



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|-----------------------------|--------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง | นิลแก้ว | อธิการบดีวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น
จังหวัดเชียงใหม่ |
| 2. อาจารย์ศุทธิณี | สันตะบุตร | อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 3. อาจารย์กิตติพงษ์ | แดงเสริมศิริ | หัวหน้าแผนกกิจการนักศึกษา
วิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่
ผู้ให้บริการคำปรึกษาประจำสมาคมสมาพันธ์ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

วิทยาลัยพาริอิสรเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือว่าผิด คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ ดังนี้

หมายเลข	6	หมายถึง	มากที่สุด
หมายเลข	5	หมายถึง	มาก
หมายเลข	4	หมายถึง	ค่อนข้างมาก
หมายเลข	3	หมายถึง	ค่อนข้างน้อย
หมายเลข	2	หมายถึง	น้อย
หมายเลข	1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นคนขี้อาย				3		

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายลงในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่ขี้อายในระดับค่อนข้างน้อย

1. เพศ () ชาย

() หญิง

2. อายุปี

วิธีการที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อนักเรียน	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันไม่ค่อยรู้สึกถูกรบกวนจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว						
2. ฉันรู้สึกว่าการพูดต่อหน้าชุมชนเป็นเรื่องยาก						
3. ถ้าเป็นไปได้ฉันอย่างเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวฉัน						
4. ฉันเป็นคนตัดสินใจได้เร็ว						
5. ฉันเป็นคนสนุกสนานที่บุคคลอื่นชอบอยู่ด้วย						
6. ฉันรู้สึกสะเทือนใจเมื่ออยู่บ้าน						
7. ฉันต้องใช้เวลานานที่จะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่						
8. ฉันเป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน						
9. โดยทั่วไปแล้วญาติพี่น้องคำนึงถึงความรู้สึกฉัน						
10. ฉันเป็นคนยอมแพ้ง่าย						
11. ครอบครัวของฉันคาดหวังตัวฉันมากเกินไป						
12. การเป็นตัวของตัวเองเป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับฉัน						
13. ชีวิตฉันค่อนข้างเต็มไปด้วยความสับสน						
14. พ่อแม่ให้ความสำคัญกับการเข้าสังคมมากกว่าตัวนักเรียน						
15. พ่อแม่ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเอง						
16. คนทั่วไปมักจะคล้อยตามความคิดฉัน						
17. บ่อยครั้งฉันหงุดหงิดเกี่ยวกับงานที่ทำ						
18. ฉันมีรูปร่างหน้าตาไม่ดีเมื่อเปรียบเทียบกับ						
19. เมื่อมีสิ่งที่จะต้องพูด ฉันจะพูด						
20. ครอบครัวเข้าใจฉัน						
21. คนส่วนใหญ่ได้รับคำชื่นชมมากกว่าฉัน						
22. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวผลักดันฉัน						
23. บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ						
24. บ่อยครั้งฉันนึกอยากจะเป็นคนอื่น						
25. ฉันเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้						

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้เรียน ให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรับรู้และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา
 2. เพื่อให้ผู้เรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบและวิธีการให้คำปรึกษา และโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

วิธีการดำเนินงาน

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เรียนแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนและพูดถึงสภาพทั่วไปของผู้เรียน
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนอธิบายรายละเอียดวิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้เรียนและผู้ให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งโปรแกรมทั้งหมดให้ผู้เรียนทราบ
5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกที่มีต่อตนเองโดยให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษา
6. ให้ผู้เรียนสรุปเรื่องที่พูดและให้ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองมากขึ้น
7. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 แนะนำตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้เรียนได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้เรียน
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในปัญหาของตนเอง ตลอดจนเห็นคุณค่าจากประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 2 – 6 มีวิธีการดำเนินงานเช่นเดียวกัน ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้
 - 2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา โดยผู้ที่ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความไว้วางใจ อ่อนน้อมและเกิดความมั่นใจได้ว่าได้รับการยอมรับและสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างปราศจากความกดดันใด ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ ยอมรับผู้เรียนโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจผู้เรียนและรักษาความลับของผู้เรียน
 - 2.2 ขั้นให้คำปรึกษา โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การเรียบ การตีความหมาย การให้ความกระจ่าง และการสรุปความเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และสามารถพัฒนาทัศนคติที่ดีที่มีต่อตนเอง
 - 2.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เรียนสรุปปัญหาต่าง ๆ และแนวทางการแก้ไขปัญหารวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจผู้เรียนและสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติต่อไป
3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการพบในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 นั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสดำรงตนเอง
3. เพื่อผู้เรียนได้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการดำเนินงาน

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษคำถามเกี่ยวกับตัวผู้เรียน ให้ผู้เรียนสำรวจตนเองและตอบคำถามโดยสังเขปภายในเวลา 20 นาที

2. ให้ผู้เรียนเล่าเกี่ยวกับตนเองตามหัวข้อที่ตอบคำถามไว้แล้วโดยละเอียด
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เรียนสรุปความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนกลับความรู้สึกที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้เรียน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

“ฉัน”

โปรดบันทึกข้อมูลของท่านโดยสังเขป ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ที่มา (เกิดที่ไหน ครอบครัว)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (สบาย ลำบาก เหงา สนุก ฯลฯ อย่างไร)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. เหตุการณ์ที่น่าประทับใจที่เคยพบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

4. สิ่งที่ยากจะได้จากคนรอบข้าง (พ่อแม่ พี่ น้อง เพื่อน คนรัก ฯลฯ)

.....

.....

.....

.....

.....

5. สิ่งทีกล้วในการอยู่กับคนอื่น

.....

.....

.....

.....

.....

6. สิ่งที่ชอบ / พอใจตนเอง (ท่าทาง ลักษณะนิสัย ฯลฯ)

.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

7. ความภาคภูมิใจ / ความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

8. สิ่งที่เกิดแก้ไข / ปรับปรุงตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

9. สิ่งที่มีให้เพื่อน ๆ ได้เสมอ

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ครั้งที่ 4 การสำรวจเวลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน รวมทั้งเวลาที่ใช้
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ประเมินความสามารถของตนเองโดยวัดจากกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน

วิธีการดำเนินงาน

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน
2. ให้ผู้เรียนสำรวจเวลาและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันของตนเองตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความต้องการในการดำเนินชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจและประเมินความต้องการของตนเอง
3. เพื่อฝึกการกำหนดเป้าหมายที่วางอยู่บนพื้นฐานของความจริงและเป็นไปได้
4. เพื่อกำหนดวิธีการและแนวทางไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ
5. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

วิธีการดำเนินงาน

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการกำหนดเป้าหมายให้ผู้เรียนทุกคน
2. ใช้เวลา 30 นาที เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเองและกำหนดเป้าหมายของตนเอง
3. ให้ผู้เรียนเล่าเป้าหมายของตนเองให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบ และร่วมกันพิจารณาเป้าหมายนั้น ๆ
4. เมื่อร่วมกันพิจารณาเป้าหมายที่วางไว้จนเป็นที่พอใจแล้ว ให้ผู้เรียนเขียนเป้าหมายดังกล่าวลงในสมุดบันทึกประจำตัว เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดแผนงานสำหรับตนเองต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

การกำหนดเป้าหมาย

1. เป้าหมายในชีวิตของข้าพเจ้า

.....
.....

.....

.....

2. เป้าหมายเกี่ยวกับ “ตัวตน / ตนเอง” ของข้าพเจ้า

.....

.....

.....

3. สิ่งที่เป็นปัญหา / อุปสรรคในชีวิตของข้าพเจ้า

.....

.....

.....

4. วิธีแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่ข้าพเจ้าคิดว่าควรกระทำ

.....

.....

.....

5. ข้าพเจ้าลงมือกระทำเพื่อแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเองตามที่ตั้งใจไว้

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ครั้งที่ 6 แผนการทำงาน
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักกำหนดแผนงานเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียน ได้ศึกษาค้นคว้าในการปรับปรุงพฤติกรรม
3. เพื่อเป็นแนวทางในการประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน

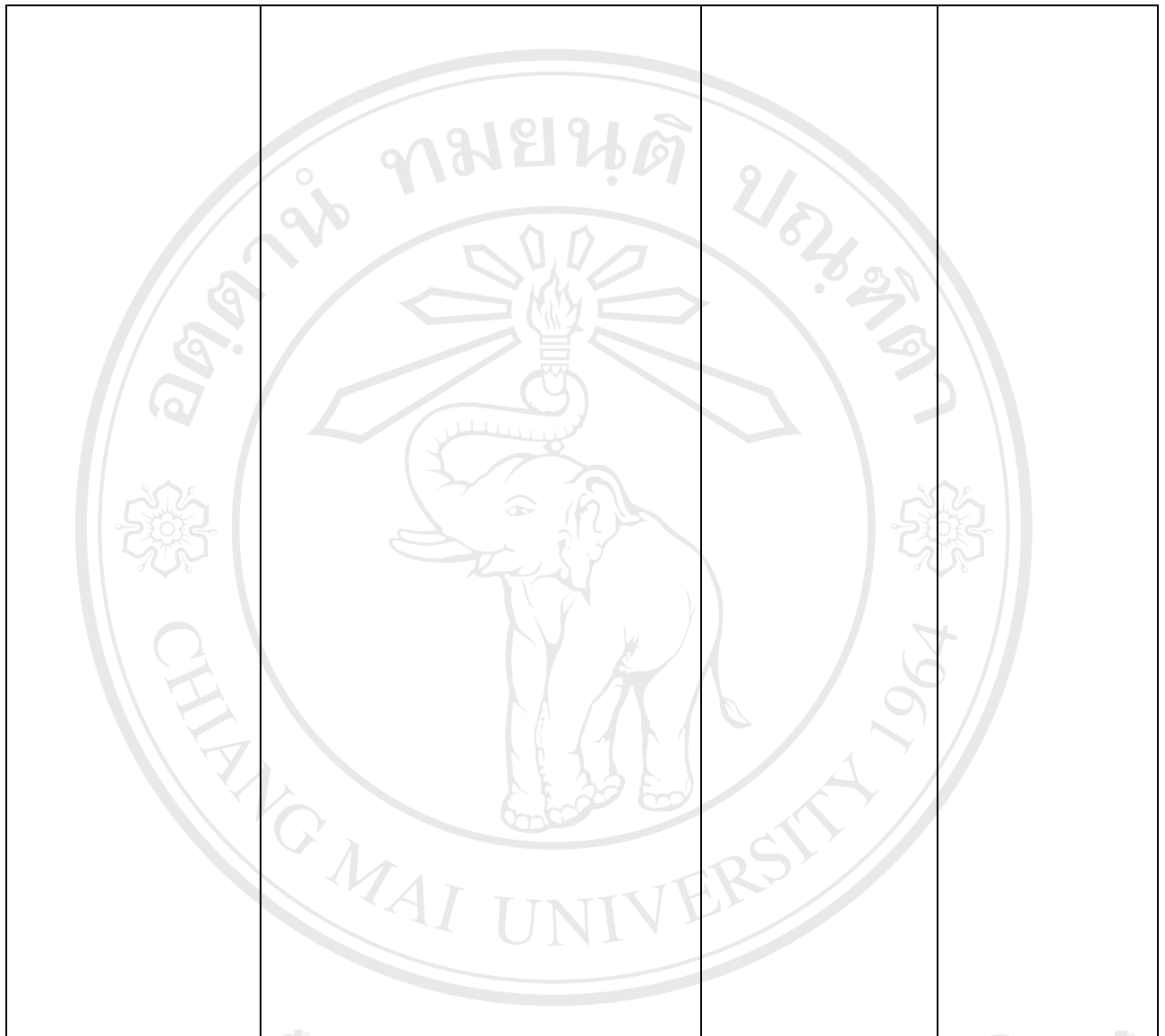
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เอกลักษณ์ของความสำเร็จ จากการทำตามแผนการที่กำหนดไว้
5. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความสามารถและศักยภาพของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีการดำเนินงาน

1. แจกแบบฟอร์มการทำตามแผนการให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง
2. ให้ผู้เรียนทำตารางแบบฟอร์มที่แจกให้ลงในสมุดประจำตัวของแต่ละคน
3. ทุกวันในเวลาเช้าก่อนไปเรียน ให้ผู้เรียนกำหนดแผนการทำงานในแต่ละวันโดยพิจารณาความเป็นไปได้และองค์ประกอบอื่น ๆ ได้แก่ เวลา สุขภาพ กิจกรรมที่จะต้องทำในแต่ละวัน
4. ก่อนนอนให้ผู้เรียนประเมินผลการทำงานในแต่ละวันที่ได้กำหนดไว้ในแผน และให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความสำเร็จ ในกรณีที่ทำไม่ครบหรือว่าทำไม่ได้ทำ และให้ใส่ในช่องหมายเหตุว่าได้ทำส่วนใดบ้างไปแล้ว เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับแผนในวันต่อไป

แผนการทำงานของ

วัน / เดือน / ปี เวลา	แผนการทำงาน	ผลการทำงาน	
		สำเร็จ	หมายเหตุ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ครั้งที่ 7 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา และรู้วิธีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ยุติการให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินงาน

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. ให้ผู้เรียนพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งใดที่ยังมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ให้ผู้เรียนประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการรับคำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เรียนสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่ม
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบใจผู้เรียนและกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved