้ถูกต้องแก่บุคคลนั้นโดยไม่หวังผลตอบแทน กัลยาณมิตรถือว่าเป็นองค์ประกอบของการศึกษาประการหนึ่งที่เกื้อกูลต่อการเกิดปัญญา (พระธรรมปิฎก: ป.อ. ปยุตโต,2541) ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีธรรมชาติของความใกล้ชิดสนิทสนมกับรุ่นพี่รุ่นน้องอยู่แล้วในการเรียนและการใช้ชีวิตร่วมกันในมหาวิทยาลัย การใช้แนวคิดของกัลยาณมิตรในการพัฒนารุ่นพี่เพื่อให้มีบทบาทช่วยเหลือรุ่นน้องได้อย่างเต็มที่กับนักศึกษาพยาบาลจึงสอดคล้องกับบริบทดังกล่าวอย่างยิ่ง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พัฒนาระบบกัลยาณมิตรโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้ประสบผลสำเร็จทางการเรียน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และได้รู้จักตนเองเป็นสำคัญ ความสำเร็จของระบบกัลยาณมิตรประการหนึ่งคือสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เป็นกัลยาณมิตรและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ นั่นคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่1 การเตรียมนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรจึงมีความสำคัญประการแรก กล่าวคือ ผู้เป็นกัลยาณมิตรจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ทั้งในชีวิตการเรียนและส่วนตัว เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีพร้อมกันนั้นจะต้องมีทักษะ และเทคนิคการให้คำแนะนำ ช่วยเหลือเป็นอย่างดีเพื่อให้ผู้ที่เข้ามาขอความช่วยเหลือนั้นเกิดศรัทธา เชื่อมั่นต่อผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความเพียบพร้อมต่อการเป็นกัลยาณมิตรได้จริง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้จัดการอบรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรนี้เพื่อเป็นแนวทางการเตรียมความพร้อมแก่ผู้เป็นกัลยาณมิตรซึ่งเป็นผู้ที่มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในระบบกัลยาณมิตร และยังเป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ามาในระบบกัลยาณมิตรได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนับเป็นทักษะชีวิตสำคัญประการหนึ่งตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542

วัตถุประสงค์

การฝึกอบรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะการเป็นกัลยาณมิตร
2. ผู้เข้ารับการอบรมได้แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำหลักการของกัลยาณมิตรไปใช้ในการปฏิบัติได้
4. ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาลในระบบ

กัลยาณมิตรได้

หัวข้อการฝึกอบรม

1. ทักษะการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล
2. แนวคิดของกัลยาณมิตรและระบบกัลยาณมิตร
3. หลักและเทคนิคการให้คำปรึกษา
4. การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ
5. แนวคิดและการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่มีผลการเรียนผลการเรียนตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2543 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
2. ทักษะที่ดีต่อวิชาชีพ
3. ยินดีเข้าร่วมในระบบกัลยาณมิตรและต้องการรับการฝึกอบรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร

จำนวนผู้เข้ารับการอบรม 18 คน

ขั้นตอนการดำเนินการฝึกอบรม

1. จัดเตรียมแผนการฝึกอบรม
2. จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม
3. ขอความร่วมมือไปยังคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต เพื่อขออนุญาตให้นักศึกษาพยาบาลเข้ารับการฝึกอบรมและขอใช้สถานที่ในการฝึกอบรม
4. รับสมัครผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. ดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
6. ประเมินผลการฝึกอบรม

วิธีการฝึกอบรม

1. บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร
2. กิจกรรมกลุ่ม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมการฝึกอบรม
3. การนำเสนอ
4. แสดงบทบาทสมมติ
5. ฝึกปฏิบัติ

วิทยากร นางมนสภรณ์ วิฑูรเมธา และคณะ

ระยะเวลาอบรม 5 วัน รวม 30 ชั่วโมง

สถานที่ฝึกอบรม ห้องประชุม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

ผู้รับผิดชอบโปรแกรม นางมนสภรณ์ วิฑูรเมธา

ประเมินผล

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจเรื่องการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรจากแบบทดสอบ
2. ประเมินผลเจตคติจากแบบประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าอบรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร
3. ประเมินผู้เข้ารับการอบรมจาก แบบวัดทักษะการฟัง แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดความกัลยาณมิตร และแบบวัดความตั้งใจแสดงพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นต้นแบบของความเป็นกัลยาณมิตร
2. ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นกัลยาณมิตร
3. ผู้เข้ารับการอบรมได้เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร
4. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเป็นกัลยาณมิตรและนำไปปฏิบัติจริงกับนักศึกษาพยาบาล
5. ช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล
6. อาจารย์ฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษาได้รูปแบบการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรที่จะนำไปใช้พัฒนานักศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ ต่อไป

กำหนดการโปรแกรมการฝึกอบรม
เรื่อง “ การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร สำหรับนักศึกษาพยาบาล ”
ระหว่างวันที่ 29,30 กันยายน 1,7,8 ตุลาคม พ.ศ. 2543
ณ ห้องประชุม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

วันที่ 29 กันยายน 2543

15.30-16.00 น.	เปิดการอบรม ปฐมนิเทศ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา
16.00-17.00 น.	ทักษะการเรียนรู้ โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา
17.00-17.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
17.15-18.30 น.	การใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วันที่ 30 กันยายน 2543

9.00-9.45น.	แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
9.45-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.00-11.00น.	การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
11.00-12.00 น.	กิจกรรม”ข้าพเจ้าเป็นใคร” โดย อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
12.00-13.000 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00 น.	กิจกรรม “ คุณคือคนเก่ง ”
14.00-14.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.15-15.00 น.	กิจกรรม” กิจกรรมเกียรติบัตรความสำเร็จ” โดย อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
15.00-16.00 น.	กิจกรรม “ จดหมายความดี ” โดย อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

วันที่ 1 ตุลาคม 2543

8.00-9.45 น.	แนวคิดกัลยาณมิตร ระบบกัลยาณมิตร โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา
9.45-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.15-12.00 น.	ระบบกัลยาณมิตร (ต่อ) การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00 น.	กิจกรรม ” ลักษณะที่เพื่อนชอบ” โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา
14.00-14.45 น.	กิจกรรม”ฉันเป็นกัลยาณมิตร”
14.45-15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00-16.00 น.	กิจกรรม “ ปั่นหุ่น ” โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา
16.00-17.00 น.	กิจกรรม “ มาเป็นผู้ฟังที่ดีกันเถอะ ” โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วันที่ 7 ตุลาคม 2543

8.30-9.45 น.	หลักการให้คำปรึกษา โดย อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี
9.45-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.10-12.00 น.	เทคนิคการให้คำปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ โดย อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี อาจารย์ วรรณวิจักขณ์ กุศล
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา โดย อาจารย์ ดร.กรรณิกา คำดี อาจารย์ วรรณวิจักขณ์ กุศล อาจารย์ จันทพร โรจนพิทักษ์
14.00-14.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.15-17.00 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา โดย อาจารย์ ดร.กรรณิกา คำดี อาจารย์ วรรณวิจักขณ์ กุศล อาจารย์ จันทพร โรจนพิทักษ์

วันที่ 8 ตุลาคม 2543

- 9.00-10.00 น. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร,
โดย อาจารย์ ดร.กรรณิกา คำดี
อาจารย์ วรรณวิจักษณ์ กุศล
อาจารย์ จันทพร โรจนพิทักษ์
- 10.00-10.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.15-12.00 น. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร
โดย อาจารย์ ดร.กรรณิกา คำดี
อาจารย์ วรรณวิจักษณ์ กุศล
อาจารย์ จันทพร โรจนพิทักษ์
- 12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-14.00 น. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร
โดย อาจารย์ ดร.กรรณิกา คำดี
อาจารย์ วรรณวิจักษณ์ กุศล
อาจารย์ จันทพร โรจนพิทักษ์
- 14.00-14.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.15-16.00 น. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร (ต่อ)
โดย อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา และคณะ
- 16.00-17.00 น. ประเมินผลการอบรม
ปิดการอบรม

แผนการสอนใน
โปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร
สำหรับนักศึกษาพยาบาล

แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ทักษะการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย

วิทยาการ อาจารย์ มนสภรณ์ วิทยุเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกปัญหาและอุปสรรคของการเรียนในมหาวิทยาลัย
2. วิเคราะห์ลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน
3. อธิบายวิธีการเรียนที่ประสบผลสำเร็จ

เนื้อหาสาระ

ปัญหาและอุปสรรคของการเรียนในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาการเงิน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว

ลักษณะของผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการเรียน คือ ทักษะต่อการเรียน นิสัยการเรียน ระดับสติปัญญา ความรับผิดชอบ คบเพื่อน การใช้เวลา และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเรียน

เคล็ดลับการเรียนในมหาวิทยาลัยให้ประสบผลสำเร็จ คือ ตั้งเป้าหมายของการเรียน ทักษะที่ดีต่อการเรียน ความพร้อม และมีทักษะการเรียน

ทักษะการเรียนที่สำคัญ ได้แก่

1. ความจำ เทคนิคช่วยจำได้แก่ สร้างเสียงสัมผัส ใช้อักษรตัวแรก สร้างประโยค และวิธีPegword หลักการจำคือ เข้าใจ จำสิ่งที่มีความหมาย เชื่อมโยง ท่องทีละน้อย และทบทวน

1. การฟัง ใช้คำถาม อย่างไร เมื่อไร ที่ไหน อะไร ทำไม จับประเด็นความคิดหลัก

3. การอ่าน ใช้หลัก SQ3R (Survey=สำรวจ, Question=ถาม, Read=อ่าน,

Review =ทบทวน, Revise= การปรับปรุง)

4. การวางแผนการเรียน โดยสำรวจการใช้เวลา ทำตารางเวลา และปฏิบัติ

5. การบันทึก บันทึกจากการฟังและการอ่าน

6. การสอบ การเตรียมตัวสอบโดยทบทวนวิชา 4 ชั้นคือ เมื่อเริ่มเรียน หลังเรียน ใหม่ ๆ ระหว่างการเรียนการสอน และครั้งสุดท้ายก่อนสอบ 6-8 สัปดาห์

เทคนิคการสอบคือ เตรียมอุปกรณ์การเขียน ตรวจสอบข้อสอบ วางแผนทำข้อสอบ คิดรอบคอบ ตอบให้ชัดเจน ทวนก่อนส่ง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ละคร 6 คน ทำกิจกรรม ” คุณลักษณะคนเรียนเก่ง ”
3. นำเสนองานกลุ่ม
4. อภิปราย

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 1 ทักษะการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ แผ่นใส
3. ใบงานกิจกรรม “คุณลักษณะคนเรียนเก่ง”
4. ใบความรู้ “ลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

แผนการสอนที่ 2
เรื่อง การใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ประเมินการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล
2. อธิบายลักษณะการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลได้
3. นำวิธีการใช้ชีวิตนักศึกษาไปประยุกต์ใช้ได้

เนื้อหาสาระ

ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มวิเคราะห์ชีวิตนักศึกษาพยาบาลตามใบงานและนำเสนอ
การใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ การคบเพื่อน ความสำคัญของการคบเพื่อน
การเลือกคบเพื่อน

การทำกิจกรรม ประโยชน์ของการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย
การใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆในมหาวิทยาลัย การใช้ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต ศูนย์
สนับสนุนการเรียนรู้ และหน่วยจิตวิทยาการศึกษา
การออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อนักศึกษาพยาบาล

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย
3. แบ่งกลุ่มวิเคราะห์ชีวิตนักศึกษาพยาบาล
4. ซักถาม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 2 การใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล
2. ใบชี้แจงชีวิตนักศึกษา
3. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
4. แผ่นใส

ประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกลุ่ม อภิปราย แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากความสนใจ ชักถามของผู้เข้ารับการอบรม

ใบชี้แจง
ชีวิตนักศึกษาพยาบาล

- ให้ผู้เข้ารับการอบรมรวมกลุ่มๆละ6คน ระดมสมองในประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)
 1. ระบุกิจกรรมการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาลใน 1สัปดาห์
 2. บอกปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิตนักศึกษาพยาบาลและหาแนวทางแก้ไข

- ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มอภิปรายนำเสนอผลงานต่อกลุ่มใหญ่ (15 นาที)

แผนการสอนที่ 3

เรื่อง แนวคิดและการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิทยากร อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. จำแนกความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. อธิบายแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

เนื้อหาสาระ

ความหมาย

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การพิจารณาและการประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึก ทศนคติที่มีต่อตนเองซึ่งสื่อออกมาได้โดยคำพูดและพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมา (Coopersmith, 1984)

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสภาวะทางจิตและเป็นความต้องการของมนุษย์ เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความปลอดภัย ได้รับความรัก และความเป็นเจ้าของ บุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองมีประโยชน์ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อชีวิตที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว ผลงานของบุคคล ทำให้สุขภาพจิตที่ดี มีความสุข สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณให้บุคคลเผชิญกับปัญหาและมีพลังในการขจัดสิ่งเลวร้ายในชีวิตออกไป สำหรับการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยเล่าเรียนจะเป็นความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกและเชื่อในความสามารถของตนเอง (Golden and Lesh, 1997; Braden, 1998)

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท คือ

องค์ประกอบภายในตนเอง ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ สมรรถภาพ ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนตัว ความปรารถนาของบุคคล เพศ พยาธิสภาพ

องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อน

ลักษณะบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ การพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จากการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ (self concept) กับตนในอุดมคติ (self ideal) บุคคลที่มองเห็นตนเองในอุดมคติขัดแย้งกับอัตมโนทัศน์ จะเป็นบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ระบุว่าตนเองด้วยคำ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ขาดพลังที่จะทำงานให้สำเร็จ ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความคิดเห็นตรงกับตนในอุดมคติ จะเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองทำให้เชื่อมั่นในตนเอง มองโลกแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น จึงใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่วัย 2-6 ปี มีสูงสุดในวัยรุ่น และคงที่ในวัยผู้ใหญ่ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นที่เรียนรู้และพัฒนาได้ บนพื้นฐานของความเชื่อว่า “คนเราไม่สามารถมีการกระทำที่ขัดแย้งกับภาพพจน์ตนเองได้ และเราเป็นอย่างที่เราคิด “

บุคคลพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จาก

1. การยอมรับนับถือ
2. ประสบความสำเร็จ
3. ได้รับสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม ความปรารถนา
4. การโต้ตอบการลดค่าของตนเองจากผู้อื่น

แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 วิธีคือ

1. การใช้คำพูดที่ดีแก่ตัวเอง พร้อมการยืนยันเห็นตนเองมีคุณค่า
2. การรับฟังคำพูดที่ดีจากผู้อื่น เช่น คนรอบข้าง หนังสือ สื่อต่าง ๆ

สรุป 12 ขั้นตอนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่

- 1) หยุดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
- 2) หยุดมองตนเองต่ำต้อย
- 3) ยอมรับคำยกย่องสรรเสริญ ขอขอบคุณ
- 4) ใช้ข้อความยืนยันตนเอง
- 5) หาความก้าวหน้าการเห็นคุณค่าให้ตนเอง
- 6) ติดต่อกับบุคคลที่คิดทางบวก
- 7) ทำรายการที่เคยประสบความสำเร็จ
- 8) ทำรายการทางบวกของเรา
- 9) เริ่มต้นจากการให้มาก ๆ
- 10) ทำงานและกิจกรรมด้วยความรัก
- 11) การตัดสินใจที่ดีที่สุดเป็นของเรา
- 12) ลงมือทำ

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย
3. ฝึกปฏิบัติ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
3. แผ่นใส

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ อภิปราย ของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติของผู้เข้ารับการอบรม

แผนการสอนที่ 4 เรื่อง แนวคิดกัลยาณมิตร

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกความหมายของกัลยาณมิตรได้
2. อธิบายบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรได้
3. จำแนกความแตกต่างของมิตรแท้กับมิตรเทียมได้
4. บอกประโยชน์ของการมีกัลยาณมิตรๆได้

เนื้อหาสาระ

ผู้เข้ารับการอบรมระดมสมองตามใบงานกัลยาณมิตร และนำเสนอ
วิทยากรบรรยาย ตามหัวข้อต่อไปนี้

ความหมายกัลยาณมิตร หมายถึง เพื่อนที่ดีซึ่งเป็นบุคคลวัยเดียวกัน สูงกว่า หรืออ่อนกว่าได้ช่วยชี้แนะแนวทางให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประสบผลสำเร็จ และยังคงครอบคลุมถึงหลักการวิธีการ หนังสือ สื่อ และสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม เป็นประโยชน์

ความแตกต่างระหว่างเพื่อนกับกัลยาณมิตร คือ เพื่อนช่วยเหลือกันบนพื้นฐานของผลประโยชน์ ความปลอดภัย และส่วนได้-ส่วนเสียร่วมกัน แต่กัลยาณมิตรมุ่งช่วยเหลือและผลประโยชน์ของผู้รับฝ่ายเดียว ถือเป็นกาให้โดยไม่หวังผลตอบแทน

ประเภทของมิตรมี 2 ประเภทคือ (1) มิตรแท้ ได้แก่ มิตรอุปการะ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรที่มีใจรัก และมิตรที่แนะนำประโยชน์ และ (2) มิตรเทียม ได้แก่ คนปอกถอก คนดีแต่พูด คนหัวประจบ และคนชวนฉิบหาย

การปฏิบัติต่อมิตร ได้แก่ เผื่อแผ่ พุดจามีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล ร่วมทุกข์ร่วมสุข และมีความซื่อสัตย์จริงใจ

หน้าที่ของกัลยาณมิตร ใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการคือ ความน่ารัก ความนำเคารพ ความน่าเจริญใจ การรู้จักพูดให้ได้ผล ความอดทนต่อการถ้อยคำ แกล้งเรื่องเล็กน้อย และไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย

การทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรด้วยความบริสุทธิ์ใจ จริงใจ และความมีเมตตาช่วยกระตุ้นเตือนให้เกิดศรัทธา ยอมรับ นำความคิด จนอาจเกิดการเลียนแบบและจงใจให้คิดได้ถูกต้อง ไม่ใช่เพียงความสัมพันธ์กับกัลยาณมิตรเท่านั้น แต่เพื่อให้บุคคลสัมพันธ์กับชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง

ประโยชน์ของการมีกัลยาณมิตร ช่วยชักจูง แนะนำให้บุคคลเกิดความเห็นที่ถูกต้อง ดีงาม และนำไปสู่การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล และการพึ่งตนเองเพื่อประโยชน์ของการดำรงชีวิต

ข้อคิดของการคบมิตรให้เข้าใจนิสัยสามัคยาของมนุษย์ว่า ทุกคนชอบคนหน้ายิ้ม ต้องการความเป็นกันเอง ต้องการให้คนอื่นฟังเมื่อตนพูด มีความสนใจในชื่อของตนเอง อยากมีชื่อเสียง ไม่ชอบให้ใครตำหนิ และทุกคนอยากให้คนอื่นเห็นด้วยกับความคิดของตน

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. ระดมสมอง
3. อภิปราย
4. นำเสนอ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 4 แนวคิดกัลยาณมิตร
2. ใบงานกัลยาณมิตร
3. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
4. แผ่นใส

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการอภิปราย และการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

แผนการสอนที่ 5 เรื่อง ระบบกัลยาณมิตร

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจระบบกัลยาณมิตร
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมอธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้เป็นกัลยาณมิตรได้
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำระบบกัลยาณมิตรไปใช้ในการทดลอง

เนื้อหาสาระ

ระบบกัลยาณมิตร ประกอบด้วย

ความสำคัญของระบบกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอกของการศึกษาที่จะช่วยเหลือในบุคคลให้มีที่ปรึกษา คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลที่เข้ามาสู่วิชาชีพการพยาบาลได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากกัลยาณมิตรที่มีประสบการณ์ ประสบความสำเร็จในการเรียน ใช้ชีวิตนักศึกษา อันจะทำให้ นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการดูแลได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง

จุดมุ่งหมายของระบบกัลยาณมิตร เพื่อ สร้างความเป็นกัลยาณมิตร และส่งเสริมการเห็นคุณค่าของนักศึกษาพยาบาล

การเตรียมผู้เป็นกัลยาณมิตรด้วยการจัดโปรแกรมฝึกอบรมผู้เป็นกัลยาณมิตรเป็นเวลา 30 ชั่วโมงเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในทักษะการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล แนวคิดกัลยาณมิตร ระบบกัลยาณมิตร หลักและเทคนิคการให้คำปรึกษา การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ แนวคิดและการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเป็นกัลยาณมิตร

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรมสำหรับผู้เป็นกัลยาณมิตรคือ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีผลคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป มีทัศนคติดีต่อวิชาชีพ และสมัครใจ

บทบาทหน้าที่ของผู้เป็นกัลยาณมิตรคือ ให้คำปรึกษา เป็นตัวแบบด้านการเรียนและความประพฤติ และสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยความรัก การนับถือ และความร่วมมือ มี 4 ระยะได้แก่ ระยะเริ่มต้น ระยะสร้างวัฒนธรรม ระยะแยกจากกัน และระยะกำหนดบทบาทใหม่

กระบวนการกัลยาณมิตรมี 8 ขั้นตอนคือ สร้างความไว้วางใจ กำหนดและจัดประเด็นปัญหา การร่วมคิดวิเคราะห์เหตุของปัญหา จัดลำดับความเข้มของระดับปัญหา กำหนดจุดมุ่งหมายของการแก้ปัญหา ร่วมคิดวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการแก้ปัญหา จัดลำดับจุดมุ่งหมายของภาวะพ้นปัญหา และการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหามาตามแนวทางที่ถูกต้อง

ระยะเวลาในการใช้ระบบกัลยาณมิตร 8 สัปดาห์ๆละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง โดยให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรพร้อมบันทึกการให้คำปรึกษาลงในสมุดบันทึกการให้คำปรึกษา

ประเมินผล ด้วยแบบวัดความเป็นกัลยาณมิตร แบบวัดความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร แบบวัดทักษะการฟัง แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสัมภาษณ์

รายละเอียดของการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรอยู่ในคู่มือสำหรับนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. ซักถาม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 5 ระบบกัลยาณมิตร
2. สมุดบันทึกการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร
3. คู่มือนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร
4. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
5. แผ่นใส

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ การซักถาม ของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

แผนการสอนที่ 6
เรื่อง การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. เพื่อบอกหลักการของการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ
2. เพื่อบอกอิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ
3. เพื่อบอกอธิบายกระบวนการการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ

เนื้อหาสาระ

พฤติกรรมของคนเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำการเรียนรู้ตามแนวคิดของแบนดูรา(Bandura)ได้จากประสบการณ์ตรง และการสังเกตโดยผ่านตัวแบบ(Modeling)ที่เป็นสัญลักษณ์ และตัวบุคคลที่มีความสามารถ ชื่อเสียง ความเป็นกันเอง อบอุ่น และมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง

อิทธิพลของตัวแบบมีความสำคัญต่อผู้สังเกตทำให้ สร้างพฤติกรรมใหม่ ส่งเสริมการกระทำ ยับยั้งการเกิดพฤติกรรม เอื้อให้กระทำตามตัวแบบ และกระตุ้นการกระทำ

กระบวนการการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบมี 4 ขั้นตอนคือ

1. กระบวนการตั้งใจ ขึ้นอยู่กับตัวแบบเองที่เด่นชัด มีประโยชน์ และผู้สังเกต สามารถรับรู้ได้จากประสาทสัมผัส

2. กระบวนการเก็บจำ ดัดแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปสัญลักษณ์ไว้ในความจำระยะยาว การเห็นตัวแบบบ่อย ๆ จะช่วยให้จำได้ดี

3. กระบวนการการกระทำ ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์เป็นการกระทำตามตัวแบบ

4. กระบวนการจูงใจ การแสดงออกของผู้สังเกตขึ้นกับความพึงพอใจในสิ่งล่อใจ

มาตรฐานของตนเอง และการเปรียบเทียบทางสังคม

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 6 การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
3. แผ่นใส

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม
2. การซักถาม และแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

แผนการสอนที่ 7 เรื่อง หลักการให้คำปรึกษา

วิทยากร อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกหลักการให้คำปรึกษาได้
2. อธิบายแนวคิดตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่คัดสรรมาได้
3. อธิบายองค์ประกอบของการให้คำปรึกษาได้
4. บอกคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาได้
5. ประยุกต์หลักการให้คำปรึกษาไปใช้ได้

เนื้อหาสาระ

ความหมายของการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ และทักษะการช่วยเหลือ ใช้กระบวนการของสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับ เข้าใจ เพื่อช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้พฤติกรรม ทักษะคิดใหม่ มีทักษะในการตัดสินใจแก้ปัญหา

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา ได้แก่ ผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา การพูดและการฟัง และการให้คำปรึกษา

ลักษณะของผู้ให้การปรึกษาที่ดี คือ มีความเป็นมิตร มีความเชื่อมั่นและเข้าใจตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ อารมณ์มั่นคง ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น มองโลกในแง่ดี และเก็บความลับได้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา ได้คัดสรรทฤษฎีที่สำคัญ ๆ มา 2 ทฤษฎีคือ

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม(Behavioral Counseling Theory) มีหลักการว่า พฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้โดยการจัดสภาพการณ์และวางเงื่อนไขคือ การจูงใจ การเสริมแรง การผ่อนคลายความเครียด และการเปลี่ยนที่ละเล็กทีละน้อย หลักสำคัญคือ การตกลงร่วมกันว่าผู้รับคำปรึกษาต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมใดที่สังเกตเห็นได้

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ คือ ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความเป็นมิตร ให้ความอบอุ่นใจ เป็นแม่แบบ เสริมแรง ชี้แนะ และให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาดกลงทำสัญญาร่วมกันว่าต้องการแก้พฤติกรรมใดเรียงลำดับตามความต้องการมากน้อย

เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้กำลังใจ

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Center Counseling Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์เป็นคนดี มีค่า มีศักยภาพ ฟังตนเองได้ ให้ความสำคัญกับผู้รับคำปรึกษาด้านอารมณ์ ความรู้สึกในภาวะปัจจุบัน ให้อุทิศตนเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเป็นผล และรับผิดชอบตนเองได้

เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้ตามทฤษฎีนี้คือ การใส่ใจ การสื่อสาร การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก และการทำให้กระจ่าง

โดยสรุป การให้คำปรึกษาเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลให้เห็นปัญหา มีแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นเพื่อนร่วมเดินทางพาคคนที่หลงทางกลับบ้านของเขาเอง โดยอาศัยความสามารถ ทักษะช่วยเหลือตามสภาวะของบุคคล ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจ และเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมด้วย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 7 หลักและเทคนิคการให้คำปรึกษา
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
3. แผ่นใส

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

แผนการสอนที่ 8

เรื่อง เทคนิคการให้คำปรึกษาและการสร้างสัมพันธภาพ

วิทยากร อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี
 อาจารย์ วรณวิจักษ์ กุศล

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมในหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายเทคนิคการให้คำปรึกษาได้
2. บอกองค์ประกอบของการสร้างสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา
3. อธิบายขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพการให้คำปรึกษาได้
4. นำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปใช้ได้

เนื้อหาสาระ

เทคนิคการให้คำปรึกษา ที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่

1. เทคนิคการใส่ใจ ได้แก่ ทำนึ่งผ่อนคลาย สบตา แสดงออกทางใบหน้าสอดคล้องกับเรื่องราว น้ำเสียงอ่อนโยน และให้ข้อมูลสะท้อนกลับ
2. เทคนิคการสื่อสาร ได้แก่ การใช้ภาษาพูด และภาษากาย/ท่าทาง
3. เทคนิคการตั้งคำถาม ได้แก่ การใช้คำถามปลายปิดและคำถามปลายเปิด
4. เทคนิคการเงียบ เป็นการหยุดการติดต่อชั่วคราว แต่ใช้ภาษากาย เช่น ประสานสายตา สัมผัส ใช้การเงียบแทนคำถามและเปิดโอกาสให้คิด แสดงความเห็นใจ ใส่ใจความรู้สึกนึกคิด เรื่องราว
5. เทคนิคการฟัง ได้แก่ เงียบ นั่งตรงข้ามผู้พูด วางตัวสบายๆ เอนตัวไปข้างหน้า ตั้งใจฟัง โดย สบตา พยักหน้าตอบรับ หลีกเลี่ยงการขัดจังหวะ ควบคุมอารมณ์ ตั้งคำถาม และบันทึก
6. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก โดยผู้ให้คำปรึกษาตีความจากคำพูดและพูดให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในความรู้สึกนั้น เช่น “คุณรู้สึกน้อยใจเพื่อนที่ห่างๆไป”
7. เทคนิคการให้กำลังใจ ใช้ได้ทั้งคำพูดและภาษากาย เพื่อแสดงความสนใจ ให้ความมั่นใจสนับสนุนความคิด หรือการกระทำของผู้รับคำปรึกษา
8. การสรุป เพื่อสรุปสาระสำคัญการให้คำปรึกษา มี 3 ตอนคือ ระหว่างการให้คำปรึกษา สรุปตอนจบการให้คำปรึกษา และสรุปก่อนให้คำปรึกษาต่อจากครั้งก่อน

การเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ ขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้รับคำปรึกษาและทักษะของผู้ให้คำปรึกษาเป็นหลักซึ่งต้องมีการฝึกการให้คำปรึกษาต่อไป

การสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาบนพื้นฐานของการยอมรับ มองในแง่ดี ให้เกียรติ เข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา มีความจริงใจ สื่อความชัดเจน มีความเป็นธรรมชาติ และการรักษาความลับ

วิธีสร้างสัมพันธภาพเริ่มด้วย การทักทาย ใช้คำถามปลายเปิด เข้าสู่ประเด็น ติดตามประเด็นการสนทนา เฝ้าย-ฟังและแสดงการยอมรับ

ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเป็นกัลยาณมิตรประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ ระยะเริ่มต้น ระยะสร้างวัฒนธรรม ระยะแยกจากกันและระยะกำหนดบทบาทใหม่

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสำคัญที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และเป็นอีกทักษะหนึ่งให้ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีต้องได้รับฝึกฝนจนให้คำปรึกษาที่เป็นธรรมชาติ

กิจกรรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย
3. ฝึกปฏิบัติ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 7 หลักและเทคนิคการให้คำปรึกษา
2. เอกสารหมายเลข 8 การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา
3. เอกสารหมายเลข 9 การฟัง
4. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
5. แผ่นใส

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการซักถาม และอภิปรายของผู้เข้ารับการอบรม

กิจกรรม
ในโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร
สำหรับนักศึกษาพยาบาล

กิจกรรมที่ 1 " ปฐมนิเทศ "

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการปฐมนิเทศ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
2. อธิบายความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม
3. นำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้ในระบบกัลยาณมิตรได้

เนื้อหาสาระ

1. วิทยากรกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการอบรม และแนะนำตนเอง
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแนะนำตัวทีละคน โดยบอกชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น
ลักษณะเด่นที่ใครเห็นแล้วจำได้ 2 ลักษณะ
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียน”ความคาดหวังในการเข้ารับการอบรม”และ”สิ่งที่ต้องการทำให้เพื่อให้บรรลุผล “ โดยใช้กระดาษที่เตรียมไว้ให้
4. วิทยากรสรุปความคาดหวังและสิ่งที่ต้องการเพื่อให้บรรลุผลของผู้เข้ารับการอบรม
5. วิทยากรชี้แจงกระบวนการของการคัดเลือกผู้เข้าอบรมตามคุณสมบัติที่เหมาะสมและเป็นความต้องการของผู้เข้าอบรมทุกคน
6. วิทยากรกล่าวถึงความจำเป็นมา ความสำคัญขอโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร
สำหรับนักศึกษาพยาบาลที่มีความสำคัญในระบบกัลยาณมิตร เพื่อช่วยให้พัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล วัตถุประสงค์การฝึกอบรม เนื้อหาของการฝึกอบรม ระยะเวลา
วิธีการฝึกอบรม และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม
7. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมต่อ
การเข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
8. แผ่นใสเขียนวัตถุประสงค์ การดำเนินการ ระยะเวลา และประโยชน์ที่ได้รับ
9. กระดาษสำหรับเขียนคำตอบคนละ 1 แผ่น จำนวน 18 แผ่น

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากผลงานการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 “ เพื่อนเรา ”

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ทำความรู้จักคุ้นเคยกับเพื่อนผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตพฤติกรรมของคน
3. ฝึกทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์

เนื้อหาสาระ

1. ชั้นกิจกรรม
 - 1) วิทยากรกล่าวนำการทำงานร่วมกับผู้อื่น ควรจะต้องรู้จักนิสัยใจคอ และรู้จักสังเกตลักษณะเด่นของกันและกันไว้
 - 2) วิทยากรแจกใบงานคุณสมบัติของเพื่อนคนละ 1 แผ่น
 - 3) ให้ผู้เข้ารับการอบรมเดินหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตามใบงานให้ได้มากที่สุด แล้วให้เพื่อนเขียนชื่อลงในตารางนั้น
 - 4) วิทยากรให้สัญญาณหมดเวลา ให้ผู้เข้าอบรมนับรายชื่อเพื่อนที่ตรงกับคุณสมบัติแต่ละรายการ ใครได้รายชื่อเพื่อนมากที่สุดรวมทุกรายการเป็นผู้ชนะ
2. ชั้นวิเคราะห์
 - 1) ให้ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการได้มาซึ่งคุณสมบัติของเพื่อนตามรายการที่กำหนด
 - 2) ให้ผู้เข้าอบรมบอกคุณสมบัติของเพื่อนแต่ละคน แล้ววิทยากรเขียนลงในตารางวิเคราะห์มิติสัมพันธ์ เพื่อหาภาพรวมของคุณสมบัติของผู้เข้าอบรมแต่ละคน
 - 3) สัมภาษณ์ผู้ชนะถึงความรู้สึก วิธีการค้นหาคุณสมบัติของเพื่อน และมอบรางวัล
3. ชั้นสรุปและอภิปราย

ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมนี้และร่วมกันสรุปกับวิทยากรการทำงานร่วมกัน จำเป็นต้องสังเกตคุณลักษณะของเพื่อน พุดคุยทำความรู้จักนิสัยใจคอกัน สร้างความสนิทสนม และความผูกพันก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานคุณสมบัติของเพื่อนจำนวน 15 ชุด
2. ปากกา
3. รางวัล

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการกระทำพฤติกรรมในกิจกรรม
3. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายสรุปผล

ใบงาน เพื่อนของเรา

คำชี้แจง ให้ค้นหาเพื่อนที่คุณสมบัติตรงกับหัวข้อที่กำหนดให้ได้มากที่สุด
(ใช้เวลา 10 นาที)

1. เป็นลูกคนโต.....
2. เป็นคนอีสาน.....
3. มีพี่ชายหล่อ.....
4. ชอบกินส้มตำ.....
5. เกิดวันจันทร์.....
6. เป็นคนสวย.....
7. เป็นที่ปรึกษาของเพื่อน.....
8. ชอบทำบุญ.....
9. เป็นหนอนหนังสือ.....
10. รักวิชาชีพการพยาบาล.....
11. เป็นคนหนักแน่นมีเหตุผล.....
12. พุดจาโพเราะ.....
13. เป็นที่รักของเพื่อน.....
14. เป็นคนอารมณ์ดี.....
15. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น.....

ตารางมิติสัมพันธ์คุณสมบัติของเรา

คุณสมบัติ	รายชื่อผู้เข้าอบรม															
เป็นลูกคนโต																
เป็นคนอีสาน																
มีพี่ชายหล่อ																
ชอบกินส้มตำ																
เกิดวันจันทร์																
เป็นคนสวย																
เป็นที่ปรึกษาของเพื่อน																
ชอบทำบุญ																
เป็นหนอนหนังสือ																
รักวิชาชีพการพยาบาล																
เป็นคนหนักแน่นมีเหตุผล																
พูดจาไพเราะ																
เป็นที่รักของเพื่อน																
เป็นคนอารมณ์ดี																
ชอบช่วยเหลือเพื่อน																

ใบงาน
กิจกรรมทักษะการเรียนรู้

<p>● เขียนชื่อบุคคลที่รู้จักซึ่งท่านยอมรับว่าเป็นผู้เรียนเก่งมา 3 ชื่อ</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p>	<p>เขียนชื่อบุคคลที่ท่านรู้จักและท่านมีความคิดเห็นว่าเป็นผู้เรียนหนังสือไม่เก่ง มา 3ชื่อ</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p>
<p>● ระบุคุณสมบัติที่สำคัญ ๆ ของบุคคลข้างต้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>● ระบุคุณสมบัติที่สำคัญ ๆ ของบุคคลข้างต้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ใบความรู้ “ลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน”

ผลการวิจัยนักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี (อัญชลี สารัตนะ, 2532)
มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ทัดตนคิดต่อการเรียน
2. นิสัยการเรียน
3. ระดับสติปัญญา
4. ความรับผิดชอบ
5. คบเพื่อน จริงใจ ฉลาดมีไหวพริบดี ร่าเริง รักความก้าวหน้า และสนใจเรียน
6. การใช้เวลาทำกิจกรรมการศึกษาในวันหยุด
7. ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเรียน ดังนี้
 - 7.1 ไม่ชอบเสียงรบกวนขณะอ่านหนังสือ หรือทำการบ้าน
 - 7.2 ตั้งใจทำงานจนสำเร็จเรียบร้อย
 - 7.3 ตั้งใจเรียนและทำการบ้านสม่ำเสมอ
 - 7.4 บทเรียนที่ยากไม่ยอมให้ผ่านไป
 - 7.5 วางแผนการอ่านหนังสือและทำเครื่องหมายหรือขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญขณะอ่านหนังสือ

กิจกรรมที่ 3 “ข้าพเจ้าเป็นใคร”

วิทยากร อาจารย์ วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของตนเอง
2. มองตนเองในแง่ดี
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกใบงานข้าพเจ้าคือใคร และชี้แจงวัตถุประสงค์
2. ผู้เข้ารับการอบรมเขียนคำตอบลงในกระดาษ
3. เมื่อผู้เข้ารับการอบรมเขียนคำตอบเสร็จแล้ว
 - 3.1 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 3 กลุ่มๆละ6 คน พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นตามใบงานข้าพเจ้าคือใคร
 - 3.2 ให้สมาชิกที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันยืนขึ้น วิทยากรอ่านคำทำนายให้ฟังจนครบ 8 ชนิด
4. ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากรร่วมกันสรุปข้อคิด
 - 4.1 กิจกรรมนี้มีเจตนาเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมหันมามองตัวเองว่ามีจุดดี จุดเสียอะไรบ้างไม่ได้ ตัดสินว่าจะต้องเป็นอย่างไรค่าเฉลี่ย
 - 4.2 พฤติกรรมของมนุษย์ทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานจะต้องรู้จักวิเคราะห์ตนเองเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา
 - 4.3 การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ต้องยอมรับความแตกต่าง รู้จักมองคนในแง่ดี และเราต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจคนอยู่ตลอดเวลา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ใบงานข้าพเจ้าเป็นใคร
2. แผ่นใส คุณชอบสัตว์อะไร
3. คำเฉลยสัตว์ 8 ชนิด

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ การเข้าร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตจากคำถาม อภิปรายของผู้เข้ารับการอบรม

ใบงาน
“ข้าพเจ้าเป็นใคร”

คุณชอบสัตว์อะไรต่อไปนี้มากที่สุด

- | | | | |
|--------|---------|----------|----------|
| 1. ปลา | 2. ลิง | 3. สุนัข | 4. นกยูง |
| 5. แมว | 6. ช้าง | 7. ม้า | 8. สิงโต |

คุณชอบ.....เหตุผลที่ชอบเพราะ.....

ข้าพเจ้าเป็นใคร ?

1. ชื่อ.....นามสกุล.....วันเกิด.....
 2. ชื่อเล่น.....หรือฉายาที่เพื่อนสนิทตั้งให้คือ.....
 3. ลักษณะเด่นที่ใคร ๆ เห็นแล้วจะต้องจำได้อย่างแม่นยำคือ.....
-
4. ความสามารถพิเศษ.....
 5. ถ้ามีฤทธิ์สามารถเสกอะไรได้ อยากเสกให้เกิดอะไรขึ้น(ครั้งเดียวเท่านั้น)
อยากเสกให้เกิด.....
เหตุผล.....
 6. จงบอกข้อดีของตนเองมา 3 ข้อ
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 7. จงบอกข้อเสียของตนเองมา 3 ข้อ
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 8. สิ่งประทับใจมากที่สุดในชีวิต.....
 9. สถานการณ์ที่ทำให้เศร้าหมองมากที่สุดในชีวิต.....
 10. ถ้าพรุ่งนี้ต้องตาย วันนี้อะไรจะทำอะไรมากที่สุด.....
 11. วาดชีวิตของตนเองในอีก 3 ปีข้างหน้าไว้อย่างไรบ้าง.....
 12. จงบอกปัญหาในการเรียนของท่าน.....

คำเฉลย คุณชอบสัตว์อะไร

ปลา

คุณเป็นคนมีนิสัยอ่อนโยนเข้าไหนเข้าได้ ส่วนมากสหายชอบนิสัยเป็นคนหัวอ่อน คุณเป็นคนไม่ชอบออกสังคม ไม่ชอบทำเด่น ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว อาจจะมีเรื่องตึงเครียดในบางเวลา แต่เป็นคนรักความยุติธรรมชอบความรู้สึกเก่ง ไม่ชอบพิธีรีตอง ชอบทำอะไรตามสบาย ทนต่อระเบียบวินัยได้ คุณปรารถนาความรักที่มั่นคงตั้งอยู่บนกฎเกณฑ์ที่แน่นอน เชื่อสัจย์ต่อความรัก แต่ไม่ตกหลุมรักส่วนมากจะถูกรักก่อน

ลิง

คุณเป็นคนมีอารมณ์ขัน มีนิสัยอยากเห็นโดยไม่ลืมนสุด ชอบสิ่งใหม่ๆ คุณเป็นคนที่มีเหลี่ยม เป็นคนที่เสียสละ ถ้ามีความปรารถนาที่จะได้สิ่งไหนแล้ว จะต้องได้และต้องหาทางที่จะเป็นเจ้าของ เป็นคนไม่มีปัญหา รู้จักทำตัวให้มีชีวิตชีวา ชอบแพะชั้นแต่งตัวตามสมัยอยู่เสมอ เป็นผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่างก่อนคนอื่นเสมอ คุณเป็นคนขยัน และไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยต่อการทำงาน ชอบหยอกล้อกระเซ้าเข้าแหย่ ชอบรู้อะไรล่วงหน้า(เป็นคนมีลางสังหรณ์) หากคุณมีคนรักด้วย จะส่งสารก่อนใช้สมองไตร่ตรองอยู่เสมอ เป็นผู้ฉลาดในเรื่องรัก เป็นคนมีหลายหน้าจึงดูไม่แก่

สุนัข

ความสุขของคุณคือ การได้รับรู้กับผู้อื่นคือ ต้องให้ผู้อื่นได้รู้ได้เห็นด้วย ชอบแบ่งความสุขให้ผู้อื่น ในเรื่องความรักเป็นเรื่องเดียวกับมิตรภาพ คุณมีแนวโน้มที่จะขึ้นอย่างรวดเร็ว คุณลึกลับใจในเรื่องบุคลิกของคุณ เพราะไม่แน่ใจว่าอะไรเหมาะสมสำหรับคนอย่างคุณ คุณเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง และค่อนข้างเจ้าอารมณ์ในบางครั้ง เป็นคนคิดการณ์ไกล เข้าใจผู้อื่นแต่ไม่เข้มแข็งพอ คุณเป็นคนร่าเริงแจ่มใสแต่เื่องเป็นคนอารมณ์รุนแรง และชอบสิ่งที่เป็นอันตราย การเลือกคู่ครองจึงสำคัญมาก เพราะความต้อร้อนอย่างไม่หยุดยั้งของคุณ จะทำให้คุณเป็นคนที่ไม่เป็นสุขมากนัก เป็นคนเสียสละและอุทิศตนเพื่อผู้อื่นเสมอ

นกยูง

คุณชอบให้คนอื่นที่แวดล้อมคุณพูดถึงคุณในทำนองยกย่องชมเชย เป็นคนกล้าแสดงออก ต้องการเด่นกว่าคนอื่น เรื่องการงานต้องไม่ให้ใครติชอบพร้อง เป็นคนอวดดี และต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าคุณเป็นผู้รู้ทุกอย่างในโลก คุณเป็นคนใจอ่อน อ่อนไหวง่าย ใครชักชวนหรือพูดแบบใดเป็นไปตามคำชวน มีเพื่อนน้อยคนที่รู้จักนิสัย และความเป็นอย่างที่แท้จริงของคุณ เป็นคนลืมหิวในบางครั้ง แต่ไม่ค่อยกล้าสู้กับความเป็นจริงของคุณ มีรสนิยมสูง ชอบให้ผู้อื่นสนใจในตัวคุณ ชอบให้คนมองถ้ารักใคร่ก็ชอบให้มีนิสัยเหมือนกันจึงหาดูได้ยาก และไม่สมหวังนัก คุณเป็นคนปากหวานเป็นคนมั่นใจในตนเอง จึงไม่แคร์ต่อสิ่งใดทั้งสิ้น

แมว

เป็นคนมีอารมณ์รุนแรงพอใช้ เวลาสุขก็สุขขนาด เวลาทุกข์หรือโกรธแค้นก็รู้สึกมากจนน่ากลัวคุณออกจะดุและหุดหิด โดยหาสาเหตุไม่ได้ในบางครั้ง ชอบเสียงเล่นกับไฟ เป็นคนดีร้ายและดันทุรัง ถ้ามีเพื่อนที่แข็งแกร่งกว่าคุณก็อ่อนน้อมให้เขา ถ้าพบคนอื่นที่อ่อนกว่าก็จะข่มแต่โดยเหตุที่คุณมีเสน่ห์มีความน่าสงสารในบางครั้งทุกคนจึงให้อภัย คุณชอบที่จะหาเรื่องใส่ตัว อยู่เฉยๆไม่ได้เป็นต้องหาทางทำอะไรสักอย่างซึ่งผลที่ได้จะทำให้คุณรู้สึกพอใจ เป็นคนทันสมัย แฟชั่น ชอบเครื่องเพชรพลอย เป็นคนมีเสน่ห์ ชอบทำอะไรแปลกๆในสิ่งที่คนอื่นไม่ทำ เป็นคนละเอียดอ่อนและไม่แคร์อะไรเท่าไรนัก

ช้าง

เป็นคนเสียบสงบเก็บตัวและสง่าผ่าเผย เป็นผู้ที่ได้รับความสำเร็จในอนาคต เพราะความเป็นคนเก็บความรู้สึกเก่ง มีความซื่อสัตย์ ถ้ามีความรักก็เป็นแบบมิตรภาพ คือ มีความรักนั้นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่ายต่อเหตุการณ์ รักความสันโดษออกจะสะเพร่าในบางครั้ง เป็นคนรู้งานทุกอย่าง ไม่จู้จี้ขี้บ่น มีข้อเสียบางอย่างคืองานไม่ละเอียด ไม่ชอบเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ฟูฟ่าแพรวพราวมากเกินไป ชอบของที่เข้มแข็งทนทาน ชอบงานที่ให้ความมั่นคงแก่ตนเอง เป็นคนที่มีมั่นคงในความรัก

ม้า

ชอบแสวงหาความสุขของตนเองอยู่ตลอดเวลา เป็นคนชอบสิ่งสวยงามและสูงส่ง มีรสนิยมเอื้อเฟื้อ มีอารมณ์ขัน หนึ่งในอุดมคติทั้งหลายคือ การเสาะแสวงหารักแท้ เป็นคนเห็นการณ์ไกล เป็นผู้รอบรู้ มีความรักที่ยิ่งใหญ่ ชอบทำงานอิสระ ไม่ชอบให้มิตรมาบังคับมากเกินไป ชอบทำงานประเภทติดต่อ ประชาสัมพันธ์และงานส่วนตัวอื่นๆ เป็นคนแต่งตัวเก่ง ชอบของเก๋และคลาสสิก

สิงโต

เป็นนักปกครองประเภทเผด็จการ ต้องการให้ผู้อื่นอยู่ใต้อำนาจ คุณกำหนดจุดหมายในชีวิตไว้สูงมาก และพยายามสุดความสามารถที่จะป่ายป็นไปถึงจุดนั้น จะต้องแสดงตัวเป็นหนึ่งอยู่เสมอ ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องและนับถือในตัวคุณ ชอบที่จะแสดงอำนาจบาทใหญ่ ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ของคุณจะทำให้ผู้อื่นเจ็บตัวได้ ดังนั้นที่คุณแสดงออกมาบางอย่าง จึงควรระมัดระวัง และรักษาน้ำใจของผู้อื่นไว้ให้มาก ๆ เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อคุณเองในภายหลัง เป็นคนที่มีความรักรุนแรง โดยมีความปรารถนาที่จะเป็นฝ่ายถูกรัก มีความทะเยอทะยานมีรสนิยมและมีความต้องการที่จะทำอะไรให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นแล้ว และต้องทำให้สิ่งนั้นบรรลุผลสำเร็จ ชอบความโอ้อ่าหุหุราและเอิกเกริก

กิจกรรมที่ 4 “คุณคือคนเก่ง”

วิทยากร อาจารย์ วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. วิเคราะห์ค้นหาจุดดีของตนเอง
2. ฝึกพูดในสิ่งที่ดีกับตนเองและผู้อื่น
3. เสริมสร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จ ความสามารถของตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ขั้นกิจกรรม

- 1) ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กับเพื่อนผู้เข้ารับการอบรม
- 2) ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนบอกความดี ความสามารถ และความสำเร็จของตนเองให้เพื่อนฟัง และสลับกันกับคู่ของตนเอง (ฝึกมองข้อดีของตนเอง) วิทยากรจับเวลาให้เวลาคนละ 2 นาที
- 3) หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนสรุปความดี ความสามารถ และความสำเร็จเพียง 1 อย่าง แล้วบอกกับตนเองซ้ำๆ กับคู่ของตนเอง และสลับกันทำ (เป็นฝึกการพูดดี ๆ กับตนเอง) วิทยากรจับเวลาให้เวลาคนละ 1 นาที
- 4) ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนจับมือกับคู่เหมือนเดิมแล้วให้เพื่อนพูดสิ่งที่เป็นความดี ความสามารถ ความสำเร็จของตนเอง 1 อย่าง โดยพูดซ้ำๆ ประโยคนั้น เช่น (ชื่อผู้เข้ารับการอบรม) เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือ เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นต้น ขณะที่พูดให้สบตา ยิ้ม จับมือเพื่อนด้วยความปรารถนาดี และให้กำลังใจ(ฝึกพูดดี ๆ กับคนอื่น) วิทยากรจับเวลาให้เวลาคนละ 1 นาที
- 5) วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ทำบัตรความเก่งของตนเอง โดยให้เขียนข้อความดี ความสามารถ และความสำเร็จดังกล่าวเพียง 1 อย่าง พร้อมติดรูปของผู้รับการเข้าอบรม และให้นำบัตรนี้มาติดตัวไป และพยายามนำขึ้นมาดูบ่อยๆ เพื่อเป็นการชื่นชม และให้กำลังใจแก่ของตนเอง

2. ชั้นวิเคราะห์

วิทยากรสอบถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อดังนี้

- 1) ผู้เข้าอบรมมีความรู้สึกอย่างไรที่พูดถึงตนเองในด้านดี
- 2) เมื่อฟังเพื่อนพูดความดี ความสามารถ หรือความสำเร็จของเพื่อนแล้วเรารู้สึกอย่างไร
- 3) เมื่อเพื่อนได้บอกสิ่งที่เป็นความดี ความสามารถ ความสำเร็จของเราแล้วเรารู้สึกอย่างไร
- 4) หลังจากเห็นการ์ดที่เป็นการพูดในสิ่งที่ดี ทั่วกับตนเองแล้วรู้สึกอย่างไร

3. ชั้นสรุปและอภิปราย

วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมสรุปว่าได้แง่คิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้ และวิทยากรกล่าวเพิ่มเติมว่า คนเราย่อมมีทั้งข้อดี และข้อเสีย การหยิบยกข้อดี และใช้การพูดในสิ่งที่ดี ทั่วกับตนเองเป็นการสร้างภาพพจน์ของตนเองให้เปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์ เมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น เราจะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น และจะส่งผลต่อการมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต และสังคมมากยิ่งขึ้น จึงมีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การทำงานให้มีความรัก ความเอื้ออาทร เพราะการมองเห็นความดีทั้งของตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด 2.5” x 6 “
2. รูปถ่ายของผู้เข้าอบรมขนาด 2 นิ้ว
3. ปากกาเมจิก
4. กาว

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความตั้งใจของผู้เข้ารับการอบรมที่ร่วมทำกิจกรรม
3. สังเกตจากการตอบคำถาม เสนอแนะ และการสรุปของผู้เข้ารับการอบรม

กิจกรรมที่ 5 “ เกียรติบัตรความสำเร็จ “

วิทยากร อาจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการทำกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกความสำเร็จที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จ
2. ตั้งเป้าหมายความสำเร็จของชีวิต
3. สร้างแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชั้นกิจกรรม

1) วิทยากรกล่าวนำ ชีวิตคนเราที่ผ่านมาย่อมประสบความสำเร็จ ความสำเร็จ
ภาคภูมิใจในชีวิต ทำให้เป็นฐานความคิดผลักดันให้ตั้งใจในการทำงานต่อไป

2) แจกกระดาษ ปากกา แผ่นเกียรติบัตรให้ผู้เข้ารับการอบรม และให้ผู้เข้ารับการอบรม
ตอบคำถามลงในช่องของเกียรติบัตรดังนี้ (แต่ละหัวข้อบอกมา 3 อย่าง)

- (1) เป้าหมายในชีวิตของท่านคืออะไร
- (2) ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตที่ผ่านมาคืออะไร
- (3) ความสามารถของตนเองที่ท่านภาคภูมิใจมีอะไรบ้าง
- (4) สิ่งที่ท่านอยากบอกให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงตัวท่านมากที่สุดมีอะไรบ้าง
- (5) ความดีที่ท่านอยากบอกให้ผู้อื่นทราบคืออะไร
- (6) ท่านมีสิ่งที่ดีกว่าดีที่สุดจะให้แก่ผู้อื่นได้

3) เมื่อผู้เข้ารับการอบรมทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้แบ่งเป็น 3 กลุ่มๆละ 6 คน แล้ว
แลกเปลี่ยนเกียรติบัตรกันดูภายในกลุ่ม ให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการ
ปฏิบัติให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เขียนไว้ในเกียรติบัตรแก่เพื่อนผู้เข้ารับการอบรม

2. ชั้นวิเคราะห์

ให้ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนสรุปความคิดเห็นที่ได้รับจากเกียรติบัตร และ
วิทยากรร่วมกับผู้เข้ารับการอบรม แสดงความคิดเห็นวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

3. ชั้นสรุปและอภิปราย

วิทยากรสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดจากผลสรุปของผู้เข้ารับการอบรม โดยเน้นให้เห็นว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้เรากำหนดแนวทางสู่สิ่งที่ต้องการได้ โดยเราเคยประสบความสำเร็จ ความสุขมาแล้วเป็นพลังผลักดัน และให้ตระหนักไว้เสมอว่า คนเรามีความคิด ความสามารถ เป็นกำลังใจให้กับตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. ใบงาน เกียรติบัตร ตั้งเป้าหมายและความสำเร็จของชีวิต
4. แผ่นเกียรติบัตร

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
3. ผลงานการทำเกียรติบัตรของผู้เข้ารับการอบรม

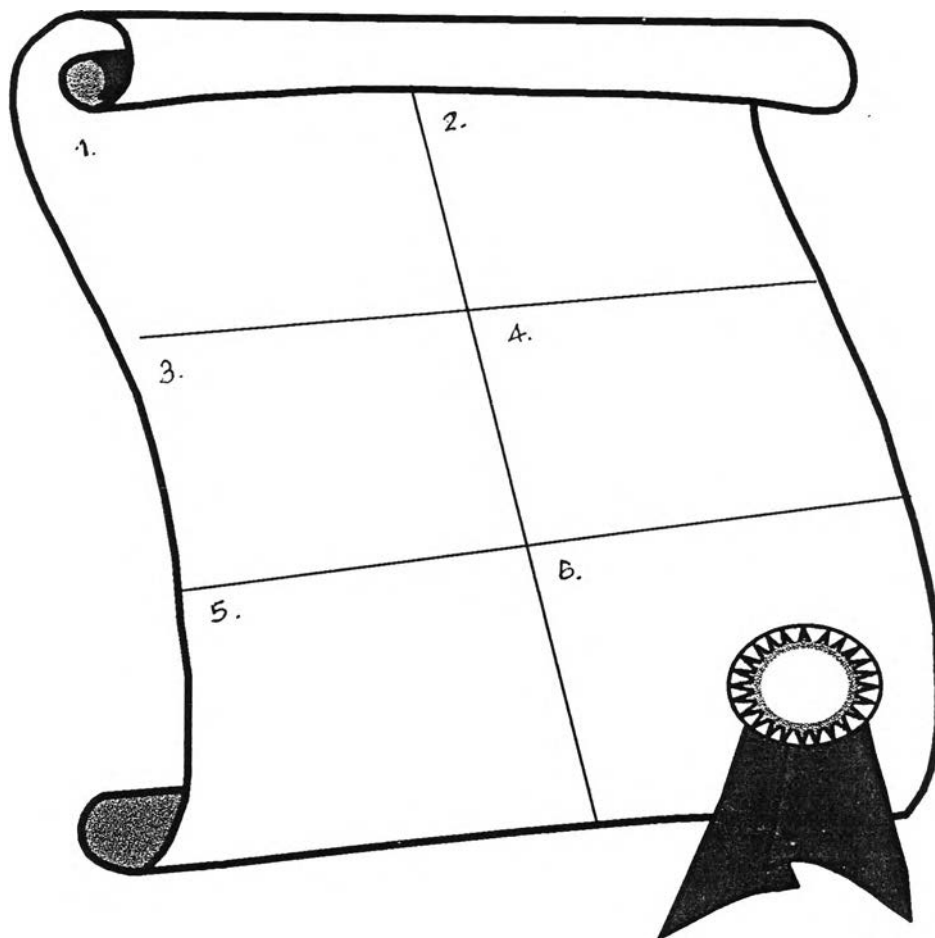
ใบงาน
 “ เกียรติบัตร ตั้งเป้าหมายและความสำเร็จของชีวิต”

- คำชี้แจง ให้ตอบคำถามแต่ละข้อลงตามหมายเลขในแผ่นเกียรติบัตร
 โดยเขียนแต่ละข้อ ๆ ละ 3 อย่าง ดังต่อไปนี้
1. เป้าหมายในชีวิตของท่านคืออะไร
 2. ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตที่ผ่านมาคืออะไร
 3. ความสามารถของตนเองที่ท่านภาคภูมิใจมีอะไรบ้าง
 4. สิ่งที่ท่านอยากบอกให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงตัวท่านมากที่สุดมีอะไรบ้าง
 5. ความดีที่ท่านอยากบอกให้ผู้อื่นทราบคืออะไร
 6. ท่านมีสิ่งที่คุณคิดว่าดีที่สุดจะให้แกผู้อื่นได้

หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน แลกเปลี่ยนเกียรติบัตรดู
 ภายในกลุ่ม อภิปราย แสดงความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางให้ได้มาในสิ่งนั้น

เกียรติบัตรของ.....

มอบให้ ณ วันที่.....



กิจกรรมที่ 6
“ จดหมายความดี ”

วิทยากร อาจารย์วิวิทย์ ปทุมเจริญวัฒนา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. มองผู้อื่นในด้านดี
2. ยอมรับตนเองและผู้อื่น
3. มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ชั้นกิจกรรม

วิทยากรแบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่มๆละ 6 คน แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม

- 1) แจกกระดาษให้ผู้เข้ารับการอบรมคนละ 6 แผ่น และซองจดหมายคนละ 1 ซอง
- 2) ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนเขียนความรู้สึกที่มีต่อตนเองด้านความดี ความสามารถของตนเองเพียง 1 อย่าง เช่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เล่นเทนนิสเก่ง แล้วพับเก็บไว้ และเขียนชื่อของตนเองบนซองจดหมาย

3) ผู้ที่ได้รับซองจดหมายให้เขียน ความดี ความสามารถ ความรู้สึกที่ดีๆ หรือ คำให้กำลังใจต่อเพื่อนคนนั้นเพียง 1 อย่าง ในกระดาษที่แจกให้ โดยไม่ต้องลงชื่อผู้เขียน แล้วส่งต่อไปทางขวามือ ทำแบบนี้จนครบวง .

4) เมื่อแต่ละคนได้รับซองจดหมายของตนคืนมาแล้ว ให้เปิดอ่านและเปรียบเทียบกับสิ่งที่เขียนไว้

2. ชั้นวิเคราะห์

1) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนบอกความรู้สึกของตนเองเมื่อเขียนชมหรือความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2) ให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นขณะที่เขียนความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน

3) ให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อเปิดอ่านจดหมายที่เพื่อนเขียนมา

4) เมื่อเปิดอ่านจดหมายเห็นคำชม ความรู้สึกของเพื่อนไม่ตรงกับของตนเอง แล้วตนเองคิดอย่างไร

5) ให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายแสดงความคิดเห็นเห็นของการชม การบอกความรู้สึกที่ดี หรือการให้กำลังใจกับผู้อื่น

3. ขั้นสรุปและอภิปรายผล

ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ และวิทยากรสรุปเพิ่มเติม คนเราทุกคนล้วนมีความดี ความสามารถทั้งนั้น เมื่อมีผู้มองเห็น และได้รับคำชม ความรู้สึกที่ดี หรือการให้กำลังใจจากผู้อื่น จะทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่ได้รับความสนใจ การยอมรับจากผู้อื่น มีความสุข และวิธีการนี้ยังสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. ซองจดหมาย

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
3. ผลงานของผู้เข้ารับการอบรม

กิจกรรมที่ 7 “ฉันเป็นกัลยาณมิตร”

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ประเมินลักษณะกัลยาณมิตรของตนเองได้
2. ประยุกต์แนวทางการปฏิบัติตัวเป็นกัลยาณมิตรได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ชั้นกิจกรรม

- 1) ผู้เข้ารับการอบรมได้รับใบชี้แจงกิจกรรมฉันเป็นกัลยาณมิตร พร้อมประเมินลักษณะกัลยาณมิตรของตนเองตามแบบประเมินที่ได้รับ
- 2) ผู้เข้ารับการอบรมแลกเปลี่ยนใบประเมินลักษณะกัลยาณมิตรโดยให้เพื่อนผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้ประเมินตามความเห็นของเพื่อน
- 3) ผู้เข้ารับการอบรมจับเป็น 3 กลุ่มๆละ 6 คน แสดงความคิดเห็นต่อลักษณะของกัลยาณมิตร การประเมินลักษณะกัลยาณมิตร และหาแนวทางการพัฒนาลักษณะกัลยาณมิตร

2. ชั้นวิเคราะห์

ผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ลักษณะกัลยาณมิตรของเพื่อน ดูผลคะแนนลักษณะกัลยาณมิตรของเพื่อนแต่ละคนในกลุ่ม

3. ชั้นสรุป

ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากรร่วมกันอภิปรายผลและได้ข้อคิดเห็นจากการทำกิจกรรมนี้

อุปกรณ์

1. ใบชี้แจงกิจกรรมฉันเป็นกัลยาณมิตร
2. ใบงานกัลยาณมิตร

ระยะเวลา 45 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือ แสดงความคิดเห็นในกลุ่มของผู้เข้ารับการอบรม
2. ผลการประเมินลักษณะกัลยาณมิตรของผู้เข้ารับการอบรม

ใบชี้แจง
กิจกรรม “ฉันเป็นกัลยาณมิตร”

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของตนเองตามแบบประเมินลักษณะกัลยาณมิตร (เวลา 5 นาที)
2. ส่งแบบประเมินลักษณะกัลยาณมิตรให้วิทยากร สลับแบบประเมินให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมินเพื่อนผู้เข้ารับการอบรมคนละ 1 ใบ ผู้เข้ารับการอบรมเปรียบเทียบการประเมินลักษณะกัลยาณมิตรตามความคิดเห็นของท่านกับเพื่อน
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมรวมกลุ่มๆละ6 คน แสดงความคิดเห็นต่อการประเมินลักษณะกัลยาณมิตร และร่วมกันหาแนวทางการพัฒนาลักษณะกัลยาณมิตร
4. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม”ฉันเป็นกัลยาณมิตร”

ใบงาน
กัลยาณมิตร

- ให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้ากลุ่มๆละ 6 คน และแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ท่านเข้าใจว่า กัลยาณมิตรคือใคร มีลักษณะอย่างไร

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

2. บอกความแตกต่างระหว่างเพื่อนกับกัลยาณมิตร

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

3. การมีกัลยาณมิตรมีประโยชน์อย่างไร

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

4. ท่านต้องการมีลักษณะของความเป็นกัลยาณมิตรหรือไม่ เพราะเหตุใด

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

แบบประเมินลักษณะกัลยาณมิตร

ชื่อ-สกุล.....

- โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงตามความเป็นจริง

รายการ	ความเห็นของท่าน		ความเห็นของเพื่อน	
	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
1. หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส.....				
2. ทักทายผู้อื่น.....				
3. แต่งกายเรียบร้อย.....				
4. พูดจาไพเราะ.....				
5. กิริยามารยาทเรียบร้อย.....				
6. เป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น.....				
7. เก็บอารมณ์ได้ ไม่ฉุนเฉียว.....				
8. ชยัน ค้นคว้าหาความรู้.....				
9. หนักแน่น มีเหตุผล.....				
10. เพื่อนชอบมาปรึกษา.....				
11. มีมนุษยสัมพันธ์.....				
12. รับฟังปัญหาได้.....				
13. อดทนต่อปัญหา/ความลำบาก.....				
14. แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น.....				
15. ดักเตือนเพื่อนเมื่อเห็นว่าทำไม่ถูกต้อง.....				
16. ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น.....				
17. ร่วมรับรู้ความรู้สึกทุกข์สุขของคนรอบข้าง.....				

ข้อเสนอแนะอื่น.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 8 “ลักษณะที่เพื่อนชอบ”

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการอบรมหัวข้อนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ระบุลักษณะที่เพื่อนชอบได้
2. จำแนกความแตกต่างระหว่างลักษณะที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้
3. พัฒนาลักษณะที่เพื่อนชอบได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ชั้นกิจกรรม

1) วิทยากรกล่าวนำ คนเรามีลักษณะนิสัยและการกระทำต่างๆ ลักษณะนิสัยและการกระทำบางอย่างเป็นสิ่งที่ทำให้คนอยากคบค้าสมาคมกับเรา แต่ลักษณะนิสัย การกระทำบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ชอบหรือรังเกียจ

2) วิทยากรแจกกระดาษให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนลักษณะที่เพื่อนและไม่ชอบ

2. ชั้นวิเคราะห์

1) ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน สรุปลักษณะที่เพื่อนชอบและไม่ชอบ พร้อมแสดงความคิดเห็น

2) หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการประชุมกลุ่มต่อที่ประชุม

3) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกชื่อเพื่อนที่มีลักษณะที่เพื่อนชอบตั้งแต่ 3 ลักษณะขึ้นไป ปรบมือให้เพื่อนที่ถูกระบุชื่อนั้น วิทยากรกล่าวชมเชย กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมพยายามสังมลักษณะที่เพื่อนชอบ เพื่อจะได้เป็นที่ชื่นชมของเพื่อน อยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร

4) วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการมีลักษณะที่เพื่อนชอบและผลเสียของการมีลักษณะที่เพื่อนไม่ชอบสู่ประเด็นสำคัญคือ ถ้าเข้ารับการอบรมมีลักษณะที่เพื่อนชอบจะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้องคือ ทำให้ทุกฝ่ายสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย เอื้ออาทรต่อกันและสงบสุข แต่ลักษณะที่ทำให้เพื่อนไม่ชอบนั้นมีผลเสียแก่ตนเองและสังคม คือ ทำให้สังคมปั่นป่วนปราศจากความสุข ขาดความร่วมมือร่วมใจในการดำเนินการต่างๆ

3. ชั้นสรุปและอภิปราย

ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากรแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมนี้ วิทยากรสรุปเพิ่มเติม การมีลักษณะที่เพื่อนชอบ เป็นความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นเสน่ห์ในการคบหากับผู้อื่น มองเห็นความดีของผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกกา

ระยะเวลา 45 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานลักษณะที่เพื่อนชอบและไม่ชอบของผู้เข้ารับการอบรม

กิจกรรมที่ 9 “ มาเป็นผู้ฟังที่ดีกันเถอะ “

วิทยากร อาจารย์ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ตระหนักถึงทักษะของการเป็นผู้ฟัง
2. ฝึกทักษะการฟัง
3. นำทักษะการฟังไปใช้ได้

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ชั้นกิจกรรม

1) แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มๆละ 3 คน โดยให้คนที่ 1 เป็นผู้พูด คนที่ 2 เป็นผู้ฟัง และคนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์

2) ให้ผู้พูด พูดเรื่องอะไรก็ได้ เช่น เหตุการณ์ที่ประทับใจมากที่สุด ฉันอยากเป็นพยาบาล ฯลฯ เป็นเวลา 3 นาที โดยผู้สังเกตการณ์เป็นผู้จับเวลา และประเมินพฤติกรรมผู้ฟังตามเกณฑ์ที่กำหนด (ตามใบงาน)

3) สลับบทบาทกันในกลุ่ม ให้ทุกคนได้เป็นผู้ฟัง ผู้พูด และเป็นผู้สังเกตการณ์

2. ชั้นวิเคราะห์

หลังจากทุกคนในกลุ่มได้เป็นผู้พูดแล้ว สรุปพฤติกรรมกรฟังของแต่ละคนเป็นอย่างไร โดยผู้พูดและผู้สังเกตการณ์ให้ความเห็นร่วมกัน และผู้เข้าอบรมทุกคนร่วมกันสรุปพฤติกรรมของผู้ฟัง และความรู้สึกของผู้พูดที่มีต่อผู้ฟังเป็นอย่างไร และได้แง่คิดที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

3. ชั้นสรุปและอภิปราย

วิทยากรสรุปเพิ่มเติมว่า การฟังผู้อื่นเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการให้ความยอมรับนับถือต่อผู้อื่น เพราะการฟังจะสื่อให้ผู้อื่นรู้ว่าผู้ฟังให้ความสนใจ รับรู้เรื่องราวที่เล่า ให้เกียรติและเห็นคุณค่าในตัวเขา และการเป็นผู้ฟังที่ดี คือผู้ที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือผู้พูด โดยการแสดงออกทั้งด้านวาจาและท่าทาง

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

ใบงานแบบประเมินการฟัง

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือทำกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของผู้เข้าอบรม
3. ผลการตอบแบบประเมินการฟัง

แบบประเมินการฟัง

ผู้ฟังชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ขอให้ผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ประเมินผู้ฟังโดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของผู้ฟัง

รายการประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
1. ผู้ฟังมองที่ผู้พูด.....		
2. ผู้ฟังให้ความสนใจในสิ่งที่พูด.....		
3. ผู้ฟังในการสนับสนุนผู้พูดโดยการผกาศีรษะ		
4. ผู้ฟังถามคำถามผู้พูดเมื่อพูดจบ.....		
5. ผู้ฟังไม่ได้ชวนพูดนอกเรื่อง.....		
6. ผู้ฟังแสดงอาการรำคาญ เบื่อหน่ายขณะรับฟังผู้พูด.....		

ข้อสังเกตอื่น ๆ.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 10

“ปิ่นหุ่น”

วิทยากร อาจารย์ มนสรณ์ วิฑูรเมธา

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการเลียนแบบได้
2. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ประยุกต์การเป็นตัวแบบที่พึงประสงค์

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชั้นกิจกรรม

1) วิทยากรกล่าวนำ พฤติกรรมของคนส่วนหนึ่งได้รับมาจากการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้จากบุคคลที่น่าสนใจ จนสามารถดึงดูดใจให้บุคคลที่ใกล้ชิดเกิดการเลียนแบบได้ ในสังคมวัยเรียนของนักศึกษาพยาบาล ตัวแบบที่ใกล้ชิดที่สุดคือ เพื่อน ถ้าเพื่อนที่ได้รับการฝึกฝนให้มีคุณสมบัติที่เด่น น่าสนใจก็สามารถเป็นตัวแบบที่ดีได้

2) ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ละคร 6 คน และขอตัวแทนผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มละ 1 คน เป็นผู้ปิ่นหุ่น โดยทุกคนในแต่ละกลุ่มร่วมกันปิ่นหุ่นให้เป็นหุ่นที่ดีที่สุด เช่น ยิ้ม ยกมือไหว้ โบกมือ เป็นต้น

3) เมื่อข้างปิ่นเสร็จแล้วให้ข้างปิ่นทำตัวเหมือนหุ่นที่ตัวเองปิ่น ให้เพื่อนผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มช่วยกันสังเกตการเลียนแบบของผู้เป็นหุ่นคนที่ 2

2. ชั้นวิเคราะห์

- 1) วิทยากรสัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้ปิ่นหุ่นของแต่ละกลุ่ม
- 2) วิทยากรสอบถามผู้เข้ารับการอบรมได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ และถ้าต้องการให้เพื่อนมีพฤติกรรมเป็นแบบอย่าง เช่น การเรียนดี สุภาพ อ่อนโยน ควรปฏิบัติอย่างไร

3. ชั้นสรุปและอภิปราย

ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากรอภิปรายและสรุปร่วมกัน และวิทยากรให้ข้อคิดการทำกิจกรรมนี้ว่า การกระทำสิ่งที่ดีให้กับใครก็ตามด้วยความตั้งใจ สิ่งที่ได้รับคืนมาคือ ความพึงพอใจที่ได้ทำให้บุคคลนั้นมีความสุข ดังนั้น การเป็นตัวอย่างที่ดี ย่อมก่อให้เกิดการเลียนแบบได้ตามที่เราต้องการ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. สังเกตการความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

กิจกรรมที่ 11 “ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา”

วิทยากร อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี และคณะ

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ปฏิบัติการให้คำปรึกษาได้
2. นำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปใช้ได้

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกการให้คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้ได้แก่ การใส่ใจ การสื่อสาร การตั้งคำถาม การฟัง การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และ การสรุป
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆละ 9 คน แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา และผู้สังเกตการณ์ โดยให้ผู้เข้าอบรมทุกคนเตรียมเรื่องที่ต้องการขอคำปรึกษาคนละ 1 เรื่อง
3. ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนในแต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันแสดงบทบาทดังกล่าว วิทยากรจะเป็นผู้วิเคราะห์การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาของผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละกลุ่ม
4. ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา โดยวิเคราะห์จากเทปบันทึกกิจกรรมการให้คำปรึกษา
5. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์

กล้องถ่ายวิดีโอทัศน์

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
3. สังเกตจากประสิทธิผลการให้คำปรึกษาของผู้เข้ารับการอบรม

กิจกรรมที่ 12

ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

วิทยากร อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี และคณะ

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรได้
2. นำเทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรไปใช้ได้

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชั้นกิจกรรม

1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดง บทบาทสมมติ 3 บทบาทคือ ผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา และผู้สังเกตการณ์ โดยผู้เข้ารับการอบรมเตรียมเรื่องที่ต้องการจะมาขอคำปรึกษาคณะละ 1 เรื่อง และแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 9 คน

2) เริ่มให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติการเป็นผู้ให้คำปรึกษาทีละคู่ ใช้เวลาคณะละ 15 นาที ส่วนผู้เข้ารับการอบรมที่เหลือทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์พร้อมทั้งประเมินการให้คำปรึกษาตามแบบประเมินที่กำหนดให้

2. ชั้นวิเคราะห์

ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากรดูเทปบันทึกการให้คำปรึกษาจากวิดีโอทัศน์ ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาและปรับปรุงวิธีการให้คำปรึกษาของตนตามแนวกัลยาณมิตร และผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำวิดีโอทัศน์การให้คำปรึกษาไปศึกษาทบทวนประเมินตนเองเป็นรายบุคคล เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการให้คำปรึกษาในชั้นทดลองใช้จริงกับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

3. ชั้นสรุปและอภิปราย

วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมนี้ และร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

ระยะเวลา 6 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ใบงานบทบาทผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา และผู้สังเกตการณ์
2. แบบประเมินการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร
2. กล้องวิดีโอ

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจปฏิบัติและร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม
3. ผลการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมตามแบบประเมินการให้คำปรึกษาด้วย

ความเป็นกัลยาณมิตร

ใบงาน “บทบาทผู้เป็นกัลยาณมิตร”

ผู้รับบทบาทผู้เป็นกัลยาณมิตร ปฏิบัติดังนี้

1. ผสมผสานฝึกการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใส่ใจ การสื่อสาร การตั้งคำถาม การฟัง การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการสรุป และใช้หลักกัลยาณมิตร ได้แก่ คุณลักษณะของกัลยาณมิตร คือ ความเป็นที่รัก ไว้วางใจ ความน่าเคารพ ความน่าเจริญใจ และด้านทักษะการพูด และการฟัง ให้สอดคล้องกับเรื่องราว ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
2. วิเคราะห์ปัญหา อุปสรรคในการฝึกทักษะการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร
3. ให้ข้อเสนอแนะในบทบาทของผู้เป็นกัลยาณมิตร

ใบงาน “บทบาทผู้รับคำปรึกษา”

ผู้รับบทบาทผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติดังนี้

1. สมมติเรื่องราว ปัญหาที่ประสบตามความคิดของตนเองมา 1 เรื่อง
2. แสดงบทบาทให้เป็นธรรมชาติตามเรื่องราวดังกล่าว เพื่อขอคำปรึกษาจากผู้เป็นกัลยาณมิตร
3. วิเคราะห์อารมณ์ ความรู้สึกของตนต่อเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้เป็นกัลยาณมิตรใช้
4. ให้ข้อเสนอแนะในบทบาทของผู้รับคำปรึกษา

ใบงาน “บทบาทผู้สังเกตการณ์”

ผู้รับบทบาทของผู้สังเกตการณ์ ปฏิบัติดังนี้

1. สังเกตผู้แสดงบทบาทสมมติเป็นกัลยาณมิตร และวิเคราะห์ในสิ่งต่อไปนี้
 - 1) คุณลักษณะของผู้เป็นกัลยาณมิตร
 - 2) เทคนิคการให้คำปรึกษา และหลักกัลยาณมิตรธรรม
 - 3) ประเมินผู้เป็นกัลยาณมิตรตามแบบประเมินที่กำหนดให้

แบบประเมิน
การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

ชื่อ-สกุล(ผู้ให้คำปรึกษา)..... เรื่องที่ปรึกษา.....เวลา.....

- โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ให้คำปรึกษา

รายการ	การปฏิบัติ	
	ทำ	ไม่ได้ทำ
1. กล่าวทักทาย.....		
2. เปิดโอกาสให้แสดงความต้องการความช่วยเหลือ.....		
3. ยิ้ม.....		
4. สบตา แววตาแสดงความเอื้ออาทร.....		
5. การใช้ท่าเสียง นุ่มนวล อ่อน.....		
6. ใช้การสัมผัสที่สัมพันธ์กับสถานการณ์นั้น.....		
7. ทำทงมั่นใจ สุขุม.....		
8. แสดงกิริยาสุภาพอ่อนโยน.....		
9. ใช้คำพูดที่มีเหตุผล.....		
10. พูดให้กำลังใจ.....		
11. ใช้คำพูดแสดงความห่วงใย จริงใจให้ความช่วยเหลือ.....		
12. ชี้แจงเรื่องที่ยุ่งยากให้เข้าใจง่าย ชัดเจน.....		
13. แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ นำไปปฏิบัติได้.....		
14. ตอบสนองผู้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิคการให้คำปรึกษา.....		
15. ใช้ภาษาท่าทางสอดคล้องกับการพูด.....		
16. สบตา ตั้งใจฟัง.....		
17. ขณะฟังพยักหน้าแสดงการตอบรับ.....		
18. ไม่พูดนอกเรื่อง.....		
19. ไม่แสดงอาการหุนหันงิด เบื่อหน่าย.....		
20. สรุปประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษา.....		

ข้อสังเกต/ข้อเสนอแนะอื่น ๆ.....

.....

.....

แบบประเมินผล
การจัดโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ

แบบประเมินผลการจัดโปรแกรมการฝึกอบรม
เรื่อง "การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร"
ระหว่างวันที่ 29,30 กันยายน 1,7,8 ตุลาคม พ.ศ. 2543
ณ ห้องประชุม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

.....

- โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านในเนื้อหา เทคนิค ประโยชน์และการนำไปใช้ของการจัดฝึกอบรมครั้งนี้

ความหมายของระดับความคิดเห็น มีดังนี้

5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = พอใช้ 2 = น้อย 1 = แย่

- วันที่หนึ่งของการอบรม

หัวข้อ	สาระ-ประโยชน์					เทคนิค-วิธีการอบรม					การนำไปใช้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. ทักษะการเรียนรู้															
2. การใช้ชีวิตของ นักศึกษาพยาบาล															

ข้อเสนอแนะประจำวัน.....

.....

- วันที่สองของการอบรม

หัวข้อ	สาระ-ประโยชน์					วิธีการอบรม/กิจกรรม					การนำไปใช้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3. แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....															
4. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....															
5. กิจกรรม“ ข้าพเจ้าเป็นใคร ”															
6. กิจกรรม“ คุณคือคนเก่ง ”															
7. กิจกรรม“ เกียรติบัตรความสำเร็จ ”															
8. กิจกรรม“ จดหมายความดี ”															

ข้อเสนอแนะประจำวัน.....

.....

● วันที่สามของการอบรม

หัวข้อ	สาระ-ประโยชน์ วิธีการอบรม /กิจกรรม										การนำไปใช้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
9. แนวคิดกัลยาณมิตร.....															
10. ระบบกัลยาณมิตร.....															
11. การเรียนรู้โดย การสังเกตตัวแบบ.....															
12. กิจกรรม”ลักษณะที่เพื่อนชอบ”.....															
12. กิจกรรม”ยอมรับ ปฏิเสธ”.....															
13. กิจกรรม “ ปั่นหุ่น”.....															
14. กิจกรรม ” มาเป็นผู้ฟังที่ดีกันเถอะ”.....															

ข้อเสนอแนะประจำวัน.....

● วันที่สี่ของการอบรม

หัวข้อ	สาระ-ประโยชน์					วิธีการอบรม/ฝึกปฏิบัติ					การนำไปใช้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
16. หลักการให้คำปรึกษา.....															
17. เทคนิคการให้คำปรึกษา.....															
18. การสร้างสัมพันธภาพ.....															
19. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา.....															

ข้อเสนอแนะประจำวัน.....

● วันที่ห้าของการอบรม

หัวข้อ	สาระ-ประโยชน์					วิธีการฝึกปฏิบัติ					การนำไปใช้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
20. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร.....															

ข้อเสนอแนะ.....

● ประเมินทั่วไป

ประเมินตลอดโปรแกรม	ระดับความเหมาะสม				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
1. วัตถุประสงค์.....					
2. เนื้อหาของโปรแกรม-ทฤษฎี..... -ปฏิบัติ.....					
3. กิจกรรม.....					
4. ได้รับความรู้ประสบการณ์ใหม่.....					
5. สามารถนำไปใช้ประโยชน์.....					
6. วิทยากร.....					
7. เอกสาร.....					
8. สื่อ/อุปกรณ์.....					
9. สถานที่.....					
10. อาหาร-ของว่าง.....					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ.....

ขอขอบคุณ

ผู้วิจัย

**ความคิดเห็นผู้เข้ารับการอบรม
โปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล**

ชื่อ.....สกุล.....

วันที่.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร

.....
.....

2. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร

.....
.....

3.ท่านรู้สึกประทับใจอะไรมากที่สุดจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร

.....
.....

3. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ท่านได้รับการพัฒนาตนเอง
ทางด้านใดบ้าง

.....
.....

4. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร ท่านมีความมั่นใจที่จะเป็น
กัลยาณมิตรอยู่ในระดับใด(มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด) อะไรที่ทำให้ท่าน
มั่นใจในระดับนั้น

.....
.....

5. ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....
.....

ตารางข้อสอบวัดความรู้ความเข้าใจ
เรื่อง การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

เนื้อหา	ระดับพฤติกรรมที่วัด			
	ความจำ ข้อที่	ความเข้าใจ ข้อที่	ประยุกต์ใช้ ข้อที่	รวม
1. แนวคิดกัลยาณมิตรและ ระบบกัลยาณมิตร	3,6	1,2,4,7	5,8,9	9
2. การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ	11,12	10	-	3
3. แนวคิดและการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง	13,15	14,16	17	5
4. หลักการและเทคนิคการให้คำปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ	18,19 22,24	20,23	21	7
5. ทักษะการเรียนรู้และ การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย	25,26 28,29	27	30	6
รวม	14	10	6	30

แบบทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจ
เรื่อง “ การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร
สำหรับนักศึกษาพยาบาล “

.....

คำชี้แจง

แบบทดสอบนี้เป็นแบบเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก โปรดตอบทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยกาเครื่องหมาย x ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นความแตกต่างระหว่างกัลยาณมิตรกับเพื่อน
 - ก. เป็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้กับผู้รับ
 - ข. การช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน
 - ค. ได้รับความพึงพอใจจากความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 - ง. มีความรับผิดชอบในส่วนได้และส่วนเสียที่เกิดขึ้นร่วมกัน
2. การกระทำในลักษณะใดที่แสดงว่าเป็นมิตรแท้
 - ก. สมศรีตักเตือนสายสมรที่ขาดเรียนหลายครั้ง
 - ข. ณัฐรีให้เพื่อนยืมเงินไปซื้อกระเป๋าถือใบใหม่
 - ค. วดีนัดนพรัตน์จำลองการสอบผ่านวิชาคณิตศาสตร์ที่RCA
 - ง. มลฤดีแนะนำสายทิพย์ถอนวิชาฟิสิกส์เพราะได้คะแนนน้อย
3. ข้อใดไม่ใช่คุณลักษณะของกัลยาณมิตร
 - ก. เป็นที่รัก ไว้วางใจ
 - ข. มีฐานะทางเศรษฐกิจดี
 - ค. มีความรู้ความสามารถ
 - ง. หนักแน่นมีเหตุผล
4. การกระทำในข้อใดที่แสดงว่ากัลยาณมิตรใช้หลักการรู้จักพูดให้ได้ผล
 - ก. แนะนำให้เพื่อนทำตารางดูหนังสือ
 - ข. อุดหนุนต่อสิ่งที่เพื่อนพูดไม่ถูกใจตนเอง
 - ค. ทักทายเพื่อนด้วยท่าที่เป็นมิตร สนับสนุน
 - ง. ตักเตือนเมื่อเห็นเพื่อนทำสิ่งไม่เป็นประโยชน์
5. สมชายเห็นสมศักดิ์กำลังสูบบุหรี่ในห้องน้ำหลังเลิกเรียน จึงเข้าไปบอกว่า“เลิกสูบบุหรี่เถอะ มันทำลายสุขภาพนะ” การกระทำของสมชายตรงกับหลักของกัลยาณมิตรธรรมในข้อใด
 - ก. ความน่าเจริญใจ
 - ข. ความน่าเคารพ
 - ค. อุดหนุนต่อถ้อยคำ
 - ง. ไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย

6. ข้อใดไม่ใช่สัมพันธภาพเชิงกัลยาณมิตร
 - ก. รุ่นพี่กับรุ่นน้อง
 - ข. บิดา มารดากับบุตร
 - ค. อาจารย์กับนักศึกษา
 - ง. พนักงานชายของกับลูกค้า
7. การกระทำในข้อใดที่ถือเป็นการทำหน้าที่หลักของกัลยาณมิตร
 - ก. การพูดและการฟัง
 - ข. การถามและการบันทึก
 - ค. การฟังและการถาม
 - ง. การพูดและการบันทึก
8. นักศึกษาพยาบาลที่มีกัลยาณมิตรจะได้รับประโยชน์อย่างไร
 - ก. ทำให้มั่นใจได้ว่าจะเรียนได้คะแนนดีขึ้น
 - ข. ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง
 - ค. มีความอ่อนใจเพราะมีที่ปรึกษายามมีปัญหา
 - ง. ทำให้รู้สึกสบายใจมีกัลยาณมิตรเป็นที่พึ่งได้ทุกเรื่อง
9. การนำแนวคิดกัลยาณมิตรไปใช้กับการพยาบาลผู้ป่วยคือการกระทำในข้อใด
 - ก. บอณาข่าวให้ผู้ป่วยที่แขนอ่อนแรง
 - ข. ฉีดยาให้ผู้ป่วยด้วยเทคนิคปลอดเชื้อ
 - ค. พลิกตัวให้ผู้ป่วยอัมพาตทุก 1 ชั่วโมง
 - ง. รับฟังปัญหาของผู้ป่วยที่เล่าเรื่องครอบครัวซ้ำ ๆ
10. บุคคลใดมีลักษณะของตัวแบบที่ตึจนทำให้ผู้สังเกตเกิดการเลียนแบบได้
 - ก. ประธานมีวิสัยทัศน์ในการบริหารงาน
 - ข. เทิดศักดิ์มีความกระตือรือร้นในการทำงาน
 - ค. แต่งน้อยมีมนุษยสัมพันธ์กับทุกคนในที่ทำงาน
 - ง. ฉัตรชัยเป็นมีความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ
11. ขั้นตอนใดในกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบที่ถือว่าผู้สังเกตได้เลียนแบบแล้ว
 - ก. การตั้งใจ
 - ข. การเก็บจำ
 - ค. การกระทำ
 - ง. การจูงใจ
12. อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้สังเกตดังต่อไปนี้ยกเว้นข้อใด
 - ก. ส่งเสริมให้เกิดการกระทำ
 - ข. สร้างเสริมพฤติกรรมใหม่
 - ค. เบี่ยงเบนการกระทำของผู้สังเกต
 - ง. กระตุ้นให้เกิดการกระทำตามอย่าง

13. ข้อใดไม่ใช่หลักการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
 - ได้รับสิ่งที่ตนเองปรารถนา
 - รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
 - ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย
14. บุคคลใดมีลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง
- สายสมรพูดกับสมสุขว่า “ ฉันได้เกรด 4 ทุกวิชาเลยไม่มีใครในห้องนี้เก่งเท่าฉัน”
 - นัยนาบอกกับบุษนาว่า “ ฉันสวยน้อยกว่าเธอจึงไม่ได้รับเลือกให้เป็นดาวของคณะฯ”
 - แดงน้อยพูดคุยกับสดใสว่า “ฉันคิดว่าทำข้อสอบวิชาสุขภาพจิตได้ แต่ทำไม่ได้คะแนนน้อย”
 - นัฐวิภาพูดกับภาวิดาว่า “ งานก็หามหาวิทยาลัยฉันมั่นใจว่าฉันจะต้องคว้าเหรียญทองว่ายน้ำได้แน่ ๆ “
15. ข้อใดไม่ใช่แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ตั้งเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้
 - ชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง
 - ประเมินข้อเสียของตนเองอยู่เสมอ
 - พูดกับตนเองในทางสร้างสรรค์เป็นประจำ
16. ข้อใดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย
- รูปร่างหน้าตา
 - ฐานะทางเศรษฐกิจ
 - สัมพันธภาพกับเพื่อน
 - ความแตกต่างระหว่างเพศ
17. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญกับนักศึกษาพยาบาลอย่างไร
- ช่วยให้เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว
 - ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วย
 - ทำให้ยอมรับความสามารถของผู้อื่น
 - ทำให้รับรู้ศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง
18. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาคืออะไร
- เพื่อร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหา
 - เพื่อเป็นที่พึ่งเมื่อบุคคลมีปัญหาทุกซี้ใจ
 - เพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้รับคำปรึกษา
 - เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไข

19. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา
- มีความจริงใจ
 - รักษาความลับ
 - ให้เกียรติ มองกันแง่ดี
 - ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
20. ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรมีลักษณะอย่างไรที่สำคัญที่สุด
- เก็บความรู้สึกได้
 - สุภาพเรียบร้อย
 - มีมนุษยสัมพันธ์
 - อ่อนน้อมถ่อมตน
21. กัลยามาปรึกษาสุตารัตน์ด้วยท่าทางเศร้าโศกเสียใจที่เพื่อนชายไปมีแฟนใหม่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ท้อแท้ ไม่มีจิตใจจะเรียนหนังสือ ถ้าท่านเป็นสุตารัตน์ ท่านจะใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในตอนสุดท้ายอย่างไร
- เงียบ “ พยักหน้า รับฟังปัญหาอย่างตั้งใจ ”
 - การสรุป” คุณกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนชายของคุณ ”
 - ตั้งคำถาม “ คุณวางแผนหลังจากเหตุการณ์นี้อย่างไร ”
 - ให้กำลังใจ “ คุณเป็นคนเรียนดี มาสนใจเรื่องการเรียนจะดีกว่า ”
22. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบสำคัญของการให้คำปรึกษา
- การให้คำแนะนำ
 - ผู้ให้คำปรึกษา
 - ผู้รับคำปรึกษา
 - สัมพันธภาพ
23. พฤติกรรมของบุคคลในข้อใดที่แสดงถึงความตั้งใจฟัง
- วางเฉยต่อเรื่องที่รับฟัง
 - นั่งกอดอก จ้องหน้าผู้ที่กำลังพูด
 - ผงกศีรษะเป็นเชิงรับรู้เรื่องที่กำลังพูด
 - สอบถามผู้พูดทันทีเมื่อฟังแล้วไม่เข้าใจ
24. คุณลักษณะของผู้ฟังที่ดีควรมีดังต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
- มองสบตาผู้พูด
 - จดทุกอย่างที่ได้ยิน
 - ติดตามเรื่องที่พูดจนจบ
 - ควบคุมอารมณ์ขณะรับฟัง

25. ปัญหาในข้อใดที่พบบ่อยในนักศึกษามหาวิทยาลัย
- ปัญหาด้านการเรียน
 - ปัญหาด้านสุขภาพ
 - ปัญหาทางเศรษฐกิจ
 - ปัญหาการทำกิจกรรม
26. เทคนิคการจำที่มีประสิทธิภาพเป็นอย่างไร
- เลือกจำเฉพาะสิ่งที่ตนเองสนใจ
 - เชื่อมโยงสิ่งร่ำมาก่อนกับสิ่งที่เรียนรู้ใหม่
 - จำข้อมูลที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน
 - ทบทวนหลังจากได้เรียนรู้ในหนึ่งสัปดาห์
27. การทำปฏิทินการศึกษารายสัปดาห์ของนักศึกษามีประโยชน์โดยตรงอย่างไร
- มีเวลาว่างมากขึ้น
 - ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น
 - เป็นคนมีระเบียบวินัย
 - เห็นคุณค่าของการใช้เวลา
28. ข้อใดเป็นวิธีการอ่านที่ได้ผลดีสำหรับการเรียนในระดับอุดมศึกษา
- จดบันทึกทุกครั้งหลังการอ่าน
 - ทบทวนสิ่งที่อ่านเมื่อมีเวลาว่าง
 - สำรวจหนังสือโดยดูจากสารบัญเรื่อง
 - ตั้งคำถามก่อนการอ่านในแต่ละหัวข้อ
29. ข้อใดเป็นหลักสำคัญในการทำข้อสอบอัตนัย
- เขียนให้ตรงประเด็นชัดเจน
 - อ่านคำถามทบทวนหลาย ๆ ครั้ง
 - ทำข้อสอบที่มีคะแนนมากที่สุดก่อน
 - อธิบายรายละเอียดพร้อมยกตัวอย่างประกอบ
30. นักศึกษาควรใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างไร
- มุ่งมั่นต่อการเรียนอย่างเดียวเพราะเป็นเป้าหมายหลัก
 - หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนต่างเพศเพราะอาจทำให้เสียการเรียน
 - ทุ่มเทให้กับกิจกรรมที่ตนเองสนใจเพื่อช่วยเสริมประสบการณ์
 - จัดสรรเวลาเรียนและทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยเพื่อเสริมทักษะชีวิต

.....
เป็นกำลังใจให้นะ...ทำให้ดีที่สุด....



ประวัติผู้วิจัย

นางมนสภรณ์ วิฑูรเมธา เกิดวันที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2501 ที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2524 สำเร็จปริญญาโทครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2529 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาอุดมศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2540 ปัจจุบันทำงานเป็นอาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต