

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของ  
นักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการสร้างระบบกัลยาณมิตร ซึ่งนำเสนอเป็น 2 ส่วนคือ  
ส่วนที่ 1 ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาและผลการสัมภาษณ์  
อาจารย์ที่ปรึกษา

ส่วนที่ 2 ผลการสร้างระบบกัลยาณมิตร

ส่วนที่ 3 ผลการประเมินการจัดโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร  
สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้ระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของ  
นักศึกษาพยาบาล ซึ่งจะนำเสนอเป็น 5 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างนักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติในด้าน ความเป็นกัลยาณมิตร ความตั้งใจแสดงพฤติกรรม  
กัลยาณมิตร และทักษะการฟัง

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบลักษณะกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตรจากการประเมินของตนเอง เพื่อน และอาจารย์

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ และนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่ม  
ทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ระบบกัลยาณมิตรเชิงคุณภาพ

## ตอนที่ 1 การสร้างระบบกัลยาณมิตร

การสร้างระบบกัลยาณมิตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

### ส่วนที่ 1 ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาและอาจารย์ที่ปรึกษา

1. ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา จำนวน 2 รูป เกี่ยวกับแนวคิดกัลยาณมิตรและการพัฒนาระบบกัลยาณมิตร สรุปได้ดังนี้

กัลยาณมิตรคือ มิตรที่ดี ชักนำให้เกิดประโยชน์ที่พึงประสงค์และเป็นบุคคลที่เสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ไม่หวังผลประโยชน์ มีคุณลักษณะที่ไว้วางใจได้ เป็นตัวอย่างที่ดี กัลยาณมิตร ได้แก่ พระพุทธเจ้า พ่อแม่ ครู และเพื่อน กัลยาณมิตรถือเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ นำไปสู่ปัจจัยภายในคือโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดอันแยบคายเข้าใจปัญหาต่อแก้

ความแตกต่างระหว่างกัลยาณมิตร(Kalyanamitta)และกัลยาณมิตรตตา (Kalyanamittata) คือ กัลยาณมิตร หมายถึง เพื่อนที่ดี มีหลักธรรมของกัลยาณมิตรธรรม และกัลยาณมิตรตตา หมายถึง ความมีกัลยาณมิตร เป็นผู้มีความแนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษาและสิ่งแวดล้อมที่ดี สนับสนุนเป็นแบบอย่าง เกื้อหนุนให้ก้าวหน้าในการศึกษาดำเนินชีวิตและธรรมปฏิบัติ

คุณสมบัติของกัลยาณมิตร ประกอบด้วย กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ได้แก่ ปิโย (เป็นที่รัก) ครุ (เป็นที่เคารพ) ภาวนีย (เป็นที่เจริญใจ) วัตตา(เป็นผู้ที่รู้จักพูด รู้จักถ้อยคำ) วจนกขโม (อดทนต่อถ้อยคำ) คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา (อธิบายเรื่องลึกซึ้งได้)และโน จัญฐานะนิโยชะเย (ไม่ชักนำไปในอริฐาน เรื่องไร้สาระ) กัลยาณมิตรทำให้ผู้ที่เข้ามาหากัลยาณมิตรมีความอุ่นใจ มั่นใจ ศรัทธาสามารถชักจูงให้บุคคลเลียนแบบและถือปฏิบัติตามได้

การวัดคุณธรรมของผู้เป็นกัลยาณมิตรได้จากการพูดคุย สังเกต สอบถามหรือแบบวัดระบบกัลยาณมิตร จะต้องเตรียมผู้เป็นกัลยาณมิตรให้เป็นมีทั้งวิชาและจรณะคือมีความรู้ความเข้าใจและประพฤติปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ดี โดยการจัดอบรมกัลยาณมิตรด้วยความสงบ ความสบายใจ ไม่ฟุ้งเฟ้อ บทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรคือ ใส่ใจ จริงใจ ให้ความเป็นกันเอง ควรใช้สัดส่วนระหว่างกัลยาณมิตรกับผู้รับความช่วยเหลือหนึ่งต่อหนึ่ง

2. ผลการสัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย จำนวน 8 คน เกี่ยวกับลักษณะของระบบอาจารย์ที่ปรึกษา ปัญหาและอุปสรรคของการให้คำปรึกษา วิธีการแก้ไข และความคิดเห็นต่อการจัดระบบกัลยาณมิตร สรุปได้ดังนี้

ลักษณะระบบอาจารย์ที่ปรึกษา จากการสัมภาษณ์อาจารย์จากทุกสถาบัน พบว่า คณะกรรมการอาจารย์ที่ปรึกษาของคณะพยาบาลศาสตร์ทุกแห่ง จัดระบบอาจารย์ที่ปรึกษาโดยอาจารย์ที่ปรึกษาดูแลนักศึกษาพยาบาลตั้งแต่ 4 คนขึ้นไปจนสูงสุดถึง 30 คน เฉลี่ย 12 คน อาจารย์ที่ปรึกษาส่วนใหญ่ (7 แห่ง) ดูแลนักศึกษาพยาบาลตั้งแต่ปีแรกจนจบการศึกษา เพราะ

ต้องการติดตามผลการเรียนและให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง เข้าใจปัญหาและคุ้นเคยกันมากขึ้น ช่วยเหลือแก้ปัญหาการเรียนและเรื่องส่วนตัวให้ลุล่วงจนสำเร็จการศึกษา ได้เห็นพัฒนาการของนักศึกษาตั้งแต่ต้นจนจบการศึกษา ทำให้ติดตามการประเมินผลนักศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตร นอกจากนี้ มีเพียง 1 แห่ง อาจารย์ที่ปรึกษารับผิดชอบนักศึกษาทุกชั้นปีละ 1-2 คน

**ปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ที่ปรึกษาจาก 3 ใน 8 แห่ง กล่าวว่า ปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติหน้าที่อาจารย์ที่ปรึกษาที่พบบ่อยคือนักศึกษาพยาบาลไม่มาพบอาจารย์ที่ปรึกษา จะมาติดต่อเมื่อให้เซ็นเอกสารลงทะเบียน ขอทุน หรือพบอาจารย์ที่นักศึกษาพยาบาลสนิทซึ่งไม่ใช่อาจารย์ที่ปรึกษา ภาระงานของอาจารย์ที่ปรึกษา มีมากสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สอนทุกระดับตั้งแต่ระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก รวมทั้งต้องเป็นผู้บริหารอีกด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ได้พบนักศึกษาพยาบาลด้วยตนเอง แต่ติดต่อกันด้วยการเขียนโน้ต ทางโทรศัพท์ หรือเพจเจอร์ และมีบ้างเพียง 2 แห่ง อาจารย์ที่ปรึกษากล่าวว่า การให้คำปรึกษาต้องใช้เวลามาก อาจารย์มีเวลาจำกัด ไม่ได้กำหนดเวลาเฉพาะการให้คำปรึกษา อาจารย์และนักศึกษามีเวลาว่างไม่ตรงกัน

**วิธีการแก้ไขปัญหาระบบการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา** พบว่า อาจารย์ที่ปรึกษาส่วนใหญ่ 5 ใน 8 ราย ใช้วิธีการปฐมนิเทศชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลรับทราบบทบาทหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา ให้อาจารย์ประจำชั้นปีแจ้งให้นักศึกษามาพบอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นระยะๆ ให้นักศึกษาพยาบาลเขียนบันทึกข้อความไว้ หรือโทรศัพท์พูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือนัดล่วงหน้าก่อนมาพบอาจารย์ที่ปรึกษา จัดทำตารางเวลาการทำงานของอาจารย์ที่ปรึกษา และมีส่วนน้อยเพียง 3 ราย อาจารย์ที่ปรึกษาให้นักศึกษาพยาบาลแบ่งเป็นกลุ่ม เลือกหัวหน้ากลุ่ม และจัดให้ปรึกษาหารือกันในกลุ่ม หากนักศึกษามีปัญหาจึงมาพบอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ประจำชั้นปี อาจารย์ที่ปรึกษาให้ความสอดคล้องว่า อาจารย์ที่ปรึกษาควรตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ คือ มีความพร้อม เปิดใจในการให้คำปรึกษา และเก็บความลับของนักศึกษาพยาบาล

**การติดตามประเมินผลของระบบอาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ที่ปรึกษา 4 รายใน 8 ราย กล่าวว่า ไม่มีการติดตามประเมินผลนักศึกษาพยาบาลเป็นชั้นปี แต่ติดตามปัญหาเป็นรายบุคคล โดยติดตามเป็นระยะ เช่น ผลการเรียน หรือในเรื่องที่สำคัญ เช่น ทุนการศึกษา และมีเพียงอาจารย์ที่ปรึกษา 3 ราย กล่าวว่า ไม่มีระบบชัดเจนที่รวบรวมปัญหาของนักศึกษาพยาบาลหรือปัญหาการให้คำปรึกษา แต่มีสมุดประจำตัวนักศึกษาไว้บันทึกปัญหาและคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา มีแฟ้มสะสมงาน(Potfolio) มีแฟ้มรวบรวมประเด็นที่ทำ Home room เดือนละครั้ง ทั้งนี้ คณะพยาบาลศาสตร์บางแห่งกำหนดให้อาจารย์ที่ปรึกษาพบนักศึกษาภาคการศึกษาละ 2-3 ครั้ง

**ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลที่มาพบอาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ที่ปรึกษาส่วนใหญ่ (6 ราย) กล่าวว่า ปัญหาที่พบบ่อยของนักศึกษาพยาบาลคือ ปัญหาการเรียน เช่น เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ทำข้อสอบไม่ได้ จัดคำบรรยายไม่เป็น ไม่คุ้นเคยกับระบบการเรียน ไม่ผ่านวิชาหมวด วิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานต้องลงทะเบียนใหม่ รองลงมาเป็นปัญหาส่วนตัว เช่น เครียด มีเพื่อน ชาย ทะเลาะกับเพื่อน การปรับตัว และอาจารย์ที่ปรึกษา 5 ราย ใน 8 ราย พบว่า นักศึกษามีปัญหาการเงิน เช่น ไม่เงินค่าเล่าเรียน ขาดทุนการศึกษา

**วิธีการแก้ไขปัญหานักศึกษาพยาบาลตามแนวทางของอาจารย์ที่ปรึกษา** พบว่า อาจารย์ที่ปรึกษาส่วนใหญ่ (6 ราย) ใช้วิธีการแก้ปัญหานักศึกษาคำแนะนำวิธีการเรียน และการตั้งเป้าหมายในการเรียน การปรับตัวการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย แนะนำให้สอบถามข้อสงสัย วิชาที่เรียนจากอาจารย์ผู้สอนหรือเพื่อน มีเพียงส่วนน้อย(2 ราย)ที่อาจารย์ที่ปรึกษาให้นักศึกษา เขียนความรู้สึกของตนเองลงสมุดและส่งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทบทวนตนเอง แนะนำให้นักศึกษา พยาบาลขอทุนต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย เช่น กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา ทุนของมหาวิทยาลัย

**การพัฒนาเทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษาแก่อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ที่ปรึกษา 4 รายใน 8 ราย กล่าวว่า อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ได้รับจัดอบรมเทคนิคการให้คำปรึกษา แต่เรียนรู้จาก ประสบการณ์การให้คำปรึกษา และใช้ความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นกันเอง รักหา ความลับ และยินดีให้คำปรึกษา ส่วนอาจารย์ที่ปรึกษาอีก 4 แห่ง กล่าวว่า ผู้บริหารของคณะ พยาบาลศาสตร์จัดให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้รับการอบรมเทคนิคการให้คำปรึกษาปีละครั้ง โดยจัด อบรมให้อาจารย์ใหม่เกี่ยวกับทักษะการให้คำปรึกษา

**ความคิดเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษาต่อการจัดระบบกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษา** พยาบาล พบว่า อาจารย์ที่ปรึกษาทุกคนเห็นด้วยกับการจัดระบบกัลยาณมิตรซึ่งระบบกัลยาณมิตร เป็นเรื่องที่ดี เพราะจัดเป็นระบบที่ชัดเจนมีความเหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลเนื่องจากนักศึกษา พยาบาลอยู่ในวัยเดียวกัน ใช้ภาษาพูด รสนิยมใกล้เคียงกัน มีความคุ้นเคย สนุกสนม มีเวลา พบกันบ่อยและพบได้ง่ายกว่าอาจารย์ที่ปรึกษา มีรุ่นพี่ดูแลใกล้ชิด มีความรู้สึกอบอุ่น กล้าพูด กล้าคุยเรื่องส่วนตัว และระบบกัลยาณมิตรจะช่วยพัฒนาด้านการเรียนและจิตใจนักศึกษา พยาบาลมากขึ้น อาจารย์ที่ปรึกษายังให้ความเห็นว่า ลักษณะของระบบกัลยาณมิตร ประกอบด้วย

**คุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตร** คือ มีความรู้ ผลการเรียนดีถึงปานกลาง ควรมีเกรด เฉลี่ย 2.80 ทศนคติดีต่อวิชาชีพ บุคลิกภาพผู้นำ มีความรับผิดชอบ เป็นผู้ใหญ่ มีมนุษยสัมพันธ์ ความจริงใจ เสียสละเวลาเพื่อคนอื่น เก็บความลับได้ มีทักษะทางสังคม ทักษะการพูด การ สื่อสารที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นผู้มีเมตตา มีเมตตา เอื้ออาทร อยากร่วมมือ ให้ความรักแก่กัน อ่อนน้อมถ่อมตน และสมัครใจจะได้มีทัศนคติที่ดีต่อระบบกัลยาณมิตร

การเตรียมผู้เป็นกัลยาณมิตร ควรจัดอบรมในเรื่องการวางตัวเป็นตัวอย่างที่ดี ทศนคติต่อรุ่นน้อง มีคุณลักษณะทางอารมณ์ บริหารจัดการเวลา การให้คำปรึกษา วิธีการพูดที่เห็นอกเห็นใจ เข้าใจ มีความอ่อนโยน การปรับตัว การคบเพื่อน ทักษะชีวิต และทักษะทางสังคม

บทบาทหน้าที่ของผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ ให้คำแนะนำ ให้ความอบอุ่น สนใจ ตั้งใจ ถ่ายทอดความรู้ เน้นด้านการเรียนเป็นหลัก การแบ่งเวลา การคบเพื่อน ควรมีการบันทึกปัญหาและคำแนะนำที่รุ่นพี่ให้รุ่นน้อง เพื่อจะได้เห็นความก้าวหน้าแต่ถ้ามีปัญหาเกินศักยภาพของนักศึกษาควรปรึกษาหรือส่งข้อมูลให้อาจารย์ที่ปรึกษา สักส่วนของนักศึกษาพี่กับนักศึกษารุ่นน้อง 1:1-2 ควรพบกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง โดยกำหนดวันและสถานที่ให้ชัดเจนกันเอง แต่ควรอำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่ที่จะพบกัน

การติดตาม ประเมินผล ผู้วิจัยควรประเมินการทำหน้าที่และบันทึกการพบรุ่นน้อง ควรพบนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรเดือนละครั้งเพื่อรับฟังปัญหา การแก้ไข คำแนะนำ แลกเปลี่ยน ผู้วิจัยไม่ควรพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพราะอาจทำให้เกิดการลำเอียง ควรปล่อยให้ดูแลกันตามธรรมชาติ ถ้าทำได้ผู้วิจัยควรทดลองติดต่อกัน 2 ภาคการศึกษา

การนำระบบกัลยาณมิตรมาใช้ ระบบกัลยาณมิตรสามารถใช้ได้ดีกับนักศึกษาพยาบาล เพราะนักศึกษาพยาบาลมีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ผ่านการเรียนวิชาเดียวกัน อยู่หอพักเดียวกัน สามารถนำระบบกัลยาณมิตรนี้ไปใช้ได้กับนักศึกษาพยาบาลทุกแห่ง และปรับใช้กับอาจารย์ใหม่จะช่วยแก้ปัญหาการปรับตัวของอาจารย์กับหลักสูตร การสอน เพราะมีตัวอย่างที่ดี และยังเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะที่มีต่อระบบอาจารย์ที่ปรึกษา คือ สักส่วนอาจารย์ที่ปรึกษากับนักศึกษาพยาบาลควรเป็น 1:3-4 อาจารย์ที่ปรึกษาควรให้ความสำคัญกับการทำบทบาทหน้าที่อาจารย์ที่ปรึกษา อธิการไม่ควรเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา เนื่องจากไม่มีเวลาเข้าพบยาก และนักศึกษาพยาบาลไม่กล้าพูดขอคำปรึกษา ควรมีวิธีการติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษาเมื่อนักศึกษามีเรื่องด่วนที่สำคัญต้องการพบ และควรแยกอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นด้านวิชาการและด้านส่วนตัว

## ส่วนที่ 2 ผลการสร้างระบบกัลยาณมิตร

ระบบกัลยาณมิตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนำเสนอได้ดังนี้

## ระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

### 1. หลักการ

หลักการของระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล บูรณาการมาจากมีแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

#### 1.1 ลักษณะและธรรมชาติของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตน มีลักษณะแตกต่างกันตามชั้นปี มีแบบการเรียนแบบร่วมมือและแบบมีส่วนร่วม การตัดสินใจเรียนพยาบาลมาจากเหตุผลทางครอบครัวและความรักในวิชาชีพ การพักอาศัยของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในหอพักของสถาบันที่เอื้อต่อการฝึกปฏิบัติงานและทำกิจกรรม ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความผูกพันใกล้ชิด สามัคคีกันระหว่างเพื่อน รุ่นพี่ และรุ่นน้อง

#### 1.2 การจัดการศึกษาทางพยาบาลศาสตร์

เป้าหมายการจัดการศึกษาทางพยาบาลศาสตร์คือ ผลิตบุคลากรทางวิชาชีพการพยาบาล ตามมาตรฐานทางวิชาการและวิชาชีพ เพื่อให้บริการทางสุขภาพอนามัยแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนจึงบูรณาการการเรียนรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นการเตรียมความพร้อมสู่การปฏิบัติการพยาบาลด้วยคุณภาพและคุณธรรม

#### 1.3 ทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษาของซิกเคอริง

การพัฒนานิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพนิสิตนักศึกษาใน 7 ด้านคือ การพัฒนาความสามารถ การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ การพัฒนาจากความเป็นอิสระสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน การพัฒนาการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีวุฒิภาวะ การสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง การพัฒนาเป้าหมายของชีวิต และการพัฒนาการของชีวิต

#### 1.4 แนวคิดกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของการศึกษา กัลยาณมิตร คือคนดี มีปัญญามีคุณธรรม ทำหน้าที่ช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตา ซื่อสัตย์จริงใจ แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติดี เป็นที่พึ่งในยามทุกข์ยาก และเป็นแบบอย่าง การทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรเรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม มี 7 ประการ(พระธรรมปิฎก : ป.อ ปยุตโต,2541) ได้แก่

- 1) นำรัก คือ สร้างความสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนเข้าใกล้ ใต้ถาม
- 2) นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมฐานะ ทำให้อบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้
- 3) นำเจริญใจ คือ เป็นผู้ที่รู้จักจริง นายกอง ควรเอาอย่าง
- 4) รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น ชี้แจงให้เข้าใจ แนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- 5) อุดหนุนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษา ตักเตือน วิพากษ์วิจารณ์ได้
- 6) แดงเรื่องลึกลับได้ คือ กล่าวเรื่องที่ลึกลับให้เข้าใจได้
- 7) ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่ชักจูงในทางเสื่อมเสีย

กระบวนการกัลยาณมิตรเน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีจุดมุ่งหมายเพื่อชี้ทางบรรเทาทุกข์ และชี้สุขเกษมศานต์ การมีกัลยาณมิตรมีความสำคัญต่อดำเนินชีวิต การคบมิตรที่ดีนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและทำให้พึ่งตนเองได้ และในชุมชนทางวิชาการ การมีกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยเอื้อต่อการเจริญงอกงามของทุกคน

### 1.5 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ของไอเซนและฟิชไบน์

การกระทำด้วยเหตุผลของไอเซนและฟิชไบน์ (Ajzen and Fishbein, 1980) มีความเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ดินมืออยู่อย่างเป็นระบบเพื่อการตัดสินใจก่อนกระทำพฤติกรรมโดยเลือกกระทำสิ่งที่ประโยชน์สูงสุดแก่ตน การตั้งใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากทัศนคติ และการรับรู้ทัศนคติทางสังคมของบุคคลโดยคำนึงถึงเป้าหมาย การกระทำเวลา และบริบท

### 1.6 แนวคิดระบบพี่เลี้ยง

ระบบพี่เลี้ยง (Mentorship) เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในสิ่งแวดล้อมของการทำงานระหว่างผู้ที่มีความก้าวหน้าในงาน ผู้อาวุโส มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถในองค์กร ให้ความช่วยเหลือ ชี้แนะ ให้คำปรึกษา เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เข้ามาใหม่ได้เรียนรู้ชีวิตการทำงานและสามารถอยู่ในองค์กรต่อไป ในทางการศึกษา ระบบพี่เลี้ยงมีทั้งที่เป็นอาจารย์ และเพื่อนนักศึกษาชั้นปีสูงกว่า ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา ช่วยเหลือด้านการเรียนและการปรับตัวในสถาบัน ระบบพี่เลี้ยงช่วยส่งเสริมการพัฒนาดตนเองและวิชาชีพ

### 1.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในระบบกัลยาณมิตรคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เป้าหมายการให้คำปรึกษาเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้รับบริการ โดยใช้หลักการเสริมแรงและการใช้ตัวแบบ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส (Rogers, 1964 อ้างถึง ใน เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2533 ) มุ่งเน้นผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง เทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใส่ใจ การสื่อสาร การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก และการทำให้กระจ่าง

**1.8 แนวคิดการสังเกตตัวแบบของทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของแบนดูรา**  
 การเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของแบนดูรา(Bandura,1980) เชื่อว่า การเรียนรู้เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน การเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ตรง และการเรียนรู้จากการสังเกตโดยผ่านตัวแบบ(Modeling)ที่เป็นบุคคลและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้สังเกต ทำให้สร้างพฤติกรรมใหม่ ส่งเสริม กระตุ้น ยับยั้งการกระทำ และเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามตัวแบบ การเรียนรู้จากการสังเกตโดยผ่านตัวแบบมีกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการจดจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ

### **1.9 แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง**

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสภาวะทางจิตและเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองจากการประเมินตนเองตามความรู้สึก ทักษะคิดว่าตนมีค่า มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สื่อออกมาโดยคำพูดและการกระทำให้เห็นความสำคัญ การยอมรับและเชื่อมั่นในตนเอง จนเป็นเอกลักษณ์ของตน เคารพตนเองและผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาได้ด้วยการใช้คำพูดที่ดีต่อตนเอง และได้รับคำพูดที่ดีจากคนรอบข้าง บุคคลที่พัฒนาจนเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีระบบภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณ มองโลกในแง่ดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

จากแนวคิดทฤษฎีข้างต้นกำหนดเป็นหลักการดำเนินงานของระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ดังนี้

- 1) ผู้เป็นกัลยาณมิตรได้รับการคัดเลือกตามคุณสมบัติของกัลยาณมิตร คือ อาวุโส มีประสบการณ์ ทั้งด้านความรู้ ทักษะคิด มีความสมัครใจยินดีเข้าร่วมในระบบกัลยาณมิตร
- 2) การเตรียมความพร้อมของกัลยาณมิตร โดยเข้ารับการฝึกอบรมในโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรและได้รับการประเมินความรู้ความเข้าใจสาระสำคัญของกัลยาณมิตร
- 3) การทำบทบาทหน้าที่ของผู้เป็นกัลยาณมิตร ครอบคลุม การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และการเป็นตัวแบบด้านการเรียน และความประพฤติ สอดคล้องกับลักษณะและธรรมชาติของนักศึกษาพยาบาลที่เคารพในความอาวุโส ช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน
- 4) กระบวนการกัลยาณมิตรเน้นการชี้สาเหตุของปัญหาและหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน
- 5) ผู้ที่ได้รับการดูแลจากระบบกัลยาณมิตร เป็นผู้ที่อ่อนอาวุโส มีประสบการณ์น้อยกว่าด้านการเรียน และการปรับตัวในสถาบันการศึกษา
- 6) การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการได้รับคำพูดที่ดีต่อตนเอง และคำพูดที่ดีจากคนรอบข้าง มีสัมพันธ์ภาพที่เต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ ไว้วางใจ และร่วมมือกัน



## 2. วัตถุประสงค์

ระบบกัลยาณมิตรที่พัฒนาขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างความเป็นกัลยาณมิตรแก่นักศึกษาพยาบาล ความเป็นกัลยาณมิตรเป็นคุณลักษณะที่เหมาะสมกับวิชาชีพการพยาบาลแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล ให้บริการด้านสุขภาพอนามัย และส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นหนึ่งในทักษะชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความสำคัญต่อการสร้างความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน (Identity) อันเป็นเป้าหมายของการพัฒนานิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

## 3. กระบวนการกัลยาณมิตร

กระบวนการกัลยาณมิตรมีขั้นตอนดังนี้

3.1 กำหนดเป้าหมายของระบบกัลยาณมิตร เป้าหมายของระบบกัลยาณมิตรเพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรแก่นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

3.2 วางแผนเตรียมผู้เป็นกัลยาณมิตร มีขั้นตอนดังนี้

3.2.1 การคัดเลือก นักศึกษาพยาบาลที่มีความอาวุโส ประสบการณ์ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป ทักษะคิดดีต่อวิชาชีพ และอาสาสมัครเต็มใจเข้าร่วมในระบบกัลยาณมิตร

3.2.2 ปฐมนิเทศ นักศึกษาพยาบาลที่จะมาทำบทบาทหน้าที่นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรให้มีความรู้ ความเข้าใจในจุดมุ่งหมาย กิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยประเมินนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนเข้าระบบกัลยาณมิตรด้วยแบบวัดความเป็นกัลยาณมิตร แบบวัดความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร แบบวัดทักษะการฟัง และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.3 จัดโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร โปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อเตรียมความพร้อมแก่นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ก่อนเข้าสู่ระบบกัลยาณมิตร โปรแกรมดังกล่าวครอบคลุมสาระสำคัญดังนี้

1) วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะการเป็นกัลยาณมิตร ได้แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถนำหลักการของกัลยาณมิตรไปใช้ในการปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

2) หัวข้อการฝึกอบรม ประกอบด้วย ทักษะการเรียนรู้และการใช้ชีวิต ของนักศึกษาพยาบาล แนวคิดของกัลยาณมิตรและระบบกัลยาณมิตร หลักและเทคนิคการให้ คำปรึกษา การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ และแนวคิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3) วิธีการฝึกอบรม ใช้การบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม นำเสนอ แสดง บทบาทสมมติ และฝึกปฏิบัติ

4) ระยะเวลาการฝึกอบรม ใช้เวลาทั้งหมด 30 ชั่วโมง

5) สถานที่ฝึกอบรม ห้องประชุม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

6) แผนการสอนและกิจกรรมการฝึกอบรม ครอบคลุมหัวข้อ การฝึกอบรม โดยแต่ละแผนการสอนประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ ระยะเวลา อุปกรณ์ และการประเมินผล

7) เอกสารประกอบการฝึกอบรม มีเนื้อหาสาระครอบคลุม หัวข้อการฝึกอบรม เพื่อใช้ประกอบการฝึกอบรม และทบทวนความรู้ความเข้าใจภายหลังการฝึก อบรม

8) การประเมินผล จากแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจในโปรแกรม การฝึกอบรม และแบบประเมินผลการฝึกอบรม

4.2 กิจกรรมและกระบวนการกัลยาณมิตร นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรแสดง บทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรดังนี้

4.2.1 เป็นตัวแบบด้านการเรียน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาล

4.2.2 การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรด้วยเทคนิคการใส่ใจ การสื่อสาร การเจียบ การฟัง การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการสรุปรุ กระบวนการกัลยาณมิตรคือ การสร้างความไว้วางใจ กำหนดปัญหา ร่วมคิดวิเคราะห์ จัดลำดับปัญหา กำหนดจุดมุ่งหมาย แก้ปัญหา ร่วมคิดวิเคราะห์การแก้ปัญหา จัดลำดับจุดหมายภาวะพ้นปัญหา และการปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหา

4.2.3 การสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยความรัก ยอมรับ และร่วมมือ มี 4 ขั้นตอนคือ

1) ระยะเริ่มต้น ทำความรู้จัก สร้างความสนิทสนม ให้เกิดความไว้วางใจ และประเมินปัญหา

2) ระยะสร้างวัฒนธรรม เป็นการให้ความช่วยเหลือ กระตุ้น สนับสนุน เปิดโอกาสให้ใช้ศักยภาพได้เต็มที่ตามกระบวนการกัลยาณมิตร

3) ระยะแยกจากกัน เป็นระยะเปลี่ยนสัมพันธ์ภาพจากผู้ได้รับความช่วยเหลือจากนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร มาเป็นผู้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้และเข้าใจการใช้ชีวิต ในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลมากขึ้น

4) ระยะกำหนดบทบาทใหม่ เป็นระยะของการปรับตัวมีความเป็น  
กัลยาณมิตรต่อกัน และกลายเป็นเพื่อนร่วมวิชาชีพต่อไป

4.2.4 การบันทึกผลการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร โดยระบุครั้งที่  
วัน เวลา สถานที่ เรื่องที่พบหรือปัญหา การให้คำปรึกษาสาระของคำปรึกษา เทคนิคการ  
ให้คำปรึกษา และสรุปผลการให้คำปรึกษาพร้อมติดตามผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

#### 4. การประเมินผล

การประเมินผลการใช้ระบบกัลยาณมิตร มีการประเมิน 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ประเมินผู้เป็นกัลยาณมิตร ดังนี้

- 1) แบบวัดความเป็นกัลยาณมิตร
- 2) แบบวัดความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร
- 3) แบบวัดทักษะการฟัง
- 4) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5) แบบสังเกตลักษณะกัลยาณมิตร
- 6) แบบสัมภาษณ์ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อระบบกัลยาณมิตร

ส่วนที่ 2 ประเมินนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรโดยเพื่อนนักศึกษา และอาจารย์พยาบาล  
ด้วยแบบสังเกตลักษณะกัลยาณมิตร

ส่วนที่ 3 ประเมินนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้ระบบกัลยาณมิตร ประเมินด้วย  
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสัมภาษณ์ความคิดเห็นต่อระบบกัลยาณมิตร

## 5. เอกสารประกอบการใช้ระบบกัลยาณมิตร

เอกสารประกอบระบบกัลยาณมิตร เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง เอกสารดังกล่าวมี 2 ฉบับ ดังนี้

### 1. คู่มือสำหรับนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

ประกอบการพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล มีสาระสำคัญคือ คำแนะนำในการใช้คู่มือ วัตถุประสงค์ของระบบกัลยาณมิตร และขั้นตอนการดำเนินการระบบกัลยาณมิตร ประกอบด้วย การเข้ารับการอบรมในโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล และขึ้นกิจกรรมตามกระบวนการกัลยาณมิตร ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การให้คำปรึกษา การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นตัวแบบแสดงบทบาทกัลยาณมิตร

### 2. สมุดบันทึกการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

ประกอบด้วยสาระสำคัญ 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบบันทึกการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลและความคิดเห็นของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ข้อมูลส่วนบุคคลและความคิดเห็นของนักศึกษาผู้รับคำปรึกษา แบบบันทึกการให้คำปรึกษา ระบุครั้งที่ วัน เดือน ปี เวลา สถานที่ เรื่องที่พบ/ปัญหา การให้คำปรึกษา(ระบุสาระของคำปรึกษาและเทคนิคการให้คำปรึกษา) และสรุปผล

ตอนที่ 2 บันทึกกิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย วัน เดือน ปี สิ่งที่ได้ทำ และความรู้สึกที่ได้รับต่อกิจกรรมนั้น

### ส่วนที่ 3 ผลการประเมินการจัดโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับ นักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการจัดโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล  
ดังนี้

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรโดยใช้แบบทดสอบความรู้  
ความเข้าใจต่อโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบค่า  
เฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมด้วยสถิติทดสอบที (t-test dependent)

2. ประเมินลักษณะโปรแกรมในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

2.1 ด้านสาระประโยชน์

2.2 ด้านเทคนิคการอบรม-กิจกรรม

2.3 ด้านการนำไปใช้

2.4 ด้านการประเมินทั่วไป

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)  
โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความคิดเห็นต่อ  
หัวข้อนั้นมากที่สุด หรือการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความคิดเห็นต่อ  
หัวข้อนั้นมาก หรือการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความคิดเห็นต่อ  
หัวข้อนั้นปานกลาง หรือการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความคิดเห็นต่อ  
หัวข้อนั้นน้อย หรือการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความคิดเห็นต่อ  
หัวข้อนั้นน้อยที่สุด หรือการจัดกิจกรรมควรแก้ไข

3. ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาลทาง  
ด้านความประทับใจ การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง และความมั่นใจต่อการเป็นกัลยาณมิตร  
และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาลของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมฝึกอบรม

คนที่	คะแนนเต็ม (30)	ก่อนเข้าโปรแกรม		หลังเข้าโปรแกรม	
		คะแนน		คะแนน	เปลี่ยนแปลง
1		18		23	+5
2		18		23	+5
3		16		20	+4
4		17		22	+5
5		24		24	0
6		19		19	0
7		21		24	+3
8		14		17	+3
9		19		21	+3
10		19		21	+3
11		20		26	+6
12		22		22	0
13		21		23	+2
14		24		25	+1
15		25		26	+1
16		17		21	+4
17		22		24	+2
18		21		22	+1
$\bar{X}$		19.27		22.39	+ = 83.33 %
S.D.		4.19		2.35	0 = 16.67 %

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่ได้คะแนนความรู้ความเข้าใจหลังเข้าโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม โดยหลังเข้าโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย 22.39 ส่วนนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ได้คะแนนก่อนและหลังเข้าโปรแกรมไม่เปลี่ยนแปลงมีเพียง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับ  
นักศึกษาพยาบาลของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม

เงื่อนไข	คะแนนเฉลี่ย X	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	P-value
ก่อนเข้าโปรแกรม	19.27	4.19		
หลังเข้าโปรแกรม	22.38	2.35	-3.993	.001*

\*P < .05

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจใน  
โปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังเข้าโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ความคิดเห็นของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อสาระประโยชน์ของโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

หัวข้อ	(n=18)	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ทักษะการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย		4.38	.50	มาก
2. การใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล		4.44	.51	มาก
3. แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		4.67	.47	มากที่สุด
4. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง		4.78	.42	มากที่สุด
5. กิจกรรม “ข้าพเจ้าเป็นใคร ”		4.55	.51	มากที่สุด
6. กิจกรรม “ คุณคือคนเก่ง ”		4.61	.50	มากที่สุด
7. กิจกรรม “ เกียรติบัตรความสำเร็จ ”		4.67	.59	มากที่สุด
8. กิจกรรม “ จดหมายความดี ”		4.33	.59	มาก
9. แนวคิดกัลยาณมิตร		4.61	.50	มากที่สุด
10. ระบบกัลยาณมิตร		4.78	.43	มากที่สุด
11. การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ		4.55	.51	มากที่สุด
12. กิจกรรม “ ลักษณะที่เพื่อนชอบ ”		4.78	.50	มากที่สุด
13. กิจกรรม “ ฉันเป็นกัลยาณมิตร ”		4.72	.46	มากที่สุด
14. กิจกรรม “ ปั่นหุ่น ”		4.56	.62	มากที่สุด
15. กิจกรรม “ มาเป็นผู้ฟังที่ดีกันเถอะ ”		4.83	.38	มากที่สุด
16. หลักการให้คำปรึกษา		4.72	.46	มากที่สุด
17. เทคนิคการให้คำปรึกษา		4.83	.38	มากที่สุด
18. การสร้างสัมพันธภาพ		4.72	.46	มากที่สุด
19. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา		4.89	.32	มากที่สุด
20. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร		4.83	.38	มากที่สุด
รวม		4.66	.15	มากที่สุด

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่ได้รับสาระประโยชน์จากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.66$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับ คือ ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา ( $\bar{X} = 4.89$ ) รองลงมา เทคนิคการให้คำปรึกษา กิจกรรม “ มาเป็นผู้ฟังที่ดีกันเถอะ ” และฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ( $\bar{X}= 4.83$ ) ส่วนกิจกรรม “ จดหมายความดี ” มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X}=4.33$ ) แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก



ตารางที่ 9 ความคิดเห็นของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อเทคนิคการอบรม-กิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

หัวข้อ	(n=18)	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ทักษะการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย		4.38	.50	มาก
2. การใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล		4.33	.48	มาก
3. แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		4.72	.46	มากที่สุด
4. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง		4.83	.38	มากที่สุด
5. กิจกรรม “ข้าพเจ้าเป็นใคร ”		4.61	.50	มากที่สุด
6. กิจกรรม “ คุณคือคนเก่ง ”		4.33	.48	มาก
7. กิจกรรม “ เกียรติบัตรความสำเร็จ ”		4.50	.62	มากที่สุด
8. กิจกรรม “ จดหมายความดี ”		4.39	.61	มาก
9. แนวคิดกัลยาณมิตร		4.61	.61	มากที่สุด
10. ระบบกัลยาณมิตร		4.61	.61	มากที่สุด
11. การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ		4.56	.62	มากที่สุด
12. กิจกรรม “ ลักษณะที่เพื่อนชอบ ”		4.72	.57	มากที่สุด
13. กิจกรรม “ ฉันเป็นกัลยาณมิตร ”		4.72	.57	มากที่สุด
14. กิจกรรม “ ปั่นหุ่น ”		4.55	.51	มากที่สุด
15. กิจกรรม “ มาเป็นผู้ฟังที่ดีกันเถอะ ”		4.78	.42	มากที่สุด
16. หลักการให้คำปรึกษา		4.44	.51	มาก
17. เทคนิคการให้คำปรึกษา		4.78	.42	มากที่สุด
18. การสร้างสัมพันธภาพ		4.78	.42	มากที่สุด
19. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา		4.89	.32	มากที่สุด
20. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร		4.94	.24	มากที่สุด
รวม		4.62	.18	มากที่สุด

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อเทคนิคการอบรม-กิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.62$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับคือ ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ( $\bar{X}=4.94$ ) รองลงมาฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา ( $\bar{X}=4.89$ ) ส่วนการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล และกิจกรรม “ คุณคือคนเก่ง ” มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X}=4.33$ ) แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 10 ความคิดเห็นของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อการนำไปใช้ของโปรแกรม  
การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

หัวข้อ	(n=18)	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ทักษะการเรียนในมหาวิทยาลัย		4.61	.50	มากที่สุด
2. การใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล		4.55	.51	มากที่สุด
3. แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง		4.67	.49	มากที่สุด
4. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง		4.61	.50	มากที่สุด
5. กิจกรรม “ข้าพเจ้าเป็นใคร ”		4.61	.61	มากที่สุด
6. กิจกรรม “ คุณคือคนเก่ง ”		4.27	.57	มาก
7. กิจกรรม “ เกียรติบัตรความสำเร็จ ”		4.39	.61	มาก
8. กิจกรรม “ จดหมายความดี ”		4.33	.59	มาก
9. แนวคิดกัลยาณมิตร		4.78	.43	มากที่สุด
10. ระบบกัลยาณมิตร		4.61	.50	มากที่สุด
11. การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ		4.55	.51	มากที่สุด
12. กิจกรรม “ ลักษณะที่เพื่อนชอบ ”		4.61	.50	มากที่สุด
13. กิจกรรม “ ฉันเป็นกัลยาณมิตร ”		4.78	.43	มากที่สุด
14. กิจกรรม “ ปั่นหุ่น ”		4.44	.51	มาก
15. กิจกรรม “ มาเป็นผู้ฟังที่ดีกันเถอะ ”		4.72	.46	มากที่สุด
16. หลักการให้คำปรึกษา		4.72	.46	มากที่สุด
17. เทคนิคการให้คำปรึกษา		4.61	.50	มากที่สุด
18. การสร้างสัมพันธภาพ		4.67	.49	มากที่สุด
19. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา		4.78	.42	มากที่สุด
20. ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร		4.89	.32	มากที่สุด
รวม		4.61	.15	มากที่สุด

จากตารางที่ 10 พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อการนำไปใช้ในโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.61$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับ คือ ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ( $\bar{X}=4.89$ ) รองลงมาแนวคิดกัลยาณมิตร กิจกรรม “ ฉันเป็นกัลยาณมิตร ” และฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา ( $\bar{X}=4.78$ ) ส่วนกิจกรรม “ คุณคือคนเก่ง ” มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X}= 4.27$ ) แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 11 ความคิดเห็นของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนา  
ผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

หัวข้อ	(n =18)	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. วัตถุประสงค์		4.83	.38	ดีมาก
2. เนื้อหาของโปรแกรม				
2.1 ทฤษฎี		4.89	.32	ดีมาก
2.2 ปฏิบัติ		4.94	.26	ดีมาก
3. กิจกรรม		4.61	.50	ดีมาก
4. ได้รับประสบการณ์ใหม่		4.83	.38	ดีมาก
5. สามารถนำไปใช้ประโยชน์		4.94	.26	ดีมาก
6. วิทยากร		4.89	.32	ดีมาก
7. เอกสาร		5.00	.00	ดีมาก
8. สื่อ/อุปกรณ์		4.89	.32	ดีมาก
9. สถานที่		4.55	.51	ดีมาก
10. อาหาร-ของว่าง		4.94	.26	ดีมาก
รวม		4.84	.14	ดีมาก

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการพัฒนา  
ศึกษานักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล อยู่ในระดับดีมากทุกรายการ  
( $\bar{X} = 4.83$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับ คือ เอกสาร ( $\bar{X} = 5.00$ ) รองลงมาเนื้อหาของ  
โปรแกรม ด้านปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ และอาหารว่าง ( $\bar{X} = 4.94$ ) ส่วนสถานที่  
มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 4.55$ ) แต่ยังคงอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 12 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อโปรแกรม  
การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ข้อความ	ความถี่/ราย (n=18)
<b>ข้อเสนอแนะอื่น ๆ</b>	
1. อยากให้มีการจัดโปรแกรมนี้อีกและจัดเป็นประจำทุกปี เพราะ	10
1.1 ทำให้นักศึกษามีความสามัคคี	
1.2 นักศึกษาได้ประสบการณ์การเป็นกัลยาณมิตร	
1.3 เป็นแนวทางให้ความช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1	
2. เป็นโปรแกรมที่ดี มีประโยชน์มากช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้พัฒนาศักยภาพตนเอง เป็นผู้ให้ และมีความปรารถนาดีต่อกัน นำไปสู่การเป็นกัลยาณมิตรต่อสังคม ควรเผยแพร่โปรแกรมนี้แก่คนอื่น	5
3. ควรจัดวัน เวลา การฝึกอบรมในวันหยุด เพิ่มวัน เวลามากกว่านี้ และจัดนอกสถานที่บ้างเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ	4
4. ได้รับประโยชน์จากการอบรมทำให้มองเห็นภาพของกัลยาณมิตรชัดเจนขึ้น นำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีกับตนเองและผู้อื่นได้	4
5. ได้รับประโยชน์มากจากกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง	3
6. ฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่ดีมากทำให้ได้ระบายความในใจ และเปิดเผยตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้	3
7. ได้ฝึกการให้คำปรึกษา มีเพื่อนเป็นกำลังใจ ได้ประสบการณ์ที่ดีก่อนให้คำปรึกษา แก่น้องนักศึกษาพยาบาล	3

นอกจากนี้ ยังได้ข้อคิดเห็นจากนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่เข้ารับการฝึกอบรมใน  
โปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 13 ความคิดเห็นของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ข้อความ	ความถี่/ราย (n=18)
<b>การเรียนรู้</b>	
1. การเป็นกัลยาณมิตรด้านคุณลักษณะของผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นคนดี เป็นผู้ให้ รู้จักให้อภัย ปล่อยวาง เป็นผู้ฟังที่ดี ผู้พูดที่ดีที่แตกต่างจากเพื่อนโดยทั่วไป และการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรคือ ได้ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ ไมตรีต่อกัน เพื่อช่วยให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข นับว่าเป็นผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่	16
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักตนเอง เปิดเผยตนเอง ได้พัฒนาศักยภาพตนเอง ให้กำลังใจเสริมแรงบุคคลรอบข้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ได้เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย ทำให้รู้สึกสบายขึ้น	15
3. การให้คำปรึกษา เทคนิคการให้คำปรึกษา การเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี และการสร้างสัมพันธภาพ	11
<b>การพัฒนาตนเอง</b>	
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จุดดี จุดด้อย เสริมแรงและให้กำลังใจตนเอง ยิ้มแย้มแจ่มใสมากกว่าเดิม กล้าพูด กล้าแสดงออก การใช้เหตุผล เข้าใจผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของผู้อื่น และให้กำลังใจผู้อื่น	15
2. การเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ได้ช่วยเหลือผู้อื่น การให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และได้ความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน	10
3. ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการพูดและทักษะการฟัง และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	10
4. ด้านทักษะการเรียน และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย	3

ตารางที่ 13 (ต่อ) ความคิดเห็นของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่มีต่อโปรแกรม  
การพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ข้อความ	ความถี่/ราย (n=18)
<b>ความมั่นใจ</b>	
1. มั่นใจระดับมากที่สุด เพราะ ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการอบรม ทำให้ได้แนวทางการเป็นกัลยาณมิตร การให้คำปรึกษา เป็นแบบอย่าง ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงแล้วจึงรู้จักผู้อื่น พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเอง ทำให้มีความกล้ามากขึ้นจากการฝึกประสบการณ์จริงในการอบรม	10
2. มั่นใจระดับมาก เพราะ ผ่านการฝึกอบรมได้ประสบการณ์ตรง ทำให้มั่นใจ เชื่อว่าจะเป็นกัลยาณมิตรได้และทุกคนต้องการจะเป็นกัลยาณมิตร	6
3. มั่นใจระดับปานกลาง เพราะขาดความมั่นใจ กลัวว่าจะไม่สามารถให้คำปรึกษาได้ ไม่หนักแน่น บางครั้งพูดจาไม่ไพเราะ แต่จะพยายามพัฒนาตนเอง	2
<b>ความประทับใจ</b>	
1. เพื่อนผู้เข้าร่วมในโปรแกรมนี แสดงความเป็นเพื่อน ให้ความรู้สึกที่ดี กำลังใจ จริงใจ เปิดเผยตนเอง มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผูกพัน ได้เพื่อนสนิทเพิ่มขึ้น สามารถนำไปใช้ได้กับคนรอบข้างให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ผู้วิจัยและวิทยากร เป็นตัวอย่างที่ดีมากของการเป็นกัลยาณมิตร ทำทางอบอุ่น วางตัวเหมาะสม เอาใจใส่ ให้ความเป็นกันเอง ทำให้มีความอบอุ่น สนุกสนานในการอบรม และได้แนวทางการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร	10
3. ประทับใจทุกอย่างในโปรแกรม ได้แก่ บรรยากาศ เนื้อหาสาระ เทคนิคการอบรม กิจกรรม วิทยากร เอกสารอ่านง่าย อาหารว่าง และได้รับประโยชน์เห็นความเป็นมิตรอย่างจริงจัง	7
4. เทคนิคการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และการสร้างสัมพันธภาพทำให้เกิดความรัก ความมั่นคงทางจิตใจ	6

## ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้ระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการทดลองใช้ระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติในด้าน ความเป็นกัลยาณมิตร ความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร และทักษะการฟัง ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

### 1. ความเป็นกัลยาณมิตร

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	3.73	.25	1.050	.442
นักศึกษากลุ่มปกติ	3.68	.17		

จากตาราง พบว่าก่อนการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและ นักศึกษากลุ่มปกติหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	3.89	.32	2.179	.018*
นักศึกษากลุ่มปกติ	3.67	.27		

\*P < .05

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติ

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ก่อนและหลังการทดลอง

เงื่อนไข	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	3.73	.25		
หลังการทดลอง	3.89	.32	-3.278	.002*

\*P < .05

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง การทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง



สรุปได้ว่า จากผลการเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร และนักศึกษากลุ่มปกติ พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ มีความเป็นกัลยาณมิตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร โดยจำแนกเป็นรายด้าน สรุปได้ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ก่อนและหลังการทดลองจำแนกเป็นรายด้าน

ความเป็นกัลยาณมิตร	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			t-test	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
1. ด้านความน่ารัก	3.92	.80	มาก	4.03	.82	มาก	-1.855	.097
2. ความน่าเคารพ	3.91	.46	มาก	4.07	.43	มาก	-2.899	.034*
3. ความน่าเจริญใจ	3.83	.56	มาก	4.02	.52	มาก	-5.606	.001*
4. การรู้จักพูดให้ได้ผล	3.79	.55	มาก	3.88	.76	มาก	-.429	.683
5. การรู้จักอดทนต่อถ้อยคำ	3.85	.65	มาก	3.88	.61	มาก	-.351	.736
6. ความเป็นผู้แถลงเรื่องล้าได้	3.34	.69	ปานกลาง	3.46	.78	ปานกลาง	.557	.607
7. ความไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย	3.33	.22	ปานกลาง	3.56	.24	มาก	-2.001	.092
ความเป็นกัลยาณมิตรโดยรวม	3.73	.26	มาก	3.89	.32	มาก	-3.278	.004*

\*p < .05

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความเป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความเป็นกัลยาณมิตรโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความน่าเคารพและความน่าเจริญใจ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยภายหลังการทดลองของทั้งสองด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนด้านอื่นๆพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 18    ความเป็นกัลยาณมิตรด้านความน่ารักของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร  
หลังการทดลอง

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. รู้จักได้ถามทุกข์สุขของเพื่อน	4.33	.69	มาก
2. ช่วยเหลือเพื่อนมากน้อยตามความใกล้ชิดสนิทสนม	2.00	.59	น้อย
3. แบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้แก่เพื่อนตามกำลังของตน	4.33	.59	มาก
4. แสดงความยินดีในความสุขความสำเร็จของผู้อื่น	4.61	.50	มากที่สุด
5. ยิ้มแย้มทักทายด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นมิตร	4.78	.43	มากที่สุด
6. แสดงตนเป็นผู้ร่าเริงแจ่มใสแม้จะซุ่มเคืองไม่สบอารมณ์	4.17	.86	มาก
7. ให้ความเป็นกันเองกับทุกคน	4.78	.55	มากที่สุด
8. ติดตามผลหลังจากให้ความช่วยเหลือผู้อื่น	3.72	.75	มาก
9. สละเวลาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	3.89	.76	มาก
10. ไม่เป็นกังวลหรือเดือดร้อนใจกับผลที่จะเกิดขึ้น เมื่อได้ช่วยเหลือเต็มที่แล้ว	3.67	.84	ปานกลาง
รวม	4.03	.82	มาก

จากตาราง พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยของความเป็นกัลยาณมิตรด้านความน่ารักอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.03$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.78$ ) ในข้อ”ยิ้มแย้มทักทายด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นมิตร”และ”การให้ความเป็นกันเองกับทุกคน” ส่วน”ช่วยเหลือเพื่อนมากน้อยตามความใกล้ชิดสนิทสนม” มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $X= 2.00$ )

ตารางที่ 19 ความเป็นกัลยาณมิตรด้านความนำเคารพของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร  
หลังการทดลอง

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ให้คำแนะนำแก่เพื่อนโดยไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว	4.28	.67	มาก
2. แต่งกายสะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามกาลเทศะ	4.56	.70	มากที่สุด
3. เป็นผู้มีอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย	3.67	1.03	ปานกลาง
4. แสดงกิริยาสุภาพอ่อนโยนกับทุกคน	4.11	.90	มาก
5. ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนที่ทำผิด เพราะเกรงว่าจะทำให้เพื่อนโกรธ	3.44	1.04	ปานกลาง
6. เป็นที่พึ่งแก่เพื่อนในยามทุกข์ใจ เดือดร้อน	4.33	.59	มาก
รวม	4.07	.45	มาก

จากตาราง พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรด้านความนำเคารพอยู่ในระดับมาก( $\bar{X}= 4.07$ ) โดยในข้อ “แต่งกายสะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามกาลเทศะ” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด( $\bar{X}=4.56$ ) รองลงมา “เป็นที่พึ่งแก่เพื่อนในยามทุกข์ใจ เดือดร้อน” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 4.33$ ) ส่วนในข้อ “ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนที่ทำผิดเพราะเกรงว่าจะทำให้เพื่อนโกรธ” มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X}=3.44$ ) แต่ยังคงอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 20 ความเป็นกัลยาณมิตรด้านความน่าเจริญใจของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร  
หลังการทดลอง

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. นำความรู้ของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ในการช่วยเหลือเพื่อน	4.50	.51	มากที่สุด
2. เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียนอยู่เสมอ	4.00	.59	มาก
3. ต้องใช้ความพยายามที่จะประพฤติตนเป็นคนดี	2.94	1.26	ปานกลาง
4. พิจารณาตนเองและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	4.06	.73	มาก
5. เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการเรียนและความประพฤติ	4.00	.84	มาก
6. ตระหนักบทบาทหน้าที่ของตนในการศึกษาเล่าเรียน	4.50	.51	มากที่สุด
7. พยายามทำตนให้กระตือรือร้นในการเรียนอยู่เสมอ	4.11	.96	มาก
รวม	4.02	.52	มาก

จากตาราง พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรด้านความน่าเจริญใจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.02$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเกือบทุกข้อย่อยอยู่ในระดับมากเช่นกัน ยกเว้นในข้อ”นำความรู้ของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือเพื่อน” และ”เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการเรียนและความประพฤติ” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด( $\bar{X}=4.50$ ) ส่วนต้องใช้ความพยายามที่จะประพฤติตนเป็นคนดี” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}= 2.94$ )

ตารางที่ 21 ความเป็นกัลยาณมิตรด้านการรู้จักพูดให้ได้ผลของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร  
หลังการทดลอง

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ตักเตือนให้ข้อคิดเมื่อเห็นเพื่อนกำลังทำผิด	4.17	.71	มาก
2. ไม่พูดชมเชยใครเพราะเกรงว่าจะทำให้เขาหลงตนเอง	3.78	.88	มาก
3. พูดจาให้กำลังใจเพื่อนในยามที่เขาท้อแท้หมดหวัง	4.44	.51	มาก
4. พูดให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ	4.50	.62	มากที่สุด
5. ชี้แจงเพื่อนให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องเสมอ	4.22	.55	มาก
6. เลือกพูดแต่สิ่งที่ทำให้เพื่อนพอใจ	2.28	.67	น้อย
7. พูดให้เห็นคุณค่าของการศึกษาเล่าเรียน	3.78	.65	มาก
รวม	3.88	.76	มาก

จากตาราง พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรด้านการรู้จักพูดให้ได้ผลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 3.88$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเกือบทุกข้อย่อยอยู่ในระดับมากเช่นกัน ยกเว้นในข้อ“พูดให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.50$  ) และ” เลือกพูดแต่สิ่งที่ทำให้เพื่อนพอใจ” มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X}=2.28$ )

ตารางที่ 22      ความเป็นกัลยาณมิตรด้านการรู้จักอดทนต่อถ้อยคำของนักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตรหลังการทดลอง

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. รับฟังสิ่งที่เพื่อนพูดจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ	4.17	.51	มาก
2. ไม่แสดงความเบื่อหน่ายขณะที่เพื่อนกำลังพูด	4.28	.67	มาก
3. ตอบข้อซักถามของเพื่อนจนหมดความสงสัย	3.94	.64	มาก
4. แสดงสีหน้าท่าทางราคาญเมื่อเพื่อนพูดซ้ำซาก	4.17	.71	มาก
5. รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างเต็มใจ	4.39	.70	มาก
6. ทักท้วงเมื่อเพื่อนพูดไม่ถูกต้อง	2.78	.88	ปานกลาง
7. ตั้งใจฟังเพื่อนโดยไม่ใช้อารมณ์มาตัดสิน	4.22	.55	มาก
8. เลือกฟังแต่ประเด็นสำคัญที่เพื่อนพูด	3.06	1.00	ปานกลาง
รวม	3.88	.61	มาก

จากตาราง พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรด้านการรู้จักอดทนต่อถ้อยคำอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}= 3.88$ ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเกือบทุกข้อย่อยอยู่ในระดับมาก ยกเว้นในข้อ“เลือกฟังแต่ประเด็นสำคัญที่เพื่อนพูด” และ “ทักท้วงเมื่อเพื่อนพูดไม่ถูกต้อง” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง( $\bar{X}= 3.06$ ,  $\bar{X}=2.78$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 23      ความเป็นกัลยาณมิตรด้านความเป็นผู้แฉงเรื่องลึกล้ำได้ของนักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตรหลังการทดลอง

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. อธิบายเรื่องที่ซับซ้อนให้เพื่อนเข้าใจได้	3.94	.64	มาก
2. มักจะเสนอแนะการมองปัญหาและ ทางเลือกหลายด้านแก่เพื่อน	4.17	.62	มาก
3. รู้สึกหนักใจกับการอธิบายเรื่องที่เข้าใจได้ยาก	3.06	.94	ปานกลาง
4. พุดกระตุ้นให้เพื่อนศึกษาเรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น	3.83	.86	มาก
5. อธิบายเรื่องที่ยุ่งยากให้เข้าใจได้ด้วยความอดทน	2.28	1.07	น้อย
รวม	3.46	.78	ปานกลาง

จากตาราง พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรด้านความเป็นผู้แฉงเรื่องลึกล้ำได้อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.46$ ) โดยในข้อ “มักจะเสนอแนะการมองปัญหาและทางเลือกหลายด้านแก่เพื่อน” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.17$ ) รองลงมา “รู้สึกหนักใจกับการอธิบายเรื่องที่เข้าใจได้ยาก” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.94$ ) ส่วน “อธิบายเรื่องที่ยุ่งยากให้เข้าใจได้ด้วยความอดทน” มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.28$ )

ตารางที่ 24 ความเป็นกัลยาณมิตรด้านความไม่ชักนำในทางเสื่อมเสียของนักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตรหลังการทดลอง

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. แนะนำเพื่อนให้ทำกิจกรรมเฉพาะด้านวิชาการ	3.22	1.17	ปานกลาง
2. ห้ามปรามเมื่อเพื่อนประพฤติปฏิบัติตน ไม่ถูกต้องตามระเบียบ	3.67	.84	มาก
3. แนะนำเพื่อนให้คบคนที่ฝึกได้ ในศึกษาการเรียน	3.56	.86	มาก
4. ชักชวนเพื่อนใช้เวลาว่าง โดยการเดินเล่นตามศูนย์การค้า	3.33	1.03	ปานกลาง
5. แนะนำเพื่อนให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย	3.67	.84	มาก
6. เมื่อเห็นเพื่อนเครียด แนะนำให้เที่ยวสถานบันเทิง เพื่อเป็นการผ่อนคลาย	3.94	1.06	มาก
7. แนะนำเพื่อนให้ใช้บริการที่เป็นประโยชน์ ในมหาวิทยาลัย เช่นห้องสมุด ศูนย์อินเทอร์เน็ต	3.50	.86	ปานกลาง
รวม	3.56	.24	มาก

จากตาราง พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรด้านความไม่ชักนำในทางเสื่อมเสียอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.56$ ) โดยเมื่อเห็นเพื่อนเครียดแนะนำให้เที่ยวสถานบันเทิงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.94$ ) รองลงมา "ห้ามปรามเมื่อเพื่อนประพฤติปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามระเบียบ" และ "แนะนำเพื่อนให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย" ( $\bar{X}=3.67$ ) ส่วนในข้อ "แนะนำเพื่อนให้ทำกิจกรรมเฉพาะด้านวิชาการ" มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X}=3.22$ ) แต่ยังคงอยู่ในระดับปานกลาง

สรุปได้ว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรอยู่ในระดับมากสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 เมื่อพิจารณาความเป็นกัลยาณมิตรเป็นรายด้านพบว่าด้านความน่าเคารพและความน่าเจริญใจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยภายหลังการทดลองของทั้งสองด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนด้านอื่นๆ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



## 2. ความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย X	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	34.06	4.17	-.240	.812
นักศึกษากลุ่มปกติ	34.39	4.17		

จากตาราง พบว่าก่อนการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย X	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	36.67	2.03	.082	.023*
นักศึกษากลุ่มปกติ	35.06	3.42		

\*P < .05

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังการทดลอง

เงื่อนไข	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
ก่อนทดลอง	34.06	4.17		
หลังทดลอง	36.67	2.03	-3.260	.002 <sup>*</sup>

\*P < .05

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการเปรียบเทียบความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตรของนักศึกษาพยาบาลสรุปได้ว่า ก่อนการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ มีความตั้งใจแสดงพฤติกรรมเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นกัลยาณมิตรและความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นกัลยาณมิตรและความตั้งใจแสดงพฤติกรรม  
กัลยาณมิตรของของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนการทดลอง

	r	p-value
ความเป็นกัลยาณมิตร	.147	.561
ความตั้งใจแสดง พฤติกรรมกัลยาณมิตร		

จากตาราง พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความเป็น  
กัลยาณมิตรและความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติ

ตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นกัลยาณมิตรและความตั้งใจแสดงพฤติกรรม  
กัลยาณมิตรของของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรหลังการทดลอง

	r	p-value
ความเป็นกัลยาณมิตร	.461	.054
ความตั้งใจแสดง พฤติกรรมกัลยาณมิตร		

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความเป็น  
กัลยาณมิตรและความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติ

สรุปได้ว่า ความเป็นกัลยาณมิตรและความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตรของ  
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3. ทักษะการฟัง

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบทักษะการฟังของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	41.22	4.22	-.455	.652
นักศึกษากลุ่มปกติ	41.78	3.00		

จากตาราง พบว่าก่อนการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการฟัง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบทักษะการฟังของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	44.78	3.54	2.497	.009
นักศึกษากลุ่มปกติ	41.67	3.93		

\*  $p < .05$

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการฟัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 32 การเปรียบเทียบทักษะการฟังของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนและ  
หลังการทดลอง

เงื่อนไข	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	41.22	4.22		
หลังการทดลอง	44.78	3.54	-3.148	.003*

\*  $p < .05$

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการฟังก่อนและ  
หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมี  
คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการเปรียบเทียบทักษะการฟังของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรภายหลังการทดลอง  
ใช้ระบบกัลยาณมิตรกับนักศึกษาพยาบาล สรุปได้ว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร  
และนักศึกษากลุ่มปกติมีทักษะการฟัง ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีทักษะการฟัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 โดยนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติ ซึ่งเป็นไปตาม  
สมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะกัลยาณมิตรหลังการทดลองจาก  
การประเมินของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร เพื่อน และอาจารย์

การเปรียบเทียบลักษณะกัลยาณมิตรหลังการทดลองจากการประเมินของนักศึกษาผู้เป็น  
กัลยาณมิตร เพื่อน และอาจารย์ ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบคะแนนลักษณะกัลยาณมิตรตามการประเมินตนเองของ  
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังการทดลอง

เงื่อนไข	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	14.89	1.46	4.000	.001*
หลังทดลอง	16.22	1.06		

\*  $P < .05$

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรประเมินลักษณะกัลยาณมิตรของตนเอง  
ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการ  
ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบคะแนนลักษณะกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร  
หลังการทดลอง ประเมินโดยเพื่อน และอาจารย์

ผู้ประเมิน	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
เพื่อน	16.06	1.16	1.095	.289
อาจารย์	16.50	.86		

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองอาจารย์และเพื่อนประเมินลักษณะกัลยาณมิตรของ  
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอาจารย์ประเมิน  
ลักษณะกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าการประเมินจากเพื่อน

ตารางที่ 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ระหว่างการประเมินลักษณะ  
 กัลยาณมิตรโดยการประเมินจากนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร เพื่อนและอาจารย์

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1.815	2	.907	.434
ภายในกลุ่ม	54.556	51	1.070	
ทั้งหมด	56.370	53		

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยลักษณะกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ประเมินโดยนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร เพื่อน และอาจารย์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการเปรียบเทียบการประเมินลักษณะกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรสรุปได้ว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยลักษณะกัลยาณมิตรสูงกว่าก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร อาจารย์ และเพื่อนประเมินลักษณะกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ไม่แตกต่างกัน โดยอาจารย์ประเมินมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าการประเมินจากเพื่อน และนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างนักศึกษา  
ผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ และนักศึกษากลุ่มทดลองและ  
นักศึกษากลุ่มควบคุม

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ

ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	76.89	10.11	.128	.899
นักศึกษากลุ่มปกติ	76.44	10.66		

จากตาราง พบว่าก่อนการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและ นักศึกษากลุ่มปกติหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร	85.00	9.83	2.060	.002*
นักศึกษากลุ่มปกติ	78.22	9.91		

\*P < .05

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติ

ตารางที่ 38 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ก่อนและหลังการทดลอง

เงื่อนไข	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
ก่อนทดลอง	76.89	10.11	- 4.932	.000*
หลังทดลอง	85.00	9.83		

\*P < .05

จากตาราง พบว่านักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองตนเองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

## 2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 39 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษากลุ่มทดลอง	73.67	9.95	-.182	.857
นักศึกษากลุ่มควบคุม	74.33	11.99		

จากตาราง พบว่าก่อนการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษากลุ่มทดลอง	80.56	8.14	2.318	.014*
นักศึกษากลุ่มปกติ	78.22	9.91		

\*P < .05

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

เงื่อนไข	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
ก่อนทดลอง	73.67	9.95	- 2.274	.029*
หลังทดลอง	80.56	8.14		

\*P< .05

จากตาราง พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการทดลองใช้ระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล จากผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติ นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองพบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มปกติมีการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เช่นเดียวกับนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติ และ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า ระบบกัลยาณมิตรสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักศึกษาพยาบาลผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร และนักศึกษาที่ได้รับการดูแลในระบบกัลยาณมิตรได้จริง เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

#### ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง และนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลองปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นรายบุคคลก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	3.28	3.18	2.97	3.41*
2.	2.92	2.88	2.91	2.44
3.	2.63	2.84	3.00*	2.66
4.	2.60	2.75	2.80*	2.19
5.	2.60	2.61	3.43*	2.63*
6.	2.59	2.58	1.65	2.38
7.	2.58	2.56	2.83*	2.86*
8	2.53	2.53	2.97*	2.55*
9.	2.50	2.50	1.82	1.52
10.	2.47	2.27	2.70*	2.73*
11.	2.38	2.27	2.66*	1.23
12.	2.34	2.25	2.33	1.83
13.	2.33	2.23	1.70	1.50
14.	2.31	2.15	2.16	1.64
15.	2.30	2.08	2.60*	1.69
16.	2.10	2.06	2.28*	2.02
17.	2.08	2.00	2.33*	1.82
18.	2.00	2.00	2.05*	1.63
รวม	2.47	2.43	2.51	2.15

\* ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม โดยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา กลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมีจำนวน 11 คน ลดลง 7 คน ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนเพิ่มขึ้นเพียง 5 คนที่เหลืออีก 13 คนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคงเดิมและลดลง

ตารางที่ 43 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
นักศึกษากลุ่มทดลอง	2.47	.30	.416	.680
นักศึกษากลุ่มควบคุม	2.43	.33		

จากตาราง พบว่าก่อนการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 44 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p value
นักศึกษากลุ่มทดลอง	2.51	.49	1.975	.056
นักศึกษากลุ่มควบคุม	2.15	.58		

จากตาราง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

เงื่อนไข	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	t-test	p-value
ก่อนทดลอง	2.47	.30	.347	.366
หลังทดลอง	2.51	.49		

จากตาราง พบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล พบว่าหลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ทั้งสองกรณีข้างต้นพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

## ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ระบบกัลยาณมิตรเชิงคุณภาพ

หลังการทดลองใช้ระบบกัลยาณมิตรกับนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักศึกษา ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร และนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการดูแลตามแนวทางในระบบกัลยาณมิตร สรุปผลได้ดังนี้

### 5.1 ผลการสัมภาษณ์นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร

1) ความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรในระบบกัลยาณมิตรพบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรทุกคนได้แสดงบทบาทหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยการเป็นตัวอย่งที่ดี ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาแก่ผู้อื่น ทำให้ผู้รับได้ประโยชน์ เป็นผู้มีคุณลักษณะกัลยาณมิตรคือ ความหนักแน่น อุดม ขยัน รับฟังผู้อื่น มีน้ำใจ พุทธิ ทำดี ประพฤติดี มีวินัย รู้จักการให้ ไม่หวังผลตอบแทน เป็นผู้มีคุณธรรม เป็นที่พึ่งยามยาก เป็นมิตรกับทุกคน และมีความเมตตากรุณา อยู่ร่วมกับทุกคนได้ และส่วนหนึ่งของความเป็นกัลยาณมิตรได้มาจากการฝึกอบรมในโปรแกรมการพัฒนาผู้เป็นกัลยาณมิตร ดังที่กล่าวว่า

... บทบาทของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความสำคัญมาก เพราะจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพมากขึ้น และยังสามารนำไปช่วยเหลือบุคคลอื่นได้ เป็นที่ปรึกษา ฟังพา มีแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม ให้บุคคลรอบข้างมีความสุข ...

... ผู้เป็นกัลยาณมิตรเป็นผู้น่ารัก รู้จักเอาใจใส่ เข้าถึงบุคคลอื่น มีความหนักแน่น ประพฤติดีเหมาะสม แสดงออกในทางที่ดี พุทธิโดยใช้เหตุผล พุทธิ ทำดี อุดม ยอมรับฟังความคิดเห็น ขยัน มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม....

...กัลยาณมิตรเป็นผู้ที่รักการให้ไม่หวังผลตอบแทน แนะนำ ตักเตือน เป็นที่พึ่งยามยากได้ เป็นมิตรที่ดีมีความเมตตากรุณา มีคุณธรรมจริยธรรม...

2) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรในระบบกัลยาณมิตรพบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนมาก 10 ใน 18 ราย ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยกล่าวว่า

...มีความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น กล้าที่จะแสดงออก มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และมีบุคคลรอบข้างชื่นชม...

...ประโยชน์ที่ได้รับคือ การเห็นคุณค่าในตนเองทำให้มีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป จากเดิมที่โมโหง่าย ไม่มีเหตุผล เป็นสุขุม ใจเย็น มองโลกในแง่ดีมากขึ้น...

...เป็นผู้ใหญ่ขึ้นกว่าเดิมในด้านการตัดสินใจ และการใช้อารมณ์

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรเกือบครึ่งหนึ่งเห็นว่าตนเองได้พัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรคือ ...ได้ใช้ความรู้และทักษะต่าง ๆ จากการฝึกฝนความเป็นกัลยาณมิตรทั้งทาง ทฤษฎีและปฏิบัติ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเอง อาจจะเป็นขณะเรียนกับเพื่อน อาจารย์ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น แต่แสดง ออกมาจากความคิดได้โดยอัตโนมัติ เพราะเมื่อเป็นกัลยาณมิตรแล้วจะอยู่ในจิตวิญญาณ ...

... สามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับเพื่อนและคนรอบข้างได้...

3) ความประทับใจในระบบกัลยาณมิตร นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่ กล่าวไว้ว่า ประทับใจในระบบกัลยาณมิตร ลักษณะกัลยาณมิตร การให้คำปรึกษา ดังที่กล่าวไว้ว่า

...ระบบกัลยาณมิตร ช่วยพัฒนาตนเอง นำไปใช้กับผู้อื่นได้...

... ความรัก ความจริงใจ เอื้ออาทร ความเป็นมิตรต่อกัน รอยยิ้มที่มีให้กัน..

... การได้พูดคุย ช่วยเหลือน้องปี 1 รู้จักการเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน..

...มีเพื่อนมากขึ้น...

...ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้เมื่อเขามีปัญหา...

4) ปัญหาและอุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ส่วนใหญ่ (13 ราย) กล่าวว่า มีเวลาว่างไม่ตรงกัน เนื่องจากไม่ได้อยู่มหาวิทยาลัยต้องออกไปฝึก งานข้างนอก ทำให้พบปะกันลำบาก เวลาเรียนของพี่และน้องไม่ตรงกัน มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันน้อย ทำให้ช่วยเหลือน้องได้ไม่เต็มที่ และ 5 ใน 18 รายไม่พบปัญหาอุปสรรคใด ๆ ในการเป็น กัลยาณมิตร

5) วิธีการขจัดปัญหาและอุปสรรคของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ส่วนใหญ่ใช้ วิธีโทรศัพท์ติดต่อกัน ( 11 ราย ) โดยกล่าวว่า

... เมื่อไม่มีเวลาที่จะพบน้อง ก็ใช้วิธีโทรศัพท์และเปิดโอกาสให้น้องได้ซักถาม หรือเล่าปัญหาได้อย่างเต็มที่..

...โทรศัพท์ติดตามน้อง อย่างน้อยไม่ได้พบกันก็ขอให้ได้พูดคุยกันก็ช่วยได้... และมีบ้างที่ใช้ติดต่อสอบถามจากเพื่อนของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง นัดหมายล่วงหน้า และหาเวลา ว่างให้ตรงกัน

6) ระบบกัลยาณมิตรมีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดย นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร 9 ราย กล่าวว่า ระบบกัลยาณมิตรช่วยให้มีความรัก เอื้ออาทร เกื้อกูล นำไปใช้กับผู้อื่น เช่น ผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วยได้ และอีก 8 ราย เห็นว่า ระบบกัลยาณมิตรพัฒนา บุคลิกภาพ เช่น ยิ้ม ใจเย็น วิธีการพูด การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทน นอกจากนี้ นักศึกษาผู้เป็น



กัลยาณมิตร 6 ราย ให้ความเห็นว่า ระบบกัลยาณมิตรสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักศึกษาพยาบาล นอกจากนี้ ระบบกัลยาณมิตรช่วยให้กำลังใจในการเรียน ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีชีวิตชีวา มีความผูกพัน สามัคคีกันในกลุ่มคณะ ทำให้มีความรักวิชาชีพมากขึ้น

7) ควรปรับปรุงระบบกัลยาณมิตรให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่ (12 ราย) เห็นว่า ระบบกัลยาณมิตรที่อยู่แล้วไม่ต้องปรับปรุง มีเพียง 6 ราย เสนอแนะว่า

- ...ควรจัดให้มีระยะเวลาอย่างน้อยหนึ่งภาคการศึกษา
- ...ควรจัดระยะเวลาในการฝึกอบรมให้เพิ่มขึ้น 1 สัปดาห์และจัดวันให้ติดต่อกัน
- ...จัดกลุ่มพบปะกันระหว่างกลุ่มพี่กัลยาณมิตรและน้องเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- ...จัดระบบกัลยาณมิตรให้นักศึกษาจำนวนมากขึ้น และจัดให้กับสโมสรนักศึกษา
- ...กำหนดระยะเวลาที่แน่นอนเป็นตารางเวลาจะทำให้พบกันได้สม่ำเสมอ

8) ความคิดเห็นการจัดระบบกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาในสาขาวิชาชีพอื่น นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรส่วนใหญ่ (14 ราย) ให้ความเห็นตรงกันว่า ควรจัดระบบกัลยาณมิตรให้กับนักศึกษาสาขาวิชาชีพอื่นเพราะ ทุกสาขาวิชา ทุกวิชาชีพ มีความสำคัญเท่าเทียมกัน ต้องช่วยเหลือซึ่งพากัน ทุกคนต้องการความรัก ความมีน้ำใจ ความเอื้ออาทรและความผูกพัน ระบบกัลยาณมิตร เป็นระบบที่มีประโยชน์มากพัฒนามิตรภาพกับทุกคน และมีบางคนเห็นว่าทุกคนเป็นกัลยาณมิตรได้ และควรจัดนักศึกษาปีที่ 1 ทุกคนเพื่อนำไปใช้ในรุ่นต่อไป

9) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมต่อระบบกัลยาณมิตร นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร (6 ราย) ได้ให้ข้อเสนอแนะต่อการจัดระบบกัลยาณมิตรว่า ระบบกัลยาณมิตรเป็นระบบที่ดีมีคุณค่าสำหรับนักศึกษาทุกคนในมหาวิทยาลัย เพราะ มีกัลยาณมิตรให้คำแนะนำปรึกษา สร้างความผูกพันกันระหว่างรุ่นพี่กับรุ่นน้อง เป็นมิตรต่อกัน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทำให้มีสุขภาพจิตดี และระบบกัลยาณมิตรยังเหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป

## 5.2 ผลการสัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มทดลอง

หลังการทดลองใช้ระบบกัลยาณมิตรกับนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มทดลอง สรุปผลได้ดังนี้

1) การรับรู้ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อระบบกัลยาณมิตร นักศึกษากลุ่มทดลองทุกคน กล่าวว่า รู้สึกดีใจ ภูมิใจ อบอุ่นใจ ที่เข้ามาอยู่ในระบบกัลยาณมิตร ได้รับมิตรจิตที่ดีจากพี่กัลยาณมิตร เข้าใจ ให้กำลังใจ มีที่ปรึกษา เอาใจใส่ ดูแล ให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ ทำให้มีความคุ้นเคย และเป็นกันเองกันมากขึ้น ดังที่กล่าวว่า

...ดีใจมากได้เข้ามาในระบบกัลยาณมิตร คิดว่าเราจะได้มีพี่ให้คำแนะนำ ปรีक्षा เมื่อเรามีปัญหา ทุกข์ใจ ทำให้หายเครียด..

...มีความรู้สึกที่ดีจากการเข้าร่วมระบบกัลยาณมิตร ได้รับความห่วงใยจากพี่ ให้ความเป็นกันเอง...

...รู้สึกดีใจมากที่มีพี่คอยให้คำปรึกษาเวลามีปัญหา ได้รับมิตรจิตที่ดีจากพี่ กัลยาณมิตร และรู้สึกว่าตนเองมีคนเข้าใจ คอยให้กำลังใจ...

2) ความคิดเห็นที่มีต่อระบบกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง 12 ใน 18 ราย กล่าวว่า เป็นระบบที่ดี พี่กัลยาณมิตรมีประสบการณ์ เป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำด้านการเรียน สัมพันธภาพที่ดีระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง สามารถสานต่อจนทำงานได้ และมี 4 ราย ให้ความเห็นว่า ระบบกัลยาณมิตรที่มีพี่กัลยาณมิตรทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี กล่าวแสดงออก กล่าวแสดงความคิดเห็น กระตือรือร้นในการเรียน

3) ความแตกต่างระหว่างระบบอาจารย์ที่ปรึกษาและระบบกัลยาณมิตร นักศึกษากลุ่มทดลองส่วนใหญ่ (16 ราย) กล่าวว่า ระบบกัลยาณมิตรมีความแตกต่างกับระบบอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ระบบกัลยาณมิตร เป็นเหมือนพี่กับน้อง มีความใกล้ชิด สนับสนุน เป็นกันเอง พูดคุยได้ทุกเรื่อง สนุกสนาน มีพี่คอยสอบถามปัญหาอยู่ตลอด สามารถนัดพบกันได้ง่าย เช่น โทรศัพท์ ดั่งมีต่อนหนึ่งกล่าวว่า

...อาจารย์ที่ปรึกษาไม่มีเวลาว่าง บางครั้งมีเวลาให้น้อยมาก ปรึกษาได้เฉพาะเรื่องเรียน พูดคุยแบบทางการ แต่ระบบกัลยาณมิตร เป็นรุ่นพี่รุ่นน้อง เหมือนเรามีพี่หนึ่งคนที่จะนัดพบกันตามเวลาที่ต้องการ สามารถติดต่อพูดคุยกันทางโทรศัพท์กันได้สะดวก นัดหมาย รับประทานข้าวด้วยกัน เราสนิทสนมกันมาก ขอคำปรึกษาได้หลายเรื่องตลอดเวลา...

ส่วนน้อย เห็นว่าระบบอาจารย์ที่ปรึกษาและระบบกัลยาณมิตรไม่แตกต่าง เพราะ ทั้งสองฝ่ายเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาเหมือนกัน

4) ความประทับใจที่มีต่อระบบกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง 10 ราย ใน 18 ราย ประทับใจในความน่ารัก ใจดี มีน้ำใจ เป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ ออบอุ่นเหมือน มีพี่สาว มีเพื่อน และอีก 8 ราย เห็นว่า พี่มีความพร้อมช่วยเหลือให้ปรึกษาด้านการเรียน แก้ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ด้านความรัก และแนะนำให้ฟังตนเอง

5) ความช่วยเหลือ การปฏิบัติที่ได้รับจากระบบกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ (16 ราย) ได้รับคำปรึกษา คำแนะนำในเรื่องการเรียน เช่น วิธีการอ่านหนังสือ เทคนิคการเรียน การจำ การบริหารเวลา และการปรับตัว และให้ความเห็นเพิ่มเติม (2ราย)ว่า ได้รับการปฏิบัติจากนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรด้วยความเต็มใจ สนับสนุน เป็นกันเอง

6) ประโยชน์ที่ได้รับจากระบบกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ( 10 ราย) ได้รับคำปรึกษาที่ดี ด้านการเรียน การปรับตัว และอีก 8 ราย กล่าวว่ามีความผูกพันกันระหว่างนักศึกษารุ่นพี่และรุ่นน้อง

7) ปัญหา อุปสรรคที่พบในระบบกัลยาณมิตร นักศึกษากลุ่มทดลองส่วนใหญ่ (14 ราย) พบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มทดลองจะมีเวลาว่างไม่ตรงกันพบกันได้น้อย และมี 4 ราย กล่าวว่า ไม่พบปัญหาอุปสรรคในระบบกัลยาณมิตร

8) ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดระบบกัลยาณมิตรให้กับนักศึกษาสาขาวิชาชีพอื่น นักศึกษากลุ่มทดลองส่วนใหญ่(10 ราย) เห็นด้วยกับการจัดระบบกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษา คณะอื่นๆ เพราะนักศึกษาคณะอื่น ๆต่างมีปัญหาด้านการเรียน การปรับตัว พี่กัลยาณมิตรสามารถให้คำปรึกษา แนะนำวิธีการเรียน และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และอีก 8 ราย มีความเห็นว่า ระบบกัลยาณมิตรทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพิ่มสัมพันธภาพระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง

9) ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดระบบกัลยาณมิตรแทนระบบอาจารย์ที่ปรึกษา นักศึกษากลุ่มทดลอง ( 9 ราย) ไม่เห็นด้วย เพราะ พี่กัลยาณมิตรไม่รู้ระบบการเรียนการสอน ทำอาจารย์ที่ปรึกษา และทุกสถาบันต้องมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา มี 7 ราย เห็นด้วยกับการจัดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาทดแทนระบบอาจารย์ที่ปรึกษา เพราะ อาจารย์ที่ปรึกษาไม่มีเวลา นักศึกษากลัว ไม่กล้าเข้าพบ มีสัมพันธภาพกันน้อย แต่พี่กัลยาณมิตรเป็นวัยเดียวกัน เข้าใจปัญหาได้ดี ให้คำปรึกษาได้ดีกว่า รู้สึกสบายใจ และมีส่วนน้อยเห็นว่า ควรจัดให้มีทั้งระบบอาจารย์ที่ปรึกษาและระบบกัลยาณมิตร

10) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม นักศึกษากลุ่มทดลองให้ข้อเสนอแนะต่อการจัดระบบกัลยาณมิตรว่า ควรจัดระยะเวลาให้นานกว่าน้อยอย่างน้อยหนึ่งภาคการศึกษา ( 4 ราย) ควรจัดระบบกัลยาณมิตรกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทุกรุ่น (3 ราย) พี่กัลยาณมิตรให้ความสนับสนุมกับรุ่นน้องมากกว่าพี่รหัส ( 3 ราย)

จากผลการสัมภาษณ์นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรและนักศึกษากลุ่มทดลอง สรุปได้ว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้แสดงบทบาทหน้าที่กัลยาณมิตรทำให้ตนเองได้รับพัฒนาคุณลักษณะของกัลยาณมิตร ได้แก่ ความหนักแน่น อดทน การพูดดี คิดดี และทำดี รู้จักการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นผู้มีความธรรมและเป็นมิตรกับทุกคน และทำให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ระบบกัลยาณมิตรยังสามารถนำไปใช้กับผู้อื่นและในวิชาชีพการพยาบาล อาทิ ผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วย ข้อเสนอแนะที่มีต่อระบบกัลยาณมิตรคือ ควรจัดระบบกัลยาณมิตรให้กับนักศึกษาจำนวนมากขึ้นทุกสาขาวิชา และจัดให้กับสโมสรนักศึกษา โดยมีการฝึกอบรมผู้เป็นกัลยาณมิตรให้ติดต่อกัน 1 สัปดาห์ และควรใช้ระบบกัลยาณมิตรอย่างน้อยหนึ่งภาคการศึกษา ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่ได้ใช้ระบบกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษาพยาบาลประทับใจในความเป็นกันเอง ให้ความอบอุ่นเหมือนพี่สาว มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง ได้รับคำแนะนำปรึกษาด้านการเรียนและการปรับตัวในมหาวิทยาลัยจากนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ระบบกัลยาณมิตรมีความแตกต่างจากระบบอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ระบบกัลยาณมิตรมีพี่กัลยาณมิตรเป็นวัยเดียวกัน เข้าใจปัญหา พูดคุยได้ทุกเรื่อง ให้คำปรึกษาได้ใกล้ชิด สามารถนัดพบกันได้ง่าย นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลยังได้ให้ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาระบบกัลยาณมิตรว่า ควรจัดระบบกัลยาณมิตรให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทุกรุ่น โดยใช้ระบบกัลยาณมิตรอย่างน้อยหนึ่งภาคการศึกษา

### 5.3 ผลการวิเคราะห์สาระจากสมุดบันทึกการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษากลุ่มทดลองโดยการบันทึกการให้คำปรึกษาลงในสมุดบันทึกการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร สรุปสาระได้ดังนี้

นักศึกษากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มาปรึกษานักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรเกี่ยวกับปัญหาเรื่องการเรียน ได้แก่ ไม่เข้าใจวิชา เคมี ฟิสิกส์ การเลือกวิชาลงทะเบียนเรียน ไม่เข้าใจวิธีการอ่านหนังสือ อ่านหนังสือไม่ตรงกับข้อสอบ อ่านหนังสือไม่ทัน ไม่เข้าใจวิธีการค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

ส่วนปัญหาอื่นๆ ได้แก่ ไม่ค่อยมีเพื่อน เพื่อนเที่ยวกลางคืน แบ่งเวลาไม่ได้ การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

## การให้คำปรึกษา

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษากลุ่มทดลอง ดังนี้

### ด้านการเรียน

ก่อนเรียน ควรเตรียมตัวก่อนคือ อ่านหนังสือก่อนเรียนและเข้าเรียนให้ทันเวลา ขณะเรียนต้องตั้งใจเรียน ไม่เข้าใจก็ควรถามอาจารย์ขณะนั้น ไม่ควรเก็บเอาไว้ หลังเรียนควรทบทวนเนื้อหาที่เรียนมาเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น

การเตรียมตัวสอบ แนะนำให้อ่านหนังสือก่อนสอบ และติวกับเพื่อน

เทคนิคในการอ่านหนังสือ โดยการกวาดสายตา สรุปสาระที่ได้ และทำโน้ตย่อสั้นๆ ถ้าตรงไหนไม่เข้าใจให้กลับมาอ่านอีกครั้ง วิชาไหนที่มีสูตรให้จดสูตรไว้และค่อยๆ จำทีละสูตร จะเข้าใจได้ง่าย วิธีอ่านให้อ่าน 2 รอบ โดยรอบแรกให้ทำโน้ตย่อ และรอบที่สองอ่านจากโน้ตย่อ บางคนแนะนำให้อ่านก่อนนอน

แนะนำให้พูดคุยกับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน หรือเรียนคนละกลุ่ม แลกเปลี่ยนสมุดจดคำบรรยาย ทบทวนบทเรียนบ่อยๆ ติวกับเพื่อน และสอบถามจากอาจารย์ผู้สอนวิชานั้น

วิชาคำนวณต้องความเข้าใจกับสูตร ท่องจำทีละสูตรจะเข้าใจได้ง่าย ควรจำเนื้อหา วิธีการคำนวณ และทำแบบฝึกหัดบ่อยๆ

การลงทะเบียนเรียนในเทอมต่อไป จะเลือกลงทะเบียนวิชาใดซึ่งเป็นวิชาที่ยากแต่ต้องลงทะเบียนเนื่องจากเปิดเพียงเทอมเดียว จึงให้น้องตัดสินใจเองและปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา พร้อมให้ข้อคิดว่า “ การเรียนก็ต้องยากแน่นอน แต่ถ้าเราพยายามและตั้งใจเรียน คงไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของเรา ” และอีกกรณีไม่มั่นใจว่าจะเรียนในเทอมหน้าได้หรือไม่ นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรจึงให้สำรวจความพร้อมของตัวเอง ดูวิชาที่เรียนในสัปดาห์แรกก่อนแล้วประเมินตนเองพร้อมหรือไม่โดยให้แง่คิดว่า “ ถ้าใช้ความพยายามให้เต็มก็จะเรียนจบได้ภายใน 4 ปี ”

โดยสรุป นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนแก่นักศึกษากลุ่มทดลอง ได้แก่ แนะนำวิธีเรียน การทำแบบฝึกหัด ตั้งคำถาม การติว การบริหารเวลา

### ปัญหาอื่น ๆ

จากปัญหาอื่น ๆ ของนักศึกษากลุ่มทดลองและมาพบนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร มีดังนี้ “ เพื่อนในห้องพักชอบเที่ยวกลางคืนประจำทุกอาทิตย์ไม่อยากไปเที่ยวแต่กลัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ” นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรจึงให้คำแนะนำว่า “ การคบเพื่อนจะดีหรือไม่อยู่ที่ตัวเรา ถ้าเรารู้ว่าอะไรถูก-ผิด เราก็จะเดินไปในทางที่ถูก และเพื่อนที่ดีจะต้องคอยเตือนเพื่อนถ้าเพื่อนทำผิด ”

ถ้าเราไม่สามารถไปกับเพื่อนซีแองให้เพื่อนเข้าใจ และยังมีทางอื่นที่เราเข้ากับเพื่อนได้ เช่น ไปเรียนด้วยกัน รับประทานอาหารด้วยกัน”

“ไม่เข้าใจลักษณะของวิชาชีพการพยาบาล ” นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้อธิบายการทำงานของพยาบาลจะต้องใช้ความรู้ในหลายด้าน เช่น การทำงานในระบบต่างๆของร่างกาย การเกิดโรค การรักษา การพยาบาลแต่ละโรครวมทั้งที่ให้การพยาบาลไม่ใช่ร่างกายเท่านั้น แต่ต้องดูแลด้านจิตใจของผู้ป่วยและญาติด้วย ฉะนั้นการเรียนพยาบาลจะต้องเรียนด้วยใจรัก ตั้งใจพร้อมที่จะเรียนรู้ ใฝ่รู้อยู่ตลอด ติดตามข่าวสารเพื่อนำมาปรับใช้กับวิชาชีพการพยาบาล ”

“ไม่สบายใจทำให้คุณพ่อโกรธ เนื่องจากจะต้องเรียนตามแผนการเรียน 5 ปี เมื่อคุณพ่อทราบเรื่องนี้จึงโกรธมาก น้องรู้สึกไม่สบายใจ” จึงมาขอคำปรึกษาจากนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรซึ่งให้คำปรึกษาโดย “ รับฟังปัญหาต่างๆ เปิดโอกาสระบายความทุกข์ใจ ถามว่าจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร พร้อมกับแนะนำเพิ่มเติมให้โทรศัพท์พูดคุยกับคุณพ่อให้เข้าใจ แนะนำให้ตั้งใจเรียนอย่าท้อแท้ ให้กำลังใจไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ขอให้มีความตั้งใจและความพยายามอย่างเต็มที่ ภายหลังจากให้คำปรึกษาแล้วสังเกตเห็นน้องมีท่าทางสบายใจขึ้น บอกว่ากลัวที่จะพูดคุยกับคุณพ่อ มีกำลังใจในการเรียนมากขึ้น ต่อมาอีก 1 สัปดาห์สอบถามความก้าวหน้าพบว่า คุณพ่อของน้องเกิดความเข้าใจกันดีแล้ว”

“ไม่รู้ว่าจะแบ่งเวลาเรียนอย่างไร นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้แนะนำ การแบ่งเวลาโดยวางแผนการเรียนโดยจัดตารางเวลา และจัดลำดับความสำคัญของเรื่องที่จะทำ”

“การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ” นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรให้คำแนะนำโดยให้พูดส่วนตัวของตัวเอง ให้กำลังใจที่จะทำต่อไป ยกย่องความสำเร็จให้เกิดความมั่นใจ ภูมิใจ ไม่ให้เปรียบเทียบกับคนอื่น เปิดใจที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง”

#### การติดตามผลการให้คำปรึกษา

ภายหลังจากให้คำปรึกษานักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรจะติดตามผลการให้คำปรึกษา จากการบินที่กตั้งนี้

“ วันนี้นัดพบกันหลังสอบวิชาเคมีเสร็จ ถามว่า ทำข้อสอบได้ไหม น้องมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสแล้วบอกว่า ทำได้ มั่นใจมากในการทำข้อสอบครั้งนี้ และขอขอบคุณพี่ที่ติวทำให้เข้าใจดีขึ้น ” ต่อมาประกาศผลการสอบวิชาเคมีน้องบอกว่า “คะแนนเต็ม 28 คะแนน ได้ 24.5 คะแนน

ดีใจและพอใจกับคะแนนนี้มาก ฟังเสียงของน้องคูมีความสุข หัวเราะด้วยความดีใจ ขอบคุณที่ได้ให้คำแนะนำวิธีต่างๆที่สามารถจำเนื้อหาได้ เข้าใจง่าย จะนำเทคนิคนี้ไปใช้กับวิชาอื่นๆได้ ส่วนนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรรู้สึกดีใจที่แนะนำเทคนิคการเรียนแก่น้องแล้วสามารถนำไปใช้ได้”

“น้องกลุ่มใจทำข้อสอบวิชาฟิสิกส์ไม่ค่อยได้” นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรจึงปลอบใจและให้กำลังใจว่า “เราตั้งใจทำงานสุดความสามารถแล้ว ขอให้ตั้งใจต่อไป และรอฟังผลสอบ จะเป็นกำลังใจให้นะ” ต่อมาได้ติดตามถามผลคะแนนวิชาฟิสิกส์ น้องบอกว่า “ได้ 23 คะแนนจากคะแนน 40 คะแนน ได้แค่ผ่านเท่านั้น” จึงให้กำลังใจ และคำแนะนำ”ให้อ่านหนังสือเป็นประจำ หลังจากนั้นสังเกตเห็นว่าน้องร่าเริงและมีแววตาสดใสขึ้น”

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรใช้เวลาแก่นักศึกษากลุ่มทดลองและยังให้คำปรึกษาแก่และเพื่อนของนักศึกษากลุ่มทดลอง โดยติววิชาเคมีให้แก่น้องและเพื่อนๆรวม 6 คน ใช้เวลาถึง 4 ชั่วโมง ผลปรากฏว่า คะแนนเต็ม 10 คะแนน น้องได้คะแนน 8 คะแนน ส่วนเพื่อนๆได้ 6-8 คะแนน

นอกจากนี้ นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรยังได้สอบถามเรื่องทั่วไป เช่น พูดคุยทำความรู้จักกัน ชักถามประวัติ การคบเพื่อน และเรื่องสุขภาพ

### เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรใช้เทคนิคการให้คำปรึกษามากที่สุด 3 อันดับแรกคือ การใส่ใจ การสื่อสาร และการฟัง ตามลำดับ ส่วนเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้น้อยที่สุด 3 อันดับสุดท้าย ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ และการทวนสาระ ตามลำดับ

นอกจากนี้ ในสมุดบันทึกการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรยังได้บันทึกกิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเป็นการฝึกประสบการณ์เสริมสร้างคุณลักษณะของกัลยาณมิตร ดังนี้

### ผลการบันทึกกิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตร

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้บันทึกกิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตรที่ได้แสดงออกและให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษากลุ่มทดลอง และผู้อื่น สรุปสาระได้ดังนี้

## การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นกัลยาณมิตร

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ทำกิจกรรมพัฒนาตนเองที่ส่งเสริมความเป็นกัลยาณมิตร ดังที่บันทึกไว้ว่า

“ ถ้าเดินไปเจอคนที่ไม่รู้จักก็จะยิ้มให้ คือยิ้มให้คนอื่นแล้วสิ่งที่ได้รับกลับมาคือ รอยยิ้มเช่นกัน การทำอย่างนี้ทำให้คิดได้ว่า แทนที่เราจะเดินผ่านไปเฉยๆ ก็กับการที่เดินผ่านและยิ้มให้กันและกันนั้นให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก ทั้งๆที่ไม่ได้พูดไม่ได้ทำอะไรที่ยากเลย เพียงแค่นยิ้มก็เกิดความรู้สึกที่ดี”

“ บริจาคสิ่งของให้ผู้คนที่ด้อยโอกาสในโครงการออกค่ายชนบท จ. เชียงใหม่”

“ เสียสละที่นั่งบนรถโดยสารประจำทางให้ผู้หญิงท้อง รู้สึกตนเองมีคุณค่าสามารถช่วยเหลือผู้อื่น”

“ วันนี้เป็นวันพ่อ ไต่ทอร์ไปหาคุณพ่อเพื่ออวยพรให้พ่อมีความสุข รักษาสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง บอกรักพ่อคะ รู้สึกภูมิใจ ดีใจ มีความสุขที่ได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อ”

### การเป็นแบบอย่าง

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้แสดงพฤติกรรมของการแบบอย่างแก่เพื่อน ดังที่บันทึกว่า

“ได้ให้สมุดโน้ตยืมแก่น้องไว้เป็นเป็นตัวอย่าง แนะนำการเตรียมตัวขึ้น ward”

“พยายามควบคุมตนเองให้อ่านหนังสือให้ได้ อย่าซีเกียจ เราต้องอดทน มีความพยายามเมื่อเพื่อนทำได้เราก็ทำได้”

“เข้าห้องสมุดเพื่ออ่านหนังสือ และได้ช่วยน้องปี 1 คัดหนังสือ แนะนำการทำรายงาน”

“โทรศัพท์ปลุกเพื่อนทุกเช้าให้ไปเรียน และขึ้น ward คอยเตือนให้เพื่อนอ่านหนังสือหรือทำงานต่างๆ ”

“ชวนเพื่อนๆ ไปออกกำลังกายที่สนาม โดยการวิ่งรอบสนาม 1 ชั่วโมง”

### การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้แสดงความเป็นกัลยาณมิตรโดยการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น จากผลการบันทึกการให้ความช่วยเหลือเพื่อนไว้ว่า

“ช่วยเหลือเพื่อนทำรายงานให้คำปรึกษา และอธิบายในส่วนที่เพื่อนไม่เข้าใจ แนะนำวิธีการคิดจะทำอะไรต้องค่อยๆ คิดเรียงลำดับเหตุการณ์ คิดว่าถ้าเราทำอะไรไปแล้ว ผลที่ตามมาคืออะไร”

“ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ไม่สบายใจเรื่องคุณแม่ป่วย โดยรับฟังปัญหา ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เป็น โรงพยาบาลที่ให้การรักษา และให้กำลังใจเพื่อน ”



“ได้ทำกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ร่วมกับเพื่อน ๆ ในการค้นหาจุดดี จุดด้อยของตัวเอง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแต่ละคน ”

“เพื่อนป่วยเป็นไข้หวัด ได้หายาให้รับประทาน และเช็ดตัวให้”

“ พาเพื่อนไปโรงพยาบาลปทุมธานีเนื่องจากเพื่อนท้องเสีย อ่อนเพลียมาก เดินไม่ไหว”

การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วย และญาติ ตั้งที่บันทึกไว้ว่า

“พูดคุยกับผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสาร โดยพยายามพูดช้า ๆ ชัด ๆ ถ้าเป็นประโยคยาว ๆ ก็เขียนลงในกระดาษ ตอนแรกก็คิดจะเปลี่ยน case แต่ก็คิดว่าลองพยายามดูอีกครั้ง ก็พยายามทำจนสำเร็จ สามารถสื่อสารได้รู้เรื่องและเข้าใจ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจขึ้นได้”

“ผู้ป่วยมีสีหน้าวิตกกังวลเกี่ยวกับการผ่าตัด พุดกระตุ้นให้ผู้ป่วยพูดคุยระบายสิ่งที่ยังคับข้องใจออกมา และพุดอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจการผ่าตัดว่าทำอะไร พุดให้กำลังใจ อยู่เป็นเพื่อนจนผู้ป่วยไปห้องผ่าตัด ”

“เลี้ยงอาหาร ผลไม้แก่ผู้ป่วยที่โรงพยาบาลศรีธัญญา ผู้ป่วยดีใจมากบอกให้เลี้ยงอีก เดือนละหลายครั้ง ๆ ชอบมากอยากให้นักศึกษามาฝึกอีก”

“ไปเยี่ยมญาติที่ป่วยเป็นอัมพาต ได้ช่วยทำแผล แนะนำให้คนในบ้านช่วยดูแลความสะอาดของแผล การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันข้อติดแข็ง”

“น้องสาวเครียดเรื่องสอบเอ็นทรานซ์ ได้รับฟังปัญหา และให้กำลังใจให้ขยันอ่านหนังสือ ทำจิตใจให้สบาย ถ้ามีปัญหาอะไรอีกอย่าเก็บไว้คนเดียวให้โทรมาหาพี่ได้”

นอกจากนี้ยังมีบันทึกส่วนตัวในกิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรรายหนึ่ง บันทึกไว้ว่า

“ นับตั้งแต่ข้าพเจ้าเป็นกัลยาณมิตร ข้าพเจ้ามีความสุขที่ได้ให้และภูมิใจที่ตนเองช่วยเหลือผู้อื่นได้ ถึงแม้ไม่ได้ช่วยให้พ้นจากปัญหาต่าง ๆ นานา แต่ส่งเสริมให้เขาเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาดัชนีภาพที่เขาอยู่ให้เขาเห็นแนวทางที่ถูกต้อง และเขามีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มั่นใจพร้อมจะถ่ายทอดผู้อื่นให้รู้จักคำว่า กัลยาณมิตร การรักกันเหมือนพี่เหมือนน้อง ถ้าได้ขยายไปในวงกว้างกว่านี้ โดยใช้กับเพื่อนต่างคณะและกับบุคคลทั่วไป จะทำให้ทุกคนพร้อมที่จะให้และพร้อมที่จะรับอย่างมีความสุข”

จากผลการบันทึกการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร สรุปได้ว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษากลุ่มทดลองเพื่อช่วยแก้ปัญหาที่พบส่วนใหญ่เกี่ยวกับด้านการเรียนโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยการใส่ใจ การสื่อสาร และการฟัง และได้ประพฤติปฏิบัติกิจกรรมของความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการกระทำพฤติกรรมของกัลยาณมิตร การเป็นแบบอย่าง ให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อน และผู้อื่น แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ใช้ความเป็นกัลยาณมิตรในการสื่อสารทั้งการพูด การฟัง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ