

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ซึ่งมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

ในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้แทนความหมายดังนี้

MR แทน ค่าเฉลี่ยของอันดับที่ (Mean Rank)

SR แทน ผลบวกของอันดับที่ (Sum of Rank)

PR แทน ผลรวมของอันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก (Positive Ranks)

NR แทน ผลรวมของอันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ (Negative Ranks)

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยและการอภิปรายผล ดังนี้

#### 1. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งได้เป็น 7 ตอน ตอนที่ 1 ถึงตอนที่ 6 เป็นการเสนอในเชิงปริมาณ และตอนที่ 7 เป็นการเสนอในเชิงคุณภาพ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 7 ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เชิงคุณภาพ

**ตอนที่ 1** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เพื่อตรวจสอบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนและผลการเปรียบเทียบได้แสดงไว้ในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	MR	SR	Z	P-value
กลุ่มทดลอง	8	8.94	71.50	-.395	.693
กลุ่มควบคุม	8	8.06	64.50		

จากตารางที่ 3 เมื่อนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้ Mann-Whitney U Test พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ตอนที่ 2** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนและผลการเปรียบเทียบได้แสดงไว้ในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	MR	SR	Z	P-value
กลุ่มทดลอง	8	12.50	100.00	-3.373	.0005*
กลุ่มควบคุม	8	4.50	36.00		

\* P < .01

จากตารางที่ 4 เมื่อนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้ Mann-Whitney U Test พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

เพื่อตรวจสอบว่า ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนและผลการเปรียบเทียบได้แสดงไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	N	MR	SR	Z	P-value
	PR	0	0.00	0.00	-2.527	.005*
	NR	8	4.50	36.00		

\*P < .01

จากตารางที่ 5 เมื่อนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้ The Wilcoxon Match Paired Signed-Ranks Test พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เพื่อตรวจสอบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนและผลการเปรียบเทียบได้แสดงไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนการทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	N	MR	SR	Z	P-value
	กลุ่มทดลอง	8	7.06	56.50	-1.229	.219
	กลุ่มควบคุม	8	9.94	79.50		

จากตารางที่ 6 เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้ Mann-Whitney U Test พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

เพื่อตรวจสอบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนและผลการเปรียบเทียบ ได้แสดงไว้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหลังการทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	N	MR	SR	Z	P-value
	กลุ่มทดลอง	8	4.50	36.00	-3.368	.0005*
	กลุ่มควบคุม	8	12.50	100.00		

\*P < .01

จากตารางที่ 7 เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้ Mann-Whitney U Test พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง เพื่อตรวจสอบว่าก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนและผลการเปรียบเทียบ ได้แสดงไว้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	N	MR	SR	Z	P-value
	PR	0	0.00	0.00	-2.536	.005*
	NR	8	4.50	36.00		

\*P < .01

จากตารางที่ 8 เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้ The Wilcoxon Match Paired Signed-Ranks Test พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## ตอนที่ 7 ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงคุณภาพ

จากการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยจัดให้คำปรึกษาทั้งหมด จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ผู้วิจัยขอนำเสนอผลของการให้คำปรึกษา ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. รายงานผลจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง
2. รายงานผลจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของแต่ละบุคคล

### 1. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง

การให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในแต่ละครั้ง ประกอบด้วย การแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ทบทวนและสรุปเนื้อหาครั้งที่ผ่านมา จากนั้นเป็นการดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นใช้หลักการคิดแบบ ABCDE 3) ขั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT ในการช่วยเหลือ 4) ขั้นวางแผนในการพัฒนา

เนื้อหาในการให้คำปรึกษาประกอบด้วย

- 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ (1) ลักษณะทางกายภาพ (2) ความสามารถทั่วไป (3) ภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึก (4) ค่านิยมส่วนตัว (5) ความปรารถนาของบุคคล และ (6) เพศ 2) องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ (1) ความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือพ่อแม่ (2) โรงเรียนและการศึกษา (3) สถานภาพทางสังคม และ (4) สังคมและกลุ่มเพื่อน
- 2) วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่ (1) การคบเพื่อนต่างเพศ (2) การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (3) การดื่มสุราและการใช้สารเคมีกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ (4) การเปิดรับสื่อกระตุ้นทางเพศ (5) การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ (6) การแต่งกายล่อแหลม (7) การแต่ต้องสัมผัสระหว่างชายหญิงในเชิงสุภาพ

จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้งมีดังนี้

#### ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ (การเปิดกลุ่ม)

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม
  2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์ และกำหนดการเข้ากลุ่ม
  3. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปและประเมินการให้คำปรึกษา

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

เริ่มด้วยกิจกรรม “ภาพประทับใจ” เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ด้วยเรื่องราวที่สมาชิกมีความประทับใจ วาดภาพประกอบการเล่าซึ่งการวาดภาพสมาชิกจะต้องปิดตาวาดภาพ กิจกรรมนี้สมาชิกได้เล่าถึงความประทับใจเรื่องต่าง ๆ มีทั้งเรื่องเพื่อนสนิท ครอบครัว การท่องเที่ยว ส่วนใหญ่จะมีความประทับใจเกี่ยวกับเพื่อน นอกจากจะได้เล่าและฟังเรื่องที่ประทับใจของเพื่อนแล้วสมาชิกยังได้ความสนุกสนานจากการปิดตาวาดภาพและได้แสดงภาพวาดประกอบการเล่าเรื่องของตนเองทำให้เพื่อนสมาชิกหัวเราะกับภาพที่ได้เห็นสรุปประโยชน์ของกิจกรรม “ภาพประทับใจ” สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ก็ บอกว่า “ทำให้ได้ฝึกจินตนาการ” มด เห็นว่า “ทำให้เกิดความสนุกสนาน” ส่วนบี “ได้นึกถึงความประทับใจที่ผ่านมาและได้รู้ความประทับใจของเพื่อนสมาชิกคนอื่นด้วย”

## ครั้งที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านลักษณะทางกายภาพ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองและหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
  2. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างสมเหตุสมผล
  3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกกิจกรรมที่ผ่านมา

### 2. ใช้หลักการคิดแบบ ABCDE โดยเริ่มจาก

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สมาชิกให้ความสนใจและสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีความสำคัญอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันตอบคำถาม สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพราะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเข้มแข็ง สามารถจัดการปัญหาได้ดี หากพบกับความล้มเหลวจะไม่ท้อแท้มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะแก้ปัญหาได้ไม่ดีล้มแล้วลุกขึ้นยาก ขาดพลังที่จะต่อสู้ เมื่อมีความทุกข์ ความกังวล ความเศร้า จะจมอยู่กับความรู้สึกดังกล่าวนานและฟื้นตัวได้ยาก

2.2 ให้สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “ตาโต...แพชั่นอันตราย” และได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม หยก เล่าว่าเคยมีประสบการณ์ตรงกับเรื่องนี้ เพราะนำไม้ค้อนแทคเลนส์ตาโตหยกและเพื่อนสมาชิกมีความเห็นว่าเป็นการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่คุ้มค่างับผลเสียที่ตามมา ควรเลิกไม้ซึ่งหยกจะนำไปความรู้ไปให้น้าอ่าน เพื่อให้หน้าได้ตระหนักถึงอันตรายและเลิกไม้ค้อนแทคเลนส์ตาโต

2.3 ให้สมาชิกอ่านใบความรู้เรื่อง “จัดฟันแฟชั่น...อันตรายถึงชีวิต” และสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ ซึ่ง บี เคยมีประสบการณ์จัดฟันแฟชั่นมาก่อน บี กล่าวว่า จัดฟันเพราะอยากตามแฟชั่น เห็นว่าเท่หีดี คิดว่าถ้าจัดฟันจะทำให้ดูน่ารักมากขึ้นเวลาพูดหรือยิ้ม ซึ่งเพื่อนสมาชิกให้ความเห็นว่าไม่ควรใส่เหล็กจัดฟันเพราะบี มีฟันที่สวยอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องใส่เหล็กจัดฟันจะเป็นอันตรายมากกว่า และบี เล่าถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการใส่เหล็กจัดฟันว่า ขณะที่ใส่จะทำให้พูดไม่ชัดเจนอาหารไม่สะดวก และเจ็บที่ริมฝีปากด้านในเพราะเกิดการเสียดสีกับเหล็กขณะที่พูด จึงคิดว่าจะไม่ใส่เหล็กจัดฟันอีกเพราะไม่คุ้มค่าถ้าเกิดอันตรายใดๆขึ้น

2.4 ให้สมาชิกจินตนาการว่าตนเองไม่สวย จะรู้สึกอย่างไร และเพื่อนสมาชิกบอกข้อดีของกันและกันอย่างน้อยประเด็นละ 3-5 ข้อ เริ่มจาก

มด กล่าวว่า “ไม่สวยก็ไม่ใช่ไร ขอแค่ไม่เจ็บป่วยหรือร่างกายผิดปกติก็พอ” ซึ่งเพื่อนสมาชิกต่างช่วยกันบอกข้อดีของมด ว่า เป็นคนที่อารมณ์ดี พุดเก่ง และรับฟังปัญหาของเพื่อน ได้ดี

โบว์ กล่าวว่า “หากไม่สวย ก็ไม่ใช่ไรเพราะมีเรื่องอื่นที่สำคัญมากกว่าการจะต้องเป็นคนสวยอย่างเรียนเก่ง มีความสามารถหลายๆ ด้าน ดีกว่าต้องเป็นคนสวยอีก” และเพื่อนสมาชิกช่วยกันบอกข้อดีของ โบว์ ว่า เป็นคนที่เรียนดี พุดเก่ง และใจดี

ก็ กล่าวว่า “ไม่สวยก็ไม่ใช่ไร เพราะทุกวันนี้คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงให้สวยได้ด้วยการแต่งตัว แต่งหน้า ก็ทำให้สวยได้” และเพื่อนสมาชิกช่วยกันบอกข้อดีของก็ ว่า เป็นคนที่เข้าใจเพื่อน ใจกล้าและใจดี

บี กล่าวว่า “ถ้าไม่สวย ไม่ใช่ไรพอใจในสิ่งที่เรามีดีกว่า” และเพื่อนสมาชิกช่วยกันบอกข้อดีของ บี สรุปได้ว่า เป็นคนที่สนุกสนานร่าเริง เรียนดีและชอบช่วยเหลือเพื่อน

แตงกวา กล่าวว่า “ไม่สวยก็ยอมรับได้ หนูจะพอใจในตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง” และเพื่อนสมาชิกช่วยกันบอกข้อดีของ แตงกวา ว่า เป็นคนที่พุดเก่ง สนุกสนาน และรักเพื่อนคอยช่วยเหลือเพื่อน

หมี กล่าวว่า “ตอนนี้ก็คิดว่าตัวเองไม่สวยอยู่แล้ว แต่หนูก็พอใจพ่อแม่ให้มาเท่านี้ก็ดีแล้วคะ” และเพื่อนสมาชิกช่วยกันบอกข้อดีของ หมี ว่า เป็นคนที่เงียบ ชอบฟังเพื่อนและมีน้ำใจต่อเพื่อน

อู๋ม กล่าวว่า “หนูคิดว่าความสวยดี แต่ถ้าไม่สวยก็ต้องยอมรับความจริงให้ได้ พอใจในตัวเองดีกว่า” และเพื่อนสมาชิกช่วยกันบอกข้อดีของ อู๋ม ว่า เป็นคนที่อารมณ์ดี ชอบช่วยเหลือเพื่อน ชอบฟังเพื่อน และชอบทำอะไรแปลก ๆ ให้เพื่อนตลก

หยก กล่าวว่า “ถ้าสวยก็ดี แต่ถ้าไม่สวยก็ต้องยอมรับแต่ว่าทุกวันนี้ไม่สวยถ้าแต่งตัว แต่งหน้าเป็นก็ทำให้ดูดีได้เหมือนกัน” และเพื่อนสมาชิกช่วยกันบอกข้อดีของ หยก ว่า เป็นคนที่รักสนุก มีน้ำใจกับเพื่อน และคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และค่านิยมตามแฟชั่นที่ไม่สมเหตุผล และสมาชิกพอใจในลักษณะทางกายภาพของตนเอง เป็นความรู้ดีที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 6 คน และ ค่อนข้างมาก 2 คน (ข) ได้รับรู้และเข้าใจค่านิยมที่ไม่

สมเหตุสมผล สมาชิกตอบว่า มาก 7 คน และค่อนข้างมาก 1 คน (ค) ได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และการสนับสนุนจากเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 5 คน ค่อนข้างมาก 3 คน (ง) สมาชิกได้แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สมาชิกตอบว่า มาก 7 คน และค่อนข้างมาก 1 คน (จ) สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มอีกครั้งต่อไป สมาชิกตอบว่า มาก 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม มีการซักถามค่อนข้างน้อย มีการสนทนาพูดคุยกันเป็นคู่บ้าง แต่เมื่อผู้ให้คำปรึกษาถามคำถาม สมาชิกส่วนใหญ่จะรีบตอบคำถามเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิดกลุ่มและนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไปตามกำหนดการ

### ครั้งที่ 3 ทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลต่อค่านิยมส่วนตัว

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผล
  2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลและการคิดที่มีเหตุผล
  3. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างสมเหตุสมผล
  4. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในค่านิยมทางสังคมและค่านิยมของตนเองอย่างถูกต้อง

เหมาะสม

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

#### 2. ใช้หลักการคิดแบบ ABCD โดยเริ่มจาก

2.1 ให้สมาชิกดูภาพ “นักเรียน” และสมมติตนเองเป็นบุคคลอื่น เช่น ผู้ปกครอง คุณครู เพื่อน เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจมุมมองของบุคคลดังกล่าวเกี่ยวกับค่านิยมทางสังคมเริ่มจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพ “นักเรียน” ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่มีความเห็นใกล้เคียงกัน เช่น บี กล่าวว่า “เป็นเรื่องปกติที่นักเรียนต้องมีการแต่งตัวบ้างตามประสาวัยรุ่นคะ” โบว์ กล่าวว่า “ในภาพของนักเรียนก็เป็นเรื่องธรรมดาแต่ถ้าเหมือนในรูป ที่ใส่ชุดนักเรียนหรือแต่งตัวในโรงเรียนขนาดนี้ก็เกินไปคะ” หยก มีความเห็นว่า “หนูคิดว่าในภาพเป็นเรื่องปกติ ใครๆก็ต้องแต่งตัวกันบ้าง ให้ดูดี แต่ก็อย่ามากเกินไปคะ” เมื่อให้สมาชิกตอบใบงานซึ่งได้สมมติตัวเองเป็นบุคคลอื่นแล้ว ให้แสดงความคิดเห็นในมุมมองของบุคคลเหล่านั้นต่อภาพ “นักเรียน” สมาชิกมีความเห็นดังนี้

แตงกวา “ถ้าเป็นผู้ปกครองของนักเรียนในภาพ อาจจะรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่ไม่ค่อยเหมาะสม เพราะยังเป็นนักเรียน ใส่ชุดนักเรียนอยู่ด้วย ควรแต่งแค่ให้พอดี ดูดี แต่อย่ามากเกินไป”

หมี “ถ้าเป็นผู้ปกครองก็คงจะไม่อยากให้ลูกทำแบบนี้ อยากให้ตั้งใจเรียนมากกว่า เพราะกำลังเป็นนักเรียน พอโตขึ้นแล้วค่อยแต่งตัวให้สวยๆ ก็ได้”

หยก มีความเห็นว่า “ถ้าหนูเป็นครู หนูคิดว่าไม่เหมาะสม เพราะนักเรียนสนใจแต่เรื่องแต่งตัวมากเกินไป ถ้าเป็นครูจะเรียกไปคุยอบรมเรื่องการแต่งตัวให้เหมาะสมคะ”

บี มีความเห็นว่า “ถ้าเป็นครูคงไม่พอใจที่นักเรียนแต่งตัวไม่เหมาะสม แต่งหน้าทาปากมาเรียน แบบว่า มากเกินไปนะ จนสังเกตเห็น ได้ชัดแบบนี้ก็ต้องบอก เตือน ว่าอย่าทำเพราะเป็นนักเรียนต้องตั้งใจเรียน มากกว่า”

อู๋ม คิดว่า “ถ้าเป็นเพื่อนของนักเรียนในภาพ จะไม่นับสนุนเขา และจะบอกเขาว่าไม่ควรแต่งตัว แบบนี้ในโรงเรียน ที่ทาปาก ทาเล็บ ใส่ต่างหู ไม่เหมาะสมเลย แต่ถ้าจำเป็นต้องทาทำแป้งฝุ่นเพื่อป้องกันผิว หรือทา ลิปมัน ก็ได้ ไม่ผิดกฎด้วย”

มด มีความเห็นว่า “ถ้าเป็นเพื่อนของนักเรียนในภาพ จะไม่นับสนุนเรื่องการแต่งตัวแบบใส่กระโปรงสั้นๆ ทาแป้งขาวออก ปากแดงเกินไป จะเตือนเขาว่าระวังครูดู เพราะว่าแต่งตัวไม่เหมาะสมเลย ทาได้แต่อย่า มากเกินไป มันไม่ดีหรอก”

โบว์ มีความเห็นว่า “สิ่งที่จำเป็นที่สุดในวัยเรียนก็คือ การตั้งใจเรียน เพราะเป็นเรื่องที่ดีและช่วย สร้างอนาคตที่ดีให้เราได้ ได้เรียนต่อสูง ๆ ได้มีงานที่ดี ๆ ทำคะ”

กี มีความเห็นว่า “เป็นนักเรียนสิ่งที่สำคัญก็คือการเรียนต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดก่อนคะ เรื่องอื่นๆ ที่ไม่สำคัญค่อย ๆ ว่ากันไป เอาเรื่องเรียนก่อน”

2.2 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผล (ABC)” ซึ่งเป็นทักษะแรกที่ทำให้ สมาชิกได้เข้าใจการคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังจาก ที่สมาชิกได้อ่านใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผล (ABC)” สมาชิกมีการสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ความหมายของ ABC และผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายเพิ่มเติม จากนั้นให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ที่ทำให้เกิด อารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกบอกเล่าถึงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่ค่อยจะสมเหตุสมผลและ แนวทางแก้ไขพฤติกรรมให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น กี กล่าวว่า อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือ มักจะโกรธเวลาที่ใครทำอะไรผิดไปจากที่สั่งไว้ “หนูเคยใช้ให้น้องไปซื้อน้ำแดง แต่น้องซื้อน้ำเขียวมา โกรธมาก ด่าน้อง ก็เลยเป็นเหตุให้ทะเลาะกัน ซึ่งเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลเลย ไม่น่าจะเป็นเรื่องที่เราต้องมา ทะเลาะกัน ทางแก้ไขก็คือต่อไปหนูจะต้องใจเย็นและสอบถามน้องก่อนว่าทำไม และก็จะไม่ทะเลาะกัน เพราะถ้า ไม่ได้สิ่งที่ต้องการแต่ก็มีสิ่งอื่นมาทดแทนแล้วก็คิดว่าไม่ได้อะไรเลย” มด กล่าวถึงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่ สมเหตุสมผลคือ เชื้อคนง่ายเกินไป “หนูจะเชื้อคนง่าย โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ คือหนูแอบชอบเพื่อนคนหนึ่ง เรียนคนละห้องกันเขาชอบมาหลอกหลายครั้งแต่ก็เชื่อทุกครั้ง เช่นบอกว่าจะมารับไปส่งบ้านก็ไม่มารอเป็นชั่วโมง ติดต่อก็ไม่ได้ แล้วก็อีกชอบบอกว่าจะไปทำธุระให้แต่พอถึงเวลาก็บอกว่าไปไม่ได้แล้ว อีกตั้งเยอะ มันทำให้เราเสีย ความรู้สึกและเสียใจเพราะว่าเราชอบเขาแต่เขาชอบมาโกหกตั้งหลายครั้งแต่ทุกครั้งหนูก็คิดว่าครั้งนี้เขาอาจจะพูด จริงก็ได้ ก็เชื่ออีกคะ” พฤติกรรมที่จะปรับปรุงก็คือ “ต่อไปจะไม่เชื่อคนง่าย จะระมัดระวังตัวเองกับเพื่อนคนนี้ก็ จะไม่เชื่อเขาอีกแล้ว” ซึ่ง บี ได้เสนอแนะเพิ่มเติมอีกว่า “ถ้ามดเชื่อเขาแล้วจะต้องเสียใจก็อย่าเชื่อใจเขามากจะได้ไม่ ต้องเสียใจมาก แต่ครั้งเดียวก็พอแล้วถ้ามีครั้งต่อ ๆ ไปก็ไม่ต้องเสียใจอีกเพราะทำเราแย่ได้ เอาไว้ไปเสียใจเรื่อง อื่นๆ ที่สมควรคิดว่า”

### 3. ขั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

3.1 ให้สมาชิกนำคำนิยามที่สมเหตุสมผล เช่น การจัดฟันแพชชั่น ใส่คอนแทคเลนส์ตาโต ซึ่งมีบุคคล ใกล้ตัวกระทำตามคำนิยามเหล่านี้ โดยให้การบ้านสมาชิกได้ไปเตือนหรือบอกเล่าถึงผลเสียที่อาจจะได้รับจากการ

ทำตามแพ้นั้นดังกล่าวให้บุคคลเหล่านั้นรับรู้ เมื่อได้มาถึงการบ้าน มีสมาชิก 3 คน ที่ได้ไปปฏิบัติแล้วได้ผล ก่อนข้างคิ เริ่มจาก หยก “หนูได้เตือนน้ำ เอาใบความรู้เรื่อง ใส่คอนแทกเลนส์ตาโต ไปให้น้ำอ่าน น้ำก็บอกว่า น่ากลัว จะพยายามไม่ใส่แล้ว ส่วน บี บอกว่า “หนูเลิกใส่เหล็กจัดฟันปลอมแล้ว ก็เตือนเพื่อนแถวบ้านด้วย เขาก็บอกว่า ไม่อยากใส่แล้วเหมือนกันละ” คล้ายกับ หมี่ ที่บอกว่า “หนูได้ให้ ใบความรู้เรื่อง จัดฟันแพ้นั้น แก่รุ่นน้องที่เขา ใส่เหล็กจัดฟันปลอม พอเจอกันก็ถามเขาว่าเป็นอย่างไร น้องก็บอกว่านานๆ ครั้งจะใส่จากเดิมเขาใส่มาเรียนทุกวัน แต่ตอนนี้เขาไม่ใส่มาโรงเรียนแล้วละ” ส่วนสมาชิกที่เหลือยังไม่มีโอกาสได้เจอกับบุคคลที่จัดฟันแพ้นั้นหรือใส่คอนแทกเลนส์

สรุปกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลได้ วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่ค่อยสมเหตุสมผลและได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว และสมาชิกได้เข้าใจในค่านิยมทางสังคมและค่านิยมของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม สมาชิกเกิดความรู้สึกรู้สึกพอใจในตนเองโดยไม่จำเป็นต้องทำตามแพ้นั้นเพื่อให้ตัวเองดูดี เป็นที่ยอมรับตามคณา ควารู้จักเลือกอย่างมีเหตุผลและพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 5 คน ก่อนข้างมาก 2 คน และปานกลาง 1 คน (ข) ได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น สมาชิกตอบว่า มาก 6 คน และก่อนข้างมาก 2 คน (ค) ได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และการสนับสนุนจากเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 6 คน ก่อนข้างมาก 2 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์ และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกตอบว่า มาก 7 คน และก่อนข้างมาก 1 คน (จ) สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มอีกในครั้งต่อไป สมาชิกตอบว่า มาก 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม มีการซักถามก่อนข้างน้อย แต่เปิดเผย และแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มเพิ่มขึ้น

#### ครั้งที่ 4 ความภูมิใจของฉัน

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ความภูมิใจ  
2. เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

#### สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

##### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

##### 2. ขึ้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกได้ทำกิจกรรม “บัตรยิ้ม” โดยเขียนสิ่ง (การกระทำหรือนิสัย) ที่ตนเองชอบและไม่ชอบลงในกระดาษประเด็นละ 2-3 ข้อ จากนั้นส่งกระดาษให้เพื่อนเขียนสิ่งที่ประทับใจในตัวเจ้าของกระดาษมีอะไรบ้าง สมาชิกส่วนใหญ่ไม่ค่อยพอใจในลักษณะนิสัยบางอย่างของตนเองและนิสัยที่ชอบและอยากจะเป็น เช่น มด “หนูคิดว่าตัวเอง ใจอ่อนเกินไปคือเสียใจจะร้องไห้เลย ร้องไห้ง่ายมากคะ อยากที่จะเป็นคนจิตใจเข้มแข็งคะ”

โบว์ ตอบว่า “หนูจะมีความพยายามน้อย และอยากที่จะมีความพยายามมากกว่านี้ เพราะหนูจะล้มเลิกก่อน หลังจากนั้นก็จะรู้สึกว่าจะพยายามต่ออีกนึคก็คงสำเร็จ” บี กล่าวว่ “ชอบคนที่อารมณ์ดี และหนูเป็นคนที่อารมณ์ดีคะ” ส่วนสิ่งที่ไม่พอใจส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการกระทำ อย่างเช่น หยก ตอบว่า “ไม่ชอบคนที่ขี้นบไม่ยอมฟัง และหนูก็จะไม่เป็นคนที่ขี้นบเพราะไม่ชอบ” ก็ ตอบว่า “สิ่งที่ไม่ชอบคือหนู ใจร้อน ทำอะไรลงไป บางครั้งก็ไม่ทันได้คิดให้คิดก่อนคะ” และเพื่อนสมาชิกได้เพิ่มเติมข้อดีที่ประทับใจซึ่งกันและกัน เช่น มค มีความประทับใจ ความมีน้ำใจของก็เพราะจะคอยเตือนคอยแนะนำเสมอ หยก ประทับใจในตัวองแตงกวา ที่จะรับฟัง ช่วยเหลือเวลาที่เหงาได้ อุ่ม ประทับใจหยก เพราะเป็นคนเปิดเผย

2.2 สมาชิกได้ตอบคำถามลงในใบงานและเล่าถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลใกล้ชิด ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ตัวอย่างเช่น หยก “ภูมิใจที่พี่ชายจะคอยดูแลหนูเขาจะคอยบอกคอยเตือนเรื่องเที่ยวตลอด ภูมิใจที่มีพี่ชายดีและรักเราคะ” ส่วน โบว์ “มีครั้งหนึ่ง โคดเรียนแต่งตัวมาโรงเรียนตอนเช้าแต่ไปเล่นบ้านเพื่อน พอตอนเที่ยงก็จะเข้ามาเรียน ทำแบบนี้ต่อกัน 5 วัน พ่อแม่รู้โกรธมากแต่ไม่ตีเลย แค่นับเขาบอกว่าหนู โคแล้วพ่อแม่จะไม่ตีแล้ว ไม่อยากเรียนก็ไปลาออกเลย จากนั้นหนูบอกตัวเองเลยว่าจะไม่ทำแบบนี้ อีก และรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นลูกของพ่อกับแม่” บี ตอบว่า “ภูมิใจในตัวเอง เพราะเคยโดนทำโทษพร้อมกัน 3 คน เมื่อครูถามว่าใครเป็นคนเริ่มต้น หนูก็เลยยอมรับแล้วก็ถูกทำโทษทั้ง 3 คน แต่หนูโดนเยอะกว่าคนอื่น ตอนแรกก็ไม่อยากจะยอมรับเพราะกลัว แต่มาตอนนี้ก็รู้สึกภูมิใจที่ตัวเองกล้ายอมรับผิดคะ” แตงกวา ตอบว่า “ภูมิใจในตนเองเรื่องแบ่งปัน เพราะเป็นคนที่มีอะไรก็จะแบ่งปันให้เพื่อนตลอด จะไม่ซ่อนหรือเก็บไว้เป็นความลับเพราะจะเป็นคนที่เปิดเผยกับเพื่อนคะ”

กิจกรรมนี้ช่วยให้เพื่อนได้เสนอแนะ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

### 3. ขันวางแผนในการพัฒนา

3.1 เมื่อสมาชิกได้ทราบข้อดีของตนเองและข้อควรปรับปรุง สมาชิกจึงได้แนวทางจากเพื่อนๆ ที่ได้เสนอแนะไปปรับปรุงข้อบกพร่องให้ดีขึ้น ส่วนข้อดีที่มีอยู่แล้วคงรักษาไว้และปฏิบัติต่อไป

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้สำรวจการกระทำและลักษณะนิสัยของตนเองและเพื่อนทำให้ได้รับข้อเสนอแนะ และได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 7 คน และค่อนข้างมาก 1 คน (ข) ได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่น ๆ มากขึ้น สมาชิกตอบว่า มาก 5 คน และค่อนข้างมาก 3 คน (ค) ได้มีศรัทธา ความจริงใจ ความเห็นใจ และการสนับสนุนจากเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 6 คน และค่อนข้างมาก 2 คน (ง) สมาชิกเกิดความภูมิใจจากการเล่าประสบการณ์ที่เคยรู้สึกภูมิใจ (จ) สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มอีกในครั้งต่อไปสมาชิกตอบว่า มาก 8 คน จากการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม มีการซักถามค่อนข้างน้อยแต่การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มเพิ่มขึ้น ยังมีบ้างที่สมาชิกกระซิบพูดคุยกันสองต่อสองแต่ถ้าผู้ให้คำปรึกษาดักเตือนก็จะหยุดทันทีและไม่กระทำซ้ำอีกในระหว่างที่เข้ากลุ่มอยู่

## ครั้งที่ 5 รักตนเองให้เป็น

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง
  2. เพื่อให้เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
  3. เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

### สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป ซึ่งครั้งนี้ แดงกวาได้เล่าถึงเรื่องที่ไปทะเลาะกันกับน้องสาวของแฟนให้เพื่อนฟังว่า “เป็นเรื่องที่เข้าใจผิด น้องเขาคิดว่าหนูไปแย่งแฟนของเขา หนูแค่อินใกล้กันยังไม่ได้คุยกันเลย วันต่อมาหลังเลิกเรียนข้างโรงรถเขาก็เข้ามาหาเรื่องเลยหนู โคนดิ่งผม โคนชวนที่แขน สู้กันแป๊บเดียวพี่ชายเขาก็เข้ามาห้ามแต่น้องเขาไม่ยอม คือจะเข้ามาหาหนูอย่างเดียวเลย พี่ชายของเขาก็เลยเตะน้องสาว น้องเขาถึงหยุด พี่ชายเขาบอกหนูว่าให้เราห่างกันสักพักก่อน จนกว่าเรื่องจะเบาลง” หยก เป็นคนหนึ่งที่อยู่ในเหตุการณ์ขึ้นชั้นสิ่งที่ไม่ดีที่แดงกวาพูด ส่วนเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้ช่วยกันเสนอแนะแนวทางแก้ไข โบว์ เสนอแนะว่า “ต้องอยู่ให้ห่างจากน้องผู้หญิง เพราะเขาอาจจะแค้นและมาทำร้ายอีก” หมี่ เพิ่มเติมว่า “ไม่คุ้มที่จะต้องสู้กัน อยู่เฉยๆ ดีกว่า” ส่วน บี เสนอแนะว่า “ไปบอกพ่อแม่เขา ว่าลูกเขามาทำเราก่อน ทีหลังอย่าทำอีกไม่อย่างนั้นจะบอกครู หรือ บอกพ่อแม่ของเราให้จัดการเลย” ส่วนแดงกวมองเห็นความคิดเห็นว่า “หนูจะอยู่เฉย ๆ ก่อน แต่ถ้ามาหาเรื่องอีกอาจจะต้องไปบอกครูหรือพ่อแม่เขา ไม่อยากให้เป็นเรื่องใหญ่ และคิดว่าพี่ชายเขาจะดูแลน้องสาวไม่ให้มายุ่งกับหนูได้อีก”

จากนั้นสมาชิกร่วมกันทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

1.2 สมาชิกร่วมกิจกรรม “ของขวัญจากเสียงเพลง” แก่สมาชิก โดยผู้ให้คำปรึกษานำกล่องของขวัญ 1 กล่อง ซึ่งเป็นกล่องของขวัญที่ห่อกระดาษหลายชั้นให้แก่สมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลงให้จังหวะ สมาชิกเริ่มต้นส่งของขวัญต่อ ๆ กัน ไปเมื่อเพลงหยุดและของขวัญอยู่ที่ใครก็ให้แกะกระดาษห่อของขวัญชั้นที่ 1 ออก ทำแบบนี้เรื่อยไปจนกระทั่งได้ผู้ที่แกะกระดาษห่อของขวัญชั้นสุดท้ายเป็นผู้ที่ได้รับของขวัญชิ้นนั้นไป สมาชิกตื่นเต้นกับกิจกรรมนี้ขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลงสมาชิกจะส่งกล่องของขวัญอย่างสนุกสนาน จนกระทั่งได้ผู้ที่โชคดี คือ บี เมื่อถามความรู้สึก บี กล่าวว่า “ดีใจ สนุก และชอบมากคะ” ส่วนเพื่อนสมาชิกได้แสดงความรู้สึกว่า “ยินดีกับ บี ที่ได้ของขวัญ รู้สึกว่าสนุก ตอนที่ได้รับกล่องมาอยู่ที่มือ ไม่อยากส่งเลย” จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาแจกของขวัญแบบเดียวกันให้สมาชิกทุกคน สมาชิกต่างก็ยิ้มด้วยความดีใจ

#### 2. ขึ้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกตอบใบงาน “รักตนเองให้เป็น” เริ่มจากข้อที่ 1 ถ้าป่วยสมาชิกมีวิธีดูแลตนเองอย่างไร มด ตอบว่า “ต้องหาอาหารกิน กินอาหารที่มีประโยชน์ จะได้หายไวไวคะ” ส่วน โบว์ ตอบว่า “กินยา นอนพัก ไม่หายก็ต้องไปหาหมอ อย่าย่ำย่ำทิ้งไว้นานคะ” ข้อที่ 2 ถ้าให้สมาชิกบอกวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หยก ตอบว่า “ออกกำลังกาย ตื่นนอนเยอะ ๆ ค่ะ” หมี่ ตอบว่า “กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายคะ”

3. ลักษณะนิสัยที่ต้องปรับปรุง แดงกวา ตอบว่า “ปากเสีย หนูพูดตรง ค่าเก่ง รู้ว่าไม่ดีแต่ก็ยังไม่เลิกไม่ได้ละ” ก็ตอบว่า “ใจร้อน แบบว่าไม่โง่งมมากเวลาโมโหแล้วก็มักจะค่าเขาหรือไม่ก็จะแบบหาเรื่องเขาอะคะ” ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกได้เสนอแนะวิธีแก้ไขว่า ต้องควบคุมอารมณ์ตนเองโดยการเดินออกจากสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกโกรธ หรือถ้าจะค่าใครต้องมีสติหยุดตนเองให้ได้ก่อนจากที่เคยค่าออกมาให้ค่าในใจ และโบว์เพิ่มเติมว่า “เปลี่ยนจากค่าเป็นการพูดที่ใช้เหตุผลมาคุยกันดีกว่า ถ้าอีกฝ่ายค่าก่อนก็ควรจะเดินหนีไปเลย” ส่วนข้อ 4 สมาชิกอยากพัฒนาตนเองในด้านใดบ้าง เริ่มจาก มด ตอบว่า “สายตาเพราะเพื่อนบอกว่าเป็นคนตา มองใครแบบมองด้วยห่างตาคือหนูมักจะมองที่ห่างตา แล้วเหมือนจะหาเรื่องเขาทั้งที่หนูยังไม่คิดอะไรเลย จะพยายามมองให้ตรง ๆ ไม่มองเฉียงด้วยห่างตาแล้ว” ส่วนโบว์ ตอบว่า “อยากเรียนให้เก่ง แต่เป็นคนขี้เกียจอ่านหนังสือ ก็พยายามจะอ่านหนังสือเพิ่มขึ้นคะ” อุ่ม ตอบว่า “หนูทำทางเหมือนทอม แต่ว่าหนูเป็นผู้หญิงจริงๆนะคะ แต่บางครั้งก็ชอบคนที่สวย ๆ น่ารักเพราะชื่นชมเขา แต่ไม่ได้เคยคิดจะมีแฟนเป็นผู้หญิงเลย เพราะหนูก็มีแฟนเป็นผู้ชายอยู่แล้ว หนูคิดว่าต่อไปจะไม่แสดงอาการชื่นชมผู้ชายให้มากเกินไปคะ” ซึ่งจากที่อุ่มพูด เพื่อนสมาชิกกลุ่มเสนอแนะเพิ่มเติมว่า “ไม่ใช่แค่นี้ เพราะอุ่มตัดผมเหมือนทอม แล้วก็ชอบแต่งตัวเหมือนทอม พูดเสียงดังเหมือนทอมด้วย” และอุ่มสัญญาว่าจะนำสิ่งที่เพื่อนเสนอแนะไปปรับปรุง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามผลการปรับปรุงของสมาชิกในครั้งต่อไป

#### 4. ขั้ววางแผนในการพัฒนา

จากใบงาน “รักตนเองให้เป็น” สมาชิกได้อธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองจะต้องปรับปรุง มี 4 ข้อ และผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรับนำวิธีการและข้อเสนอแนะที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุง และในครั้งต่อไปจะได้บอกเล่าถึงผลของการนำไปปฏิบัติ

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้สำรวจการดูแลตนเองและได้วิธีการดูแลตนเองในรูปแบบต่าง ๆ จากเพื่อนสมาชิก ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ นอกจากนั้นได้รับข้อเสนอแนะ และได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 5 คน ค่อนข้างมาก 1 คน และค่อนข้างกลาง 2 คน (ข) ได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่น ๆ มากขึ้น สมาชิกตอบว่า มาก 6 คน และค่อนข้างมาก 2 คน (ค) ได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และการสนับสนุนจากเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 4 คน ค่อนข้างมาก 2 คน และปานกลาง 2 คน (ง) สมาชิกได้แนวทางในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม สมาชิกตอบว่า มาก 6 คน และค่อนข้างมาก 2 คน (จ) สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มอีกในครั้งต่อไปสมาชิกตอบว่า มาก 8 คน

จากการสังเกตพบว่า แดงกวามีท่าทางไม่สดชื่นแจ่มใสเหมือนทุกครั้ง แต่ก็ได้กำลังใจจากเพื่อน ในกลุ่มทำให้ยิ้มได้บ้าง สมาชิกกลุ่มทุกคนกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมดี มีการซักถามค่อนข้างน้อย แต่มีการแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะพูดเพื่อเสนอแนะและให้กำลังใจเพื่อน

ครั้งที่ 6 การคิดอย่างมีเหตุผลต่อการรับสื่อกระตุ้นทางเพศและค่านิยมการแต่งกายล่อแหลม

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลเสียของการแต่งกายล่อแหลม
  2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจสาเหตุของการคิดและการแสดงพฤติกรรมอย่างไม่สมเหตุสมผล
  3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจขั้นตอนการวิเคราะห์การคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE
  4. สมาชิกนำการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

1.2 สมาชิกเล่าถึงผลของการปฏิบัติเรื่องการพัฒนาความสามารถของตนเอง สมาชิกได้ลงนำข้อปฏิบัติเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น อุ่ม กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่หนูต้องการจะพัฒนา คือเรื่องการไปเล่นกับเพื่อนมากเกินไปตอนหลังเลิกเรียน หนูจะต้องโดนแม่ว่าตลอดเวลากลับบ้านก็จะไปนั่งเล่นที่บ้านเพื่อน แม่อยากให้อยู่บ้านมากกว่า หนูได้เริ่มอยู่บ้านหลังเลิกเรียน 2-3 วันนี้หนูไม่ได้ไปไหนเลยกลับบ้านก็อยู่ที่บ้าน ดิตรงที่แม่ก็ไม่บ่นอีก ที่จริงอยู่บ้านก็ตีมีอะไรให้ทำตั้งเยอะคะ” คล้ายกับ แดงกวาง คือ “หนูลดเรื่องไปเที่ยวลง เพราะจะชอบขี่รถมอเตอร์ไซค์รอบหมู่บ้าน แบบว่าขี่รถเล่นจนดึกถึงกลับบ้าน หนูพยายามลดลง เพื่อนชวนก็ไม่ไปแล้ว ดูโทรศัพท์อยู่บ้านดีกว่า” โบว์เล่าว่า “ไม่อยากกินเยอะเพราะตอนนี้อ้วนแล้วอึดอัดมาก จะลดอาหารลงบ้าง ตอนเย็นคิดว่าจะไม่กินแล้วแต่ก็หิวก็เลยกินแต่ว่ากินไม่เยอะเหมือนทุกวันคะที่ ลดลงครึ่งหนึ่ง ก็รู้สึกดีที่เราทำได้และจะทำต่อไปอีกจนกว่าน้ำหนักจะลดลง 5 กิโลจะได้ไม่อึดอัดคะเพื่อสุขภาพที่ดีคะ” สมาชิกคนอื่นๆ บอกว่ายังไม่เห็นผลอะไรเพราะเพิ่งเริ่มต้นลงมือปฏิบัติ

#### 2. ขั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกได้อ่านใบความรู้เรื่อง “สื่อกระตุ้นทางเพศ” และสมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เมื่อสมาชิกได้รับรู้เรื่องสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น หนังสือ ภาพโป๊เปลือย ภาพยนตร์ และอินเตอร์เน็ต สามารถกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ สมาชิกที่มีประสบการณ์ตรงกับเรื่องสื่อกระตุ้น เช่น ก็เล่าว่า “หนูชอบดูคลิปโป๊คะ ดูบ่อย ประมาณอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง ได้มาจากเพื่อนส่งคลิปมาให้ดูทางโทรศัพท์ ชื่อ VCD มาดูบ้าง แต่หนูคิดว่าเป็นการเรียนรู้มากกว่า เพราะอยากรู้คะว่าเป็นยังไงแต่ดูแล้วก็เฉยๆ ไม่มีอารมณ์อะไรคะ” ซึ่ง บี แสดงความคิดเห็นว่า “เพราะก็ดูจนชินแล้ว แล้วก็ก็เป็นผู้หญิงอาจจะไม่มีอารมณ์เหมือนผู้ชายก็ได้” สรุปข้อเสนอแนะจากสมาชิกได้ว่า “การเรียนรู้เป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ไม่จำเป็นต้องดูบ่อย ๆ ถึงแม้ว่าดูแล้วจะไม่รู้สึกอะไรแต่อาจจะกลายเป็นสิ่งที่ทำให้ห่มกหมุ่นได้ หากิจกรรมอื่นๆที่เป็นประโยชน์ทำดีกว่า” ก็ สัญญาว่าพยายามจะลดลงเหลือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วน มด เล่าถึงเรื่องสื่อกระตุ้นกับตนเองว่า “พี่ชายมีเยอะ เพราะเคยเห็น ไม่ชอบเลยดูน้ากลัว เขาชอบกินเหล้าบ่อยๆ อีกอย่างเขาเป็นญาติไม่ใช่พี่แท้ๆ เวลาเขาจะชอบมาหยอกหนูแบบอู๋มบ้างกอดคอบ้าง หนูกลัวคะ” โบว์ เสนอแนะมดว่า “ก็อย่าอยู่ใกล้เขา ห่างกันไปเลย เพราะหนูเคยเห็นหน้าตาเขาแล้ว หนูยังกลัวเลย” ส่วนสมาชิกที่เหลือ ไม่มีประสบการณ์เรื่องสื่อเหล่านี้

2.2 ให้สมาชิกดูภาพการแต่งกายของวัยรุ่นซึ่งแบ่งเป็นสองแบบ แบบที่หนึ่งเป็นภาพการแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย และแบบที่สองเป็นภาพวัยรุ่นแต่งกายหวือหวา เซ็กซี่ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น สมาชิกบอกถึงลักษณะการแต่งกายของตนเอง สรุปโดยรวมแล้วสมาชิกแต่งกายในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน คือสมาชิกชอบใส่กางเกงวอมส์ กางเกงยีนขาแคบ ใส่กางเกงขาสั้นเห็นต้นขาบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะใส่อยู่ในบ้าน ซึ่งการแต่งกายของสมาชิกส่วนใหญ่เป็นการแต่งกายที่ไม่เปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ว่าการแต่งกายสามารถบอกถึงลักษณะนิสัยของคนใส่ได้ หากแต่งกายที่ไม่เหมาะสม เปลี่ยนแปลงอาจถูกมองในแง่ลบนอกจากนั้นยังเป็นการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของผู้ชายอาจนำมาซึ่งการถูกกระทำชำเราได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการแต่งกายให้เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับกาลเทศะ

2.3 สมาชิกได้อ่านใบความรู้เรื่อง หลักการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE เมื่อสมาชิกอ่านเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งบุคคลจะหาวิธีการหรือเหตุผลมาโต้แย้งความเชื่อที่รบกวนจิตใจ (D) จากนั้นก็จะทำให้บุคคลเกิดทัศนคติใหม่ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไป (E) เหมือนตัวอย่างที่อยู่ในใบความรู้ ดังนั้นถ้าเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมและมีเหตุผล จะทำให้เกิดการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

### 3. ขั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

3.1 ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE โดยให้สมาชิกอ่านสถานการณ์จากใบงานและตอบคำถามลงในใบงาน สถานการณ์ คือ เพื่อนชายที่ฉันคุยด้วยในอินเทอร์เน็ตนัดให้ไปพบกันที่สวนสาธารณะ ให้สมาชิกตัดสินใจตามหลักการคิดอย่างมีเหตุผล ABCDE ผลการตอบคำถามของสมาชิกส่วนใหญ่บอกว่าไม่ไป เพราะไม่จำเป็นที่จะต้องไปเจอกัน เพราะเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตไว้ใจได้ยาก จึงเหมาะกับการคุยกันทางอินเทอร์เน็ตเท่านั้น โดยไม่จำเป็นต้องพบกัน แต่แสดงว่าเป็นคนเดียวที่ตอบว่า “หนูจะไปเจอเพื่อนตามนัด เพราะอยากรู้จักตัวคนที่แท้จริง แต่จะไม่ไปคนเดียวจะบอกญาติพี่น้องให้ไปเป็นเพื่อนด้วย”

### 4. ขั้นวางแผนในการพัฒนา

4.1 สมาชิกวางแผนการนำหลักการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกบอกความเชื่อใดบ้างที่ไม่สมเหตุผลของอารมณ์ หรือพฤติกรรม ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ เช่น การถูกเนื้อต้องตัวระหว่างชายหญิง การแต่งกายหวือหวา เป็นต้น ซึ่งสมาชิกต้องการจะปรับเปลี่ยนและสร้างความเชื่อที่สมเหตุผลขึ้นมาใหม่ เริ่มจาก ก็ อยากจะปรับเปลี่ยน “การคูคลิปปี้โดยพยายามลดลงให้เหลือสัปดาห์ละ 1 ครั้งและจะหากิจกรรมอื่นทำจะได้ลดลงไปอีก”

มด บอกว่า “จะพยายามไม่หยอกล้อกับเพื่อนชายแบบกอดกัน วิ่งไล่กัน จะลดลงไม่เล่นแบบนี้กับเพื่อนผู้ชายอีก”

โบว์ บอกว่า “ลดการพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนต่างเพศลง เพราะปกติจะคุยบ่อยทุกวันอยากจะลดลงโดยคุยทุกวันได้แต่จะไม่คุยนาน 10-15 นาทีก็พอคะ แต่ไม่รู้ว่าจะได้รึเปล่า”

อู๋ม “หนูชอบจีรเล่นกับแฟนวันเสาร์ อาทิตย์ แม้เคยเตือนบ่อย ๆ ก็จะพยายามไม่ทำบ่อยแล้ว”

บี “เรื่องไปไหนมาไหนกับแฟน พยายามลดลงเพราะคุณครูรู้แล้วว่าเราคบกันไม่อยากโดนครูทำโทษอีก”

แตงกวา “เรื่องคุยโทรศัพท์ในโรงเรียนหนูโดนครูว่าบ่อยมาก และเวลาคุยจะโดนจับได้ทุกที ก็จะไม่คุยโทรศัพท์กับแฟนเวลาเรียนคะ” หมี “คิดถึงแฟนบ่อยๆ ทำให้เรียนไม่รู้เรื่องคะ เวลาที่เราทะเลาะกันหนูจะเรียนไม่รู้เรื่องเลย กลัวเสียการเรียน จะพยายามตั้งใจเรียน ไม่คิดถึงแฟนมากนัก”

หยก “หนูมาเรียนสายเพราะแฟนจะไปรับเช้า ทำให้มาสาย หนูก็โดนครูประจำ หนูจะไม่รอเขาแล้วจะมาเรียนเองคะ” ผู้ให้คำปรึกษาเสนอแนะเพิ่มว่า สมาชิกไม่ควรอยู่สองต่อสอง หรือไปไหนด้วยกันสองต่อสองในที่ลับตาผู้อื่น เพราะเป็นสถานการณ์หนึ่งที่เสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ หากจำเป็นก็ควรที่จะแจ้งหรือขออนุญาตผู้ปกครองก่อน

จากที่สมาชิกได้บอกถึงเรื่องที่ตนเองต้องการจะปรับเปลี่ยน ซึ่งทุกคนต่างให้กำลังใจเพื่อน ๆ เป็นอย่างดี ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามผลการปรับเปลี่ยนของสมาชิกในครั้งต่อไป

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE สมาชิกได้สำรวจการดูแลตนเองและได้ปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผลใหม่ให้เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ นอกจากนั้นได้รับข้อเสนอแนะ และได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 8 คน (ข) ความรู้เกี่ยวกับการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE สมาชิกตอบว่า มาก 7 คน และค่อนข้างมาก 1 คน (ค) ได้มีตรรกะ ความจริงใจ ความเห็นใจ และการสนับสนุนจากเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 7 คน และค่อนข้างมาก 1 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบว่า มาก 8 คน (จ) สมาชิกมีความเชื่อใหม่ที่เหมาะสมเกี่ยวกับการรับสื่อกระตุ้นทางเพศและค่านิยมการแต่งกายหล่อแหลม สมาชิกตอบว่า มาก 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจกับใบความรู้เป็นอย่างดี มีการแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะพูดเพื่อเสนอแนะและให้กำลังใจเพื่อน

**ครั้งที่ 7 ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร**

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
  2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
  3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา



1.2 สมาชิกเล่าถึงการปรับเปลี่ยนอารมณ์หรือพฤติกรรมเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ สมาชิกทุกคนได้ลองนำไปปฏิบัติจริงลดพฤติกรรมลงบ้าง เช่น มด เล่าว่า “เวลาที่เขาจะเข้ามาขยอกหนูจะบอกเขาเลยว่าไม่เล่นแรง ไม่ชอบให้เล่นแบบนี้เขาก็คิดว่าหนูพูดเล่นแต่หนูก็ไม่เล่นด้วยกับเขา เขาก็เลยหยุด” โบว์ เล่าว่า “หนูลดการคุยโทรศัพท์ลง บอกเขาว่าเราคุยกันแค่นี้ก่อนเพราะเราคุยกันทุกวันอยู่แล้ว ถ้าจะคุยนานก็ต้องคุยทุกวัน เขาก็เข้าใจ” ก็ พูคว่า “ก่อนนอนก็ดูละครทีวีแทนดูคลิป ก็ทำให้ลืมเรื่องคลิปไปเลยคะ” ส่วน หยก เล่าว่า “หนูมาโรงเรียนตอนเช้าเอง ก็ดีไม่สาย ส่วนตอนกลับเขาจะมารับไปส่งบ้านคะ มารับได้บางวันเพราะเวลาเลิกเรียนไม่ตรงกันคะ แต่เขาก็ส่งที่บ้านจริง ไม่ได้ไปที่ไหนต่อ แต่ถ้าชวนไปที่อื่นก็จะไม่ไปคะ” ส่วนสมาชิกที่เหลือกำลังอยู่ในช่วงเริ่มปฏิบัติจึงยังไม่เห็นผลใด ๆ

## 2. ชั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “เจ็บปวดจากความผิดพลาด” ให้สมาชิกกลุ่ม และพูดคุยแสดงความคิดเห็น หลังจากที่ได้อ่าน สมาชิกมีความคิดเห็นดังนี้ หยก มีความเห็นว่า “น่ากลัวมาก” ก็ มีความเห็นว่า “เสียวคะ น่ากลัวทำไมเขากล้าทำ” โบว์ เล่าว่า “เคยได้ยินเรื่องการทำแท้งกับหมอลือเถื่อน อาจทำให้ตายได้น่ากลัวมาก”

บี สอบถามเพิ่มเติมว่า “แล้วถ้ากินยาสตรี จะทำให้แท้งได้จริงไหมคะ” สมาชิกช่วยกันอภิปรายสรุปได้ว่า อาจจะสามารถทำให้แท้งได้แต่ต้องกินในปริมาณมาก ในช่วง 1-2 เดือนที่ตั้งท้องอาจจะเห็นผลแต่ใช้ไม่ได้กับทุกคนเพราะในบางคนอาจจะเห็นผลแต่กับอีกคนอาจไม่เห็นผล และยังเป็นอันตรายกับตนเองและลูกด้วย จึงไม่ควรกินต้องปรึกษาแพทย์ แต่ทางที่ดีที่สุดคือการป้องกันอย่าให้เรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นกับตนเองดีกว่า

2.3 สมาชิกตอบคำถามลงในใบงาน เรื่อง “หลงผิด” เป็นเหตุการณ์สมมติ เรื่องของแก้วที่ผิดพลาดจากการคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และคบเพื่อนชายในวัยเรียน ในที่สุดก็ตั้งครรภ์และต้องออกจากโรงเรียนไปอยู่บ้านเลี้ยงลูก เสียนอนาคตทางการเรียน ในเวลาต่อมาก็ได้แยกทางกับแฟน ซึ่งสมาชิกมีความเห็นกับเรื่องนี้ว่า เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงในสังคมปัจจุบัน การเป็นพ่อแม่ในวัยรุ่นไม่เหมาะสมเพราะเป็นวัยที่ต้องเรียนหนังสือ สร้างอนาคตที่ดีให้กับตนเอง สรุปคำตอบของสมาชิกจากใบงานได้ว่า

- 1) สาเหตุของเรื่องเกิดจากอะไรบ้าง เริ่มจาก การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ความเหงาของแก้ว การคบเพื่อนต่างเพศ การดื่มเหล้า และการเที่ยวสถานเริงรมย์
- 2) แก้วสูญเสียหลายอย่าง เช่น อนาคตทางการเรียน การงานที่ดี เสียเวลา เสียความรู้สึก
- 3) หากสมาชิกเป็นแก้ว และย้อนเวลากลับไปได้จะแก้ไขตรงไหนก่อน สมาชิกตอบว่า จะไม่คบเพื่อนที่พาไปเจอกับสิ่งที่ไม่ดี จะไม่เชื่อเพื่อนมากเกินไป ไม่เที่ยว ไม่คบเพื่อนชาย และจะต้องเรียนให้จบ
- 4) ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากเรื่องนี้มีปัจจัยหลายอย่าง เช่น การคบเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การเที่ยวสถานเริงรมย์ และการดื่มเหล้า
- 5) นักเรียนจะป้องกันตนเองจากสถานการณ์แบบนี้ได้ โดยเริ่มจาก ไม่คบเพื่อนต่างเพศ ไม่เที่ยวสองต่อสองหรือไปไหนสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่ดื่มเหล้า ไม่คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้สมาชิกได้ความรู้เรื่อง การทำแท้งและได้แนวทางป้องกันได้ข้อคิดจากความผิดพลาดของแก้ว ว่าจะต้องระมัดระวังตนเองจากเพื่อนต่างเพศและการศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ในวัยเรียน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ นอกจากนั้นได้รับข้อเสนอแนะ และได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมิน ดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบว่า มาก 8 คน (ข) ได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่น ๆ มากขึ้น สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ค) ได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และการสนับสนุนจากเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) มีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจกับใบความรู้เป็นอย่างดี มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะพูดเพื่อเสนอแนะและให้กำลังใจเพื่อน

### ครั้งที่ 8 ทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศของตนเอง
  2. เพื่อให้สมาชิกบอกผลดีผลเสียของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
  3. เพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

#### 2. ขึ้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “ก็มากกว่าเพื่อน แต่ไม่ใช่แฟน” และพูดคุยแสดงความคิดเห็น ซึ่งสมาชิกทุกคนมีความเห็นว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงและเป็นค่านิยมที่ระบาดมากในหมู่วัยรุ่น ซึ่ง มด เล่าเพิ่มเติมว่า “เพื่อนหนูมีแฟนคนเดียวแต่มีก๊ากหลายคน เพื่อนหนูเป็นคนสวยก็เลยมีคนชอบเยอะ ส่วนก๊ากของเขาต่างก็มีแฟนแล้วเหมือนกัน” สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมว่า เริ่มจากโบว์ กล่าวว่า “หนูว่าความหมายมันอ่านแล้วงง ที่ว่ามากกว่าเพื่อนแต่ไม่ใช่แฟน แต่ก็อาจจะมึะไรลึกซึ้งกัน ได้โดยไม่ต้องผูกมัดเพราะต่างคนต่างเต็มใจ เหมือนกับว่าแค่สนุกๆ กันเท่านั้น ไม่สมควรอย่างยิ่งเลยคะ” และสมาชิกคนอื่นเห็นว่าการได้อยู่ใกล้ชิดกัน มีโอกาสทำให้มีเพศสัมพันธ์กันได้ง่าย สำหรับข้อคิดที่ได้คือค่านิยมมีก๊ากเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ผิดศีลธรรม และไม่ควรเลียนแบบ

2.2 สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาและตอบคำถามใบงาน เรื่อง “สำรวจตนเอง” โดยให้สมาชิกเลือกประเด็นจาก 6 ประเด็นเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สรุปได้ว่าสมาชิกส่วนใหญ่เลือกประเด็นอย่างหลากหลาย เริ่มจาก หยก เลือกประเด็น การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ “คือแฟนจะชวนไปเดินเล่นนั่งเล่น ที่สวนสาธารณะบ่อย ๆ ผลเสียคือเวลาเราไปสวนสาธารณะจะมีคนเห็น แล้วก็เอาไปนินทา แต่หนูไม่สน

หรือก แต่เขาจะเอาไปบอกแม่ แม่ก็จะตำหนุและห้ามไม่ให้หนูไปอีก ผลคือ ได้ผ่อนคลายอารมณ์คะ” เพื่อนเสนอแนะ หยกว่า “ไม่ควรไปหรือถ้าจะไปที่ไปเป็นกลุ่มอยู่สองต่อสองเขาจะได้ไม่ต้องนินทา

บี เลือกประเด็น การคบเพื่อนต่างเพศ “หนูมีแฟน แต่มีช่วงหนึ่งมีคนโทรมาบอกว่าแฟนหนูเคยมีเมียมาแล้ว ตอนนั้นทะเลาะกันเลย เป็นผลเสีย เพราะเวลาที่ทะเลาะกัน ช่วงนั้นจะเรียนไม่รู้เรื่องเลย เพราะจะคิดถึงแต่เรื่องเขาตลอด และก็ไปอยากมาเรียนด้วย ถ้าเป็นช่วงสอบต้องแย่งแย่งแต่ตอนนี้ก็คิดได้แล้วว่าเราก็คบกันไปเรื่อยๆ แต่จะไม่เชื่อใจและจะไม่ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมคะ ผลคือ ก็คือ มีเพื่อนสนิทที่คุยได้ทุกเรื่อง และเขาก็คอยให้ความช่วยเหลือเวลาที่มีปัญหา” เพื่อนสมาชิกเสนอแนะว่า ต้องแยกแยะว่าเรื่องเรียนต้องมาก่อนเสมอเพราะเป็นหน้าที่ของเรา หากเขาทำให้ไม่สบายใจบ่อย ๆ ก็เลิกกันไปเลยจะได้ไม่ต้องคอยกังวลอีก

มด เลือกประเด็น การหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศ “หยอกกันแรงมากแต่เขาไม่ใช่แฟน แต่หนูแอบชอบเขาอยู่เขาจะชอบเข้ามาหยอกแบบแรง ๆ เช่น เตะ ผลัก เป็นต้น ผลคือ ก็คือได้อยู่ใกล้ชิดเขา ผลเสียก็คือเจ็บตัวคะ” สมาชิกกลุ่มเสนอแนะว่า ไม่จำเป็นต้องไปหาเรื่องเจ็บตัวขนาดนั้น แค่อยู่ห่าง ๆ น่าจะดีกว่า

โบว์ เลือกประเด็น การพูดคุยถึงเพื่อนต่างเพศ “หนูจะคุยโทรศัพท์กับเพื่อนชายบ่อยและนาน คือทุกวัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ผลคือได้เพื่อนคุย ผลเสียก็คือทำให้เสียเวลามาก” เพื่อนสมาชิกกลุ่มเสนอแนะว่าหากิจกรรมอื่นทำและลดระยะเวลาคุยโทรศัพท์ลง หากเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญก็ไม่จำเป็นต้องคุยนาน

อู๋ม เลือกประเด็น การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ “ชอบไปเที่ยวกับเพื่อนบ่อยเวลาว่าง ไปเล่นบ้านเพื่อนบ้าง ซิ่งรถเล่น ไปเดินเล่นในห้างบ้าง ผลคือก็คือมีความสุขสนุกสนาน ผลเสียก็คือเสียเวลา และเสียเงินด้วย” ผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อน ๆ เสนอแนะว่า ควรระมัดระวังอันตรายจากการซิ่งรถมอเตอร์ไซด์ไปเที่ยว

กี เลือกประเด็น การรับสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ “หนูชอบดูคลิปวีซีดี บ้าง แต่หนูคิดว่าเป็นการเรียนรู้อยู่ เพราะอยากรู้ว่าเป็นยังไง แต่ว่าจะดูบ่อย บางครั้งก็ทุกวันแต่เฉลี่ยแล้วก็อาทิตย์ละ 3-4 ครั้งช่วงเสาร์อาทิตย์จะดูดีก็เพราะไม่ต้องไปโรงเรียนคะ” ผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกเสนอแนะว่า ไม่ควรดูบ่อยเพราะจะติดอาจส่งผลทำให้ก็หมกหมุ่นแต่เรื่องเซ็กส์ได้ โดยไม่รู้ตัว

คนต่อ ไปคือ หมี เลือกประเด็นการคบเพื่อนต่างเพศ “หนูมีแฟนแล้ว ก็คบกันไปเรื่อยๆ แต่ผู้ใหญ่ไม่รู้จะรู้เฉพาะในกลุ่มเพื่อนเท่านั้น ผลคือคือ หนูมีเพื่อนคุย ไม่เหงาคะ ส่วนผลเสียคือ เรายังเด็กกลัวผู้ใหญ่จะไม่เข้าใจและจะพยายามทำให้เราเลิกกันหรือไม่ก็จับคู่ให้เราแต่งงานกัน” ผู้ให้คำปรึกษาเสนอแนะว่า หมี ต้องรู้ว่าเป็นช่วงวัยรุ่นสามารถพลาดพลั้งได้และถ้าพลาดไปแล้วอาจจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และการศึกษา แต่ถ้าหมีมีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่เรียนจบแล้วมีงานทำ เป็นช่วงชีวิตที่พร้อมที่จะรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้ พ่อแม่ก็จะมี ความกังวลน้อยลงไปอย่างแน่นอน แต่ที่ท่านต้องกังวลก็เพราะว่ายังไม่ถึงเวลาที่หมีจะมีครอบครัว ซึ่งหมีเข้าใจและพยายามปรับปรุงพฤติกรรมกรคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม

ส่วนแตงกวา เลือกประเด็นการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ “ครั้งหนึ่งเคยลองดื่มเหล้า ไม่อร่อยและไม่ชอบเลย แต่ถ้าได้ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนตามงานวัด หรือว่าวันเกิด หรือวันหยุด ก็จะต้องมีเหล้า ไม่งั้นก็ไม่ได้เพราะเพื่อนทุกคนกินหมด จนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ก็ไปบ่อยนักเฉพาะเวลาที่มีงานสำคัญเท่านั้น ผลคือก็ได้สังสรรค์กับเพื่อนๆ ผลเสียก็ทำให้เมาไม่มีสติคะ” ผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกได้เสนอแนะว่า การดื่มเหล้าไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายและยังส่งผลเสียต่อสุขภาพอีก นอกจากนั้นยังทำให้ขาดสติ หากเกรงใจเพื่อนและต้องดื่มตามเพื่อนก็เปลี่ยนเป็นคิม่น้ำอัดลมแทน หรือถ้ารู้ว่าเพื่อนจะต้องชวนไปดื่มเหล้าควรปฏิเสธทันที

### 3. ชั้นวางแผนในการพัฒนา

3.1 จากกิจกรรมตอบใบงาน เรื่อง “สำรวจตนเอง” ทำให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเอง สมาชิกทุกคนได้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวได้รู้ข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมนั้น ๆ และได้ข้อเสนอแนะจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งสมาชิกทุกคนสัญญาว่าจะนำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปฏิบัติ

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้ความรู้เรื่อง ค่านิยมการมีกิ๊ก ซึ่งเป็นค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล ผิดศีลธรรม ไม่ควรเลียนแบบ นอกจากนั้นสมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเองในใบงานสมาชิกได้เล่าพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง พร้อมทั้งบอกผลดีและผลเสียของพฤติกรรมนั้นๆ และได้รับข้อเสนอแนะจากผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมิน ดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 7 คน และ “ค่อนข้างมาก” 1 คน (ข) ได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่น ๆ มากขึ้น สมาชิกตอบ “มาก” 7 คน และ “ค่อนข้างมาก” 1 คน (ค) ได้มีศรัทธา ความจริงใจ ความเห็นใจ และความสนุกสนานจากเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) มีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจกับใบความรู้เป็นอย่างดี กล่าวที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัว มีการแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะพูดเพื่อเสนอแนะและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

### ครั้งที่ 9 รักนวลสงวนตัว

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการรักนวลสงวนตัว

2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาแนวทางป้องกันตนเองจากสถานการณ์ล่อแหลมเสี่ยงต่อการมี

เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านๆ มา

1.2 สมาชิกรายงานผลของการนำข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่เหมาะสม สมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่มีโอกาสที่จะได้นำไปใช้ แต่จะลงมือปฏิบัติทันทีที่มีโอกาสและจะนำผลที่ได้มารายงานให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ด้วยเช่นกัน

#### 2. ชั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกฟังเพลง “รักนวลสงวนตัว” และอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ เพื่อแสดงถึงการ รักนวลสงวนตัว โดยสรุปแล้วสมาชิกมีความคิดเห็นว่าเป็นเพลงที่ไพเราะ และมีเนื้อหาที่ดีมาก ตัวอย่างของสมาชิกได้พูดแสดงความรู้สึก บี เล่าว่า “เพราะดีคะ ไม่เคยได้ยินมาก่อนมีเนื้อหาที่ดีด้วย”

โบว์กล่าวว่า “ตอนแรกคิดว่าจะเป็นเพลงซ้ำๆ เบาๆ แต่ไม่ใช่เป็นเพลงแบบวัยรุ่นดิเคะ เสียงเพราะ หนูชอบทำนอง และเนื้อร้องคะ” แดงกวางเพิ่มเติมว่า “เข้าใจได้ง่ายดี มีการตั้งสอนเอาไว้ในเนื้อเพลงด้วย ถ้าได้ฟังบ่อยๆ น่าจะช่วยให้คนเราคิดได้” จากกิจกรรมนี้สมาชิกร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้ คือ เห็นความสำคัญของการรักษานวลสงวนตัว ได้แนวทางการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมสำหรับผู้หญิง

2.2 สมาชิกตอบคำถามจากใบงาน เรื่อง “การป้องกันเพศภัย” และอภิปรายร่วมกันผลการอภิปรายสรุปได้ว่าสมาชิกมีคำตอบที่คล้ายกัน ข้อที่แตกต่างมีบ้างแต่ไม่แตกต่างมากนัก ยกตัวอย่างเช่น (1) ข้อควรปฏิบัติเมื่อเพื่อนต่างเพศเข้ามาสร้างความสนิทสนม (จีบ) สมาชิกตอบว่า ควรอยู่เฉยๆ และไม่ควรรีด้วยความหวังเขา ถ้าเขาไม่ยอมเลิกก็บอกเขาตรงๆ ไปเลยว่า “ไม่ชอบ” หรือ “มีแฟนแล้วอย่ามายุ่ง” (2) เมื่อเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวงานรื่นเริงตามสถานที่ต่างๆ ในยามค่ำคืนสองต่อสอง ไป/ไม่ไป สมาชิกส่วนใหญ่จะตอบว่าไม่ไป เพราะไปสองต่อสองในเวลากลางคืนอันตราย ยกเว้น แดงกวางและหมี ตอบว่าไป แต่จะบอกคนในครอบครัวไว้ก่อน และจะไม่ยอมทำอะไรที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่ดื่มเหล้า ไม่อยู่ในที่ลับตาคน และไม่อยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ (3) การพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม โดยสรุปแล้วสมาชิกมีความเห็นว่า การคุยกันกับเพื่อนต่างเพศเป็นเรื่องปกติ ไม่ควรนานเกิน 1 ชั่วโมง (4) หากเพื่อนสนิทชวนไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไม่รู้จัก สมาชิกมีความเห็นว่า ไม่ไป เพราะไม่ไว้ใจคนอื่นที่ไม่รู้จัก กิจกรรมครั้งนี้ช่วยให้ สมาชิกได้สำรวจตนเอง และได้แนวทางในการป้องกันอันตรายหลากหลายรูปแบบจากเพื่อนสมาชิกซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

### 3. ขั้นวางแผนในการพัฒนา

3.1 สมาชิกได้แนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ หากสมาชิกเจอกับสถานการณ์เหล่านั้นสมาชิกสามารถนำวิธีการป้องกันไปใช้ได้

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้รับความสนุกสนานจากการฟังเพลง รักษานวลสงวนตัว และได้แนวคิดว่าการรักษานวลสงวนตัวเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้หญิงในปัจจุบัน ได้รู้วิธีการปฏิบัติตัวของผู้หญิง และได้รับข้อเสนอแนะจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาที่สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมิน ดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ข) มีความเชื่อและทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการรักษานวลสงวนตัว สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ค) ได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และกำลังใจจากเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) มีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีก ในครั้งต่อไป สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความตั้งใจขณะฟังเพลงมาก มีการแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น แดงกวางกับบี กระซิบพูดคุยกันบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจึงได้ชี้แจงกฎระเบียบของการเข้ากลุ่มให้สมาชิกทั้งสองคนทราบว่าไม่ควรพูดคุยกันสองคนเท่านั้นควรให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบด้วย สมาชิกทั้งสองก็ได้เล่าเรื่องที่คุยกันให้เพื่อนฟัง ซึ่งเป็นเรื่องนอกประเด็นที่กำลังคุยกันอยู่แต่เพื่อนก็ตั้งใจฟัง ทุกคนพยายามพูดเพื่อเสนอแนะและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

## ครั้งที่ 10 ความแตกต่างระหว่างชายหญิง

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชายหญิง
  2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงทัศนคติ ค่านิยมในเรื่องเพศที่แตกต่างระหว่างชายและหญิง
  3. เพื่อสมาชิกได้สำรวจบุคลิกภาพตนเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

1.2 สมาชิกรายงานผลของการนำข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้เหมาะสม เริ่มจาก หยก กล่าวว่า “เมื่อวานแฟนชวนไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะตอน 6 โมงเย็น แต่หนูไม่ไป เพราะเห็นว่าจะตึกแล้วคะ” ผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกให้การสนับสนุนกล่าวชมเชยและเป็นกำลังใจแก่หยกต่อไป

### 2. ชั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกได้สนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างชายหญิง โดยสรุปแล้วสมาชิกมีความเห็นว่าชายหญิงมีความแตกต่างกันหลายด้าน เช่น ด้านร่างกาย ผู้ชายจะแข็งแรงกว่า ด้านอารมณ์ผู้ชายจะมีอารมณ์ที่แปรปรวนน้อยกว่าผู้หญิง และด้านพฤติกรรมผู้ชายจะรักง่ายแต่เบื่อเร็ว มากกว่าผู้หญิง

2.2 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “ความแตกต่างระหว่างชายและหญิง” และให้สมาชิกได้บอกถึงประโยชน์ที่ได้จากใบความรู้ สมาชิกมีความคิดเห็นที่ต่างกันอย่างหลากหลาย เริ่มจาก โบว์ กล่าวว่า “คิดว่าทำให้หนูได้เข้าใจลักษณะนิสัยของผู้ชายเพิ่มขึ้น” อู๋ม มีความเห็นว่า “ทำให้เข้าใจความเป็นผู้หญิงมากขึ้น เพราะบางครั้งหนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมต้องทำแบบนี้ ที่จริงก็เป็นเรื่องธรรมดาของผู้หญิงนั่นเอง” ก็มีความเห็นว่า “ประโยชน์ที่ได้คือเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้ชายในบางลักษณะด้วยคะ” หยก เพิ่มเติมว่า “ทำให้เราระมัดระวังตัวเองได้เพราะผู้ชาย จะมีอารมณ์ไม่เหมือนกับผู้หญิงเราคะ”

2.3 สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองถึงบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย อารมณ์ ของตนเอง ในใบงาน เรื่อง “สำรวจบุคลิกภาพตนเอง” โดยสรุปแล้ว สมาชิกจะเลือกลักษณะนิสัย อารมณ์ ด้านลบ เช่น ใจร้อน ขี้โมโห โกรธง่าย ไม่รอบคอบ เอาแต่ใจตนเอง ส่วนนิสัยที่โดดเด่น คือ ร่าเริง สนุกสนาน เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นคนไม่เครียด นิสัยที่ต้องปรับปรุง เช่น เชื้อคนง่าย โกรธง่าย ขี้โมโห ใจร้อน ไม่รอบคอบ ส่วนลักษณะเพื่อนที่เข้ากันได้ สมาชิกทุกคนตอบว่า ต้องมีนิสัยที่คล้ายกับตนเอง ถ้าหากจะต้องตัดสินใจกับปัญหาที่สำคัญ สมาชิกส่วนใหญ่เลือกที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตัวเอง มี 3 คน คือ กี่ หยก และ โบว์ เลือกที่จะปรึกษา เพื่อนและผู้ปกครอง

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษา สมาชิกได้รู้ความแตกต่างระหว่างผู้ชายและผู้หญิง สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้เพื่อทำความเข้าใจตนเองและผู้ชาย โดยเฉพาะเรื่องความรัก ความสนใจเรื่องเพศ ผู้ชายแตกต่างจากผู้หญิงมากทำให้ผู้หญิงต้องยอมรับและเตรียมแนวทางแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้สมาชิกได้รับข้อเสนอแนะจากผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมิน ดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ข) ได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างผู้ชายและผู้หญิงในด้านต่าง ๆ มากขึ้น สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ค) ได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) ได้แนวทางในการนำ ความรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างชายหญิงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจและตั้งใจร่วมกิจกรรมอย่างดี มีการแสดงความคิดเห็นและให้ ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะให้ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

### ครั้งที่ 11 การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงภาวะความรุนแรงของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่เหมาะสม
  2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ข้อปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกต่างช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

#### 2. ชี้แนะเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกอ่านใบความรู้ที่ เรื่อง “ภัยใกล้ตัว” จากการสนทนาพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันถึงเรื่องความรู้สึกที่ได้อ่านข่าว สมาชิกมีความรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่ากลัวมาก มีข่าวแบบนี้เกิดขึ้นในสังคมบ่อยๆ และเป็นภัยใกล้ตัวที่อาจจะเกิดขึ้นกับสมาชิกได้เช่นกัน เมื่อถามถึงสาเหตุของการเกิดเหตุการณ์นี้ สรุปคำตอบของสมาชิกได้ว่า มีหลายสาเหตุ เช่น การเชื่อเพื่อนสนิทมากเกินไป มีเพื่อนที่ไม่ดี การหนีเรียน การคบเพื่อนต่างเพศ การดื่มเครื่องดื่มจากคนแปลกหน้า เชื่อคนง่ายเกินไป ขาดการคิดให้รอบคอบ ผู้ชายไว้ใจไม่ได้ และการดื่มเหล้าทำให้ผู้ชายขาดสติ ส่วนข้อคิดที่ได้จากเรื่อง สรุปคำตอบของสมาชิกได้ ดังนี้ (1) อย่าไว้ใจแม้กระทั่งเพื่อนสนิท (2) อย่าโคดิเรียน (3) หากเพื่อนชวนให้กินเหล้าต้องปฏิเสธทันที (4) หากเห็นว่าสถานการณ์ผิดปกติต้องรีบขอความช่วยเหลือทันที (5) ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มจากคนแปลกหน้า (6) ต้องศึกษาเพื่อนชายให้ดีและอย่าไว้ใจถึงแม้จะสนิทกันมากก็ตาม (7) หากจะต้องไปไหนไม่ควรไปคนเดียวต้องพาเพื่อนไปด้วยหลายๆคน หรือต้องปรึกษาผู้ปกครองก่อนจะตัดสินใจ

2.2 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง” สมาชิกได้อ่านข่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในวันวาเลนไทน์ สมาชิกมีวิธีป้องกันตนเองในวันวาเลนไทน์ ดังนี้ 1) อย่าอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ 2) อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัวหรือตะแคงสัมผัสกับเพื่อนต่างเพศ 3) หากต้องดื่มก็จะไม่รับเหล้าหรือเครื่องดื่มจากใครยกเว้นของเราเอง 4) หากจำเป็นต้องไปจะต้องมีเพื่อนไปด้วยหลายคน หลังจากอ่านเรื่อง “ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง” จบแล้ว สมาชิกมีความเห็นว่า เป็นแนวทางที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างมาก

2.3 จากเรื่อง “ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง” มีข้อใดบ้างที่สมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งส่วนใหญ่สมาชิกบอกว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกข้อแต่มีบางข้อที่อาจจะปฏิบัติได้ไม่เต็มที่ เช่น บี หยก

และหมี ตอบว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกข้อยกเว้นข้อ 2 เพราะบางครั้งก็ใจอ่อน สมาชิกคนอื่นได้เสนอแนะและให้กำลังใจกับเพื่อนทั้งสามคนว่า ต้องฝึกอย่างเชื่อคำพูดเพื่อนชายง่ายขึ้น และไม่กลัวคำขู่จะขอเลิก ทำบ่อยๆ จะชินและจะไม่ใจอ่อน เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเชื่อว่าทั้งสามคนสามารถฝึกได้

### 3. ขึ้นวางแผนในการพัฒนา

3.1 สมาชิกได้เลือกข้อปฏิบัติที่เหมาะสมของวัยรุ่นหญิง เพื่อจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่บอกว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงทั้ง 9 ข้อ ยกเว้นสมาชิกสามคน คือ บี หยกและหมี ที่ไม่แน่ใจในข้อ 2 ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ แต่จะพยายามหลีกเลี่ยง ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกเป็นกำลังใจให้ทั้งสามคนและผู้ให้คำปรึกษาจะคอยติดตามผลการปฏิบัติต่อไป

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ สมาชิกได้ตระหนักถึงอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมซึ่งเกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบัน สมาชิกได้ค้นหาสาเหตุและแนวทางการป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในลักษณะใกล้เคียงกัน นอกจากนั้นสมาชิกได้ความรู้เรื่องข้อปฏิบัติที่เหมาะสมของวัยรุ่นหญิง เป็นแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและเป็นเรื่องที่สมควรจะต้องยึดเป็นหลักในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นสมาชิกได้รับข้อเสนอแนะจากผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ข) ได้ตระหนักถึงอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ค) ได้มีศรัทธา ความจริงใจ ความเห็นใจ และกำลังใจจากเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) ได้แนวทางในการนำความรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างชายหญิงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจและตั้งใจร่วมกิจกรรมค่อนข้างดี ขอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน สมาชิกให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะพูดส่งเสริมและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

### ครั้งที่ 12 การปฏิเสธและการต่อรอง

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกรู้ผลดีของการปฏิเสธ ต่อรองและผลเสียของการไม่รู้จักปฏิเสธ
  2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการปฏิเสธ
  3. เพื่อให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ และแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

#### สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

##### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาได้สอบถามผลของการนำ “ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง” ไปใช้ในชีวิตประจำวันเกิดผลอย่างไรบ้าง สมาชิกทุกคนกล่าวว่าตระหนักถึงข้อปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาแต่ยังไม่มีสถานการณ์อื่นที่จะสามารถนำไปปฏิบัติ นอกจากการ

ปฏิบัติตามปกติอยู่แล้ว คือ การไม่แต่งกายล่อแหลม ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ และไม่ผิดศีลธรรม

1.2 ซึ่งสมาชิกช่วยกันบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา เริ่มจาก โบว์ กล่าวว่า “ได้ความรู้เรื่องข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิงคะ” บี ตอบว่า “ได้อ่านข่าว เรื่องนักเรียนถูก ล่อลวง ทำให้คิดได้ว่าถ้ามีแฟน อย่าเชื่อใจต้องระมัดระวังตัวคะ” อุ่ม เพิ่มเติมว่า “ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันกับเพื่อน ๆ คะ”

## 2. ขั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ” และเล่าประสบการณ์ของ การปฏิเสธให้สมาชิกคนอื่นฟัง จากการอ่าน หลักการปฏิเสธซึ่งมีขั้นตอนการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่าเคยทำมาทั้ง 3 ขั้นตอน โดยที่ไม่เคยทราบหลักการปฏิเสธมาก่อน จากการอ่านทำให้ได้เข้าใจหลักการมากขึ้น โดยเฉพาะประเด็นการแนะนำการปฏิเสธซ้ำหากการปฏิเสธครั้งแรกไม่ได้ผล

2.2 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “การปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ” และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ประโยชน์และข้อคิดที่ได้ เริ่มจากความความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ สมาชิกทุกคนมีความเห็นว่าเป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างมากเพราะการปฏิเสธสามารถนำไปใช้ได้กับทุกเรื่องที่จะต้องหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะกับเรื่องการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ การชักชวนกระทำการต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมได้ เป็นการปกป้องตนเองในขั้นแรก สำหรับการปฏิเสธทั้ง 3 แบบ สมาชิกส่วนใหญ่มีความเห็นว่าแบบที่ 2 และ 3 มีประโยชน์กับตนเองมากที่สุด ตัวอย่างการตอบคำถามของสมาชิก ดังกล่าว ตอบว่า “เลือกแบบที่ 3 ประโยชน์ที่ ชอบและจะเลือกนำไปใช้ คือ ไม่ดีหรอก ยังไม่ถึงเวลา ถ้ารักฉันจริง เธอต้องรอได้” เช่นเดียวกับ อุ่ม ก็ หมี และหยก “หนูเลือกแบบที่ 3 ประโยชน์ที่ชอบและจะเลือกนำไปใช้ คือ ไม่ดีหรอก ยังไม่ถึงเวลา ถ้ารักฉันจริง เธอต้องรอได้” ส่วน บีและมด ตอบว่า “หนูเลือกแบบที่ 2 คะ ชอบประโยชน์ที่ว่า เธอเป็นผู้ชายที่เห็นแก่ตัว คบไม่ได้” เช่นเดียวกับ โบว์ ตอบว่า “หนูเลือกแบบที่ 2 ประโยชน์ที่ชอบและนำไปใช้ คือ ถ้าฉันทำ เราเลิกคบกัน แล้วจะแจ้งความด้วย” สมาชิกมีความคิดเห็นว่าการได้เรียนรู้เรื่องการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้ ในชีวิตจริงและทำให้ได้รู้ประโยชน์ค่าพูดว่าจะพูดอย่างไรจึงจะตรงกับสิ่งที่ต้องการและตนเองก็ปลอดภัยด้วย

2.3 สมาชิกร่วมกิจกรรม “ตอบจดหมายปัญหาวัยรุ่น” ซึ่งสมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้ คำปรึกษา ช่วยแก้ปัญหาความรักของวัยรุ่น โดยมีจดหมายจากวัยรุ่นที่เขียนมาขอคำปรึกษาจากสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่จะคอยช่วยแก้ปัญหาและเขียนจดหมายตอบ กิจกรรมนี้สมาชิกมีความสนใจและตั้งใจ อ่านและตอบจดหมาย จากนั้นสมาชิกได้อ่านจดหมายพร้อมคำตอบให้เพื่อนๆ ฟัง ระหว่างนั้นสมาชิกได้ให้ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้วย ตัวอย่างเช่น โบว์ อ่านและตอบจดหมายว่า “ถ้าเรายอมให้แฟนมีเซ็กส์ด้วย เขาจะรักเรา มากขึ้นหรือเปล่านั้น แบบในละครที่เวลานางเอกเสียตัวให้พระเอก...แล้วพระเอกก็รักนางเอก จาก คนที่ไม่ใช่ นางเอก จดหมายนี้ตรงมากเหมือนหนูเลย หนูได้ตอบว่า อย่างเพิ่งตัดสินใจอย่างนั้น บางทีพวกผู้ชายอาจพินแล้ว ทิ้ง ผู้ชายไม่เคยรักผู้หญิงจริง ถ้าเราตัดสินใจที่มีเซ็กส์กับผู้ชาย เราตัดสินใจผิด พวกผู้ชายชอบมีแฟนหลายคนพอ ได้เราแล้วอาจจะทิ้งแล้วไปหาคนใหม่ อันที่ติแล้วอย่าไปมีเซ็กส์เลย เพราะผลที่ตามมานั้นมีแต่ความทุกข์ ถ้าเรารัก เราจริงเขาคงไม่ขอเราแบบนี้หรอกถ้ามีแฟนแบบนี้เลิกกันเลย” ส่วน มด ตอบว่า “ในจดหมายเขียนว่า ตอนแรก เขาคิดกับเรามาก ๆ จนเรามีอะไรกัน เขาก็เปลี่ยนไปเหมือนไม่สนใจเราเลย จะทำอย่างไรดี ผู้ชายคิดว่าอะไรที่ได้มา

ง่าย ๆ จะไม่มีค่าจริงหรือเปล่าคะ จากเราแค่ตัวสำรอง หนูตอบว่า เธอไม่น่าจะไปมีอะไรกับเขาเลย เมื่อเขาไม่สนใจ เธอก็ควรอยู่ด้วยตัวของตัวเอง คุณเองให้ดี เดี่ยวเธอก็จะลืมเขาไปเอง เธอควรเอาเวลาที่เหลืออยู่มาทำประโยชน์ให้ตัวเองจะดีกว่า ฉันจะเป็นกำลังใจให้เธอ มีคนอีกมากมายรอเธออยู่” ส่วน กี่ อ่านและตอบจดหมายว่า “เป็นจดหมาย จาก น้องจี๊ เขียนว่า เขาไม่เชื่อใจ เขาก็เลยอยากขอมีเช็ทส์ด้วย แต่เราไม่ให้เขา เขาเลยหาว่าเราจะเก็บไว้ให้คนนั้น เรื่องมันก็เลยไปกันใหญ่ เราควรจะทำอย่างไรดี...คนจะให้ดีไหมคะ หนูตอบไปว่า ไม่ควรจะให้หรอก ถ้าเขารักเธอจริงเขาไม่ขอเธอแบบนี้หรอก เธอก็ปฏิเสธไปว่า ถ้ารักจริงก็รักไปแบบนี้ไปก่อน อย่าเพิ่งมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งขนาดนั้น ถ้าเขาคิดว่าเธอจะเก็บไว้ให้คนอื่น เธอก็บอกไปว่า เธอจะเก็บไว้ให้เขาคนเดียวในวันแต่งงาน ถ้าเขาไม่ฟัง เธอก็บอกไปเลยว่า เธอไม่ชอบผู้ชายที่เห็นแก่ตัว และออกห่างจากเขาไปเลย” ซึ่งอู๋ มีความเห็นเพิ่มเติมว่า “ควรคุยกันให้รู้เรื่องก่อนว่าทำไมเขาพูดแบบนี้และอธิบายให้เขาเข้าใจก่อน” สมาชิกที่เหลือมีความเห็นที่ไม่แตกต่างกันคือปฏิเสธทันทีหากเพื่อนชายขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย

### 3. ชั้นวางแผนในการพัฒนา

3.1 สมาชิกได้วางแผนในการปฏิบัติ สมาชิกส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการปฏิเสธสามารถเริ่มปฏิบัติได้ทันทีเมื่อเกิดสถานการณ์ที่จะต้องปฏิเสธ โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องการเกิดอันตรายต่อตนเอง ตัวอย่างการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก ก็ ตอบว่า “ก็ต้องเริ่มเลยคะ” และมด มีความเห็นว่า “การปฏิเสธทำได้ทุกเรื่องไม่ใช่แค่กับแฟนก็จะเริ่มทำเลยคะ” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำหลักการปฏิเสธไปปฏิบัติเป็นการบ้านและสมาชิกจะได้รายงานผลการปฏิบัติในครั้งต่อไป

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษาใน สมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรมและบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่า ได้ความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิเสธและการต่อรอง ได้แนวทางการตอบปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ และได้เป็นผู้ให้คำปรึกษาตอบปัญหาความรักให้กับวัยรุ่น จากนั้นสมาชิกร่วมกันบอกข้อคิด เริ่มจาก กี่ ตอบว่า “ทำให้ต้องระมัดระวังตนเองจากคำพูดของผู้ชาย” โบว์ ตอบว่า “ทำให้รู้ว่าผู้ชายเชื่อไม่ได้ สักแต่ว่าพูดอะไรก็ได้เพื่อให้ได้ตัวผู้หญิง เพราะฉะนั้นผู้หญิงจะต้องระวังอย่าเชื่อคำพูดของเขา” ส่วน มด ตอบว่า “ผู้ชายถ้ารักจริงเขาจะไม่พูดหรือทำอะไรให้คนรักเสียหายแน่ ถ้าเขาขอแบบว่า...แสดงว่าเขาอาจจะไม่รักเรา” หยก ตอบว่า “หนูเคยพลาดแล้วคะ ไม่อยากพูดเลย ตอนนั้นคิดว่าคงเป็นเพราะตัวเองใจอ่อนเกินไป และก็สถานการณ์พาไป ก็อยากจะบอกเพื่อนว่าอย่าไปอยู่ด้วยกันสองต่อสองตอนดึกแล้วก็กลับบ้านมันเสี่ยงเกินไป” เพื่อนเสนอแนะและให้กำลังใจหยกว่า “ไม่เป็นไรหรอก อย่าคิดถึงมันอีกเริ่มใหม่ดีกว่าอย่าให้พลาดอีก” “หมីต้องปฏิเสธเขา ถ้ายังปล่อยเลยตามเลยอีก เดี่ยวก็ท้องหรอก” “ถ้าปฏิเสธไม่ได้ก็ต้องใส่ถุงยางด้วย” ส่วนหยก สัญญาว่าจะทำตามคำแนะนำของเพื่อนสมาชิก

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ข) มีทักษะในการปฏิเสธอย่างเหมาะสม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ค) ได้มีรูปภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และกำลังใจจากเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) ได้แนวทางในการนำความรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างชายหญิงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจและตั้งใจร่วมกิจกรรมอย่างดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน สมาชิกให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะพูดส่งเสริมและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

### ครั้งที่ 13 ทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหาคติความรัก

วัตถุประสงค์ 1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาคติ

2. มีทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาคติที่เหมาะสมในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา สมาชิกต่างมีความกระตือรือร้นที่จะช่วยกันตอบคำถามเป็นอย่างดี

1.2 สมาชิกรายงานผลการนำหลักการปฏิเสธและต่อรองไปใช้ สมาชิกส่วนใหญ่ได้มีการปฏิเสธบ้าง แต่เป็นการปฏิเสธเรื่องทั่วไป อย่างเช่น มด เล่าว่า “ก็จะปฏิเสธเพื่อนชวนไปดูหนังตอนดึก หนูเห็นว่ามันดึกแล้ว หนูเลยบอกเขาว่า “ไม่อยากไป ไร้คร่าวหลังดึกกว่า” เช่นเดียวกับ หยก “เพื่อนชวนออกไปกินข้าวข้างนอกโรงเรียน หนูไม่ไปอยู่ในโรงเรียนดีกว่า ถ้าครูรู้ว่าจะโดนดุได้” ผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกพูดสนับสนุนและให้กำลังใจ ตัวอย่างเช่น โบว์ “ที่หยกทำเป็นเรื่องที่ดีและเหมาะสมแล้ว ครูเคยบอกว่าห้ามออกนอกโรงเรียนจนกว่าจะถึงเวลาเลิกเรียน ช่วงพักเที่ยงร้านอาหารในโรงอาหารก็มี ราคาถูกและอร่อยด้วย ไม่จำเป็นต้องออกไปกินข้าวข้างนอกหรอก ส่วนอู๋ม เพิ่มเติมว่า “ถ้าเขาเป็นมด เขาก็ไม่ไป อย่าดูเลขหนังตอนกลางคืน อันตรายซึ่รดไปตั้งไกล เปลืองเงินอีกอย่างตอนดึก ไม่น่าไปไหนหรอก ถ้าอยากดูก็ไปตอนกลางวันดีกว่านะ”

#### 2. ชั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกอ่านและตอบคำถามในใบงาน เรื่อง “ทางไหนดี” และได้สนทนาพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม จากใบงานกล่าวถึงการค้นหาทางแก้ไขปัญหาคติและการตัดสินใจแก้ปัญหาคติ ซึ่งสมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการตัดสินใจจากสถานการณ์สมมติโดยให้สมาชิกเป็น เจน ซึ่งจะต้องหาวิธีแก้ปัญหาคติเรื่องความรัก สมาชิกทุกคนเลือกทางที่ 1 คือ ปฏิเสธแม้ว่ายังไม่อยากมีอะไรตอนนี้ เหตุผลของคำตอบก็ไม่แตกต่างกันมากนัก ตัวอย่างเช่น หมี่ “เป็นเหตุการณ์ที่ตัดสินใจตอบได้ทันทีเลยว่าต้อง ไม่ แต่สถานการณ์จริงต้องใจแข็งมากๆ เลยคะ เหตุผลที่เลือกข้อ 1 เพราะไม่พร้อมคะ ผลที่ตามคือเรารอดแต่อาจจะมีการตีอีกจะต้องปฏิเสธอีกไปเรื่อยๆ ซึ่งอาจจะทำให้เขาโกรธ แต่ต้องทำใจเพราะต้องเลือกความปลอดภัยของตนเองก่อนคะ หากผิดพลาด บุคคลที่จะพูดคุยก่อนคือเพื่อนสนิท แต่คนที่จะช่วยเหลือ ได้ก็คือพ่อแม่คะ” สำหรับ บี เลือกข้อ 1 เพราะไม่อยากมีอะไรกับแฟน ยังไม่ถึงเวลา ผลที่ตามมาอาจทำให้เขาโมโหและไม่ยอม หนูก็จะรีบกลับบ้านเลขหรือให้ญาติมารับคะ คนที่จะขอคำปรึกษาก็เป็นพี่สาวคะ” ส่วน โบว์ มีความเห็นว่า “หนูเลือกข้อ 1 เพราะไม่อยากมีอะไร ยังไม่ถึงเวลา กลัวท้อง กลัวติดเอดส์ด้วยถึงจะเป็นแฟนก็ไม่ควร ผลที่ตามมาคือเขาอาจจะโกรธแต่ก็ไม่ต้องเห็นใจหรอกถ้าจะโกรธ เพราะเรื่องนี้ก็ให้เขาโกรธ ไปเลย แต่ถ้าการเลือกเกิดผิดพลาดคนที่หนูจะขอความช่วยเหลือ ได้ก็คือพ่อกับแม่คะ”

2.2 สมาชิกอ่านใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ” อย่างตั้งใจ ไม่มีข้อสงสัยหรือสอบถามเพิ่มเติม

### 3. ขึ้นวางแผนในการพัฒนา

3.1 สมาชิกตอบคำถามในใบงาน เรื่อง “ฝึกทักษะการตัดสินใจ” สมาชิกได้เล่าถึงปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้และจะหาแนวทางแก้ไขอยู่แต่ละคนก็มีปัญหาที่แตกต่างกันแต่สมาชิกทุกคนต่างคิดหาทางแก้ไข ปัญหาได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง รวมทั้งได้รับข้อเสนอแนะและกำลังใจจากสมาชิกกลุ่ม ตัวอย่างเช่น แดงกวางได้เล่าถึงปัญหาที่มีอยู่ว่า “ปัญหาที่กำลังตัดสินใจ คือ การทะเลาะกับน้องของแฟน เรายังไม่เข้าใจกันเลย วิธีการแก้ปัญหาคือ 1) จะพยายาม อยู่เฉย ๆ ไม่ทะเลาะกับเขา 2) จะไม่ถือสาไม่โกรธแค้นเรื่องที่ผ่านมา 3) พยายามพูดคุยดีด้วยแต่ต้องรอให้ผ่านช่วงนี้ไปก่อน หนูเลือกวิธีทั้ง 3 ข้อมาใช้เลยคะ หนูคิดว่า การกระทำที่เลือกนํามาจะทำให้เราเข้าใจกัน ถึงแม้ว่าจะไม่เข้าใจกันแต่เราก็จะทำให้ไม่มีปัญหาเพิ่มไปอีก และวิธีการนี้ไม่มีปัญหากับการเรียน ไม่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหนูพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาก็จะตามมามากะ” เพื่อนได้ช่วยกันเสนอแนะเพิ่มเติมว่า “อีกทางเลือกหนึ่งคือคุยกันให้รู้เรื่องไปเลย ว่าแดงกวางจะอยู่ส่วนของแดงกวาง อ่ามาหาเรื่องกันอีก” ส่วน บี แนะนำว่า “ก็ให้แฟนแดงกวางสอนน้องของเขาเองอย่าให้พี่น้องสาวมายุ่งหรือหาเรื่องอีก” ซึ่งแดงกวางยินดีรับฟัง และจะทำตามที่เพื่อนเสนอแนะหากวิธีของแดงกวางไม่ได้ผล

สรุปจากกิจกรรมการให้คำปรึกษา สมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรมและบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่า ได้ความรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจแก้ไขปัญหาก็ได้สำรวจปัญหาของตนเอง และได้แนวทางแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ รวมทั้งได้รับข้อเสนอแนะและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ข) มีทักษะในการตัดสินใจ สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ค) ได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และกำลังใจจากเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สมาชิกได้ประโยชน์ และข้อคิดจากกลุ่ม สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) ได้แนวทางในการนำความรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างชายหญิงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจและตั้งใจร่วมกิจกรรมอย่างดี มีการพูดคุยปรึกษากันระหว่างตอบคำถามในใบงาน สมาชิกให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนพยายามที่จะพูดแสดงความคิดเห็น ส่งเสริมและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

#### ครั้งที่ 14 ยุติการให้คำปรึกษา (การปิดกลุ่ม)

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงหลังจากปิดการให้คำปรึกษา
  2. เพื่อให้เพื่อสรุปงานและการประเมินผลการให้คำปรึกษา
  3. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกคนและผู้ให้คำปรึกษา ที่มีต่อตนและต่อกลุ่ม

สรุปผลการให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1.1 การพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป และทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา สมาชิกต่างมีความกระตือรือร้นที่จะช่วยกันตอบคำถาม

2. ชั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎี REBT

2.1 สมาชิกตั้งเป้าหมายในอนาคต และพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงใหม่ ประเด็นละ 2-3 ข้อลงในบัตรหัวใจ จากนั้นส่งให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นเขียนให้กำลังใจ และสนับสนุนแก่เจ้าของบัตร สำหรับกิจกรรมนี้สมาชิกมีความสนใจและกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี สมาชิกได้เขียนพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับปรุง ซึ่งแต่ละคนได้เขียนข้อความเกี่ยวกับลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์และต้องการปรับปรุง สมาชิกต่างช่วยกันเขียนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น โบว์ “เป้าหมายในอนาคต คือ 1) เรียนจบปริญญา 2) มีงานที่ดีทำ 3) อยากทำให้พ่อแม่ภูมิใจ พฤติกรรมที่ต้องปรับปรุง คือ 1) ใจร้อน 2) เอาแต่ใจ 3) มีความอดทนน้อย เพื่อนสมาชิกเขียนให้กำลังใจว่า ทำให้ได้ตามเป้าหมายจะเป็นกำลังใจให้ จากบี เป้าหมายอยากได้ก็ต้องพยายามแต่อย่างไรเธอเป็นคนเก่งคนหนึ่งเธอต้องทำได้แน่ และถ้าอยากใจเย็นไม่ยากต้องหยุดก่อนอย่าเพิ่งรีบตัดสินใจทำอะไร เมื่อเวลาผ่านไป ใจเย็นแล้วค่อยเริ่มทำต่อ จากกี”

2.2 สมาชิกกลุ่มจับมือกัน เป็นวงกลม และฟังเพลง “ด้วยรักและผูกพัน” สมาชิกมีท่าทางที่ขมขื่นขณะที่ฟังเพลงสมาชิกมีความตั้งใจฟัง เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรมนี้ สมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกที่ ซึ่งใจ คิดถึงเพื่อนสมาชิก ไม่อยากยุติการเข้ากลุ่ม ตัวอย่างคำพูดของสมาชิก “หนูไม่อยากให้เลิกเลย เพลงเพราะชอบคะ มีความหมายดีคะ” “เพลงนี้แทนความรู้สึกและคำพูดหนูได้เลย เพราะรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ค่ะ” “ซึ่งคะ รู้สึกเหมือนเพลง ถ้าแยกกลุ่มก็คงไม่มีโอกาสได้รวมกันแบบนี้อีก” “เพลงเพราะคะ ชอบเนื้อเพลงจะทำอย่างเนื้อเพลงเลย หากเพื่อนจะให้ช่วยอะไรถ้าทำได้จะช่วยเต็มที่”

2.3 สมาชิกร่วมกันทบทวน แสดงความคิดเห็น และบอกประโยชน์จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทั้ง 14 ครั้ง สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นและบอกประโยชน์ร่วมกัน โดยสรุปแล้ว สมาชิกมีความเห็นว่าการเข้ากลุ่มทั้ง 14 ครั้งทำให้รับความรู้ที่หลากหลายและได้ฝึกปฏิบัติในเรื่องต่างๆ เช่น การคิดอย่างมีเหตุผล การเห็นคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติทางเพศที่เหมาะสม การรักษาวลสงวนตัว ความแตกต่างระหว่างชายหญิง การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม การปฏิเสธและการต่อรองและทักษะ ฝึกทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหาความรัก นอกจากนั้นยังได้รับความสนุกสนานจากการเข้ากลุ่ม ได้ให้ข้อเสนอแนะ สนับสนุนและให้กำลังใจกัน ตัวอย่างการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก “ชอบทุกเรื่องคะ ชอบเพลงเรื่องรักษาวลสงวนตัว รวมทั้งเพลงด้วยรักและผูกพันก็เป็นเพลงที่มีความหมายดี ฟังแล้วได้ข้อคิดคะ” “ชอบทุกครั้ง ชอบตอนตอบจดหมาย และตอนที่ได้อ่านใบความรู้ต่าง ๆ” “ได้ความรู้จากใบงานต่างๆ ทำให้ได้ข้อคิดในการระวังตนเองจากอันตรายที่มาจากเพื่อนบ้าง เพื่อนต่างเพศบ้าง” และ “ได้รู้จักตนเองและรู้จักเพื่อนมากขึ้นคะ”

2.4 สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา สมาชิกตอบแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างตั้งใจ

แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบ่งเป็นประเด็นการประเมินดังนี้ (ก) การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ข) ได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่นๆ มาก สมาชิกตอบ

“มาก” 8 คน (ค) ได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและกำลังใจจากเพื่อน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (ง) สามารถนำความรู้และทักษะต่างๆจากการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน (จ) ได้แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น สมาชิกตอบ “มาก” 8 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความสนใจและตั้งใจร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี มีการพูดคุยกันเป็นคู่บ้าง แต่เมื่อผู้ให้คำปรึกษาคักเตือนก็จะหยุดทันที สมาชิกให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทุกคนพยายามที่จะพูดส่งเสริมและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

## 2. ผลจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของแต่ละบุคคล

### สมาชิกคนที่ 1 ชื่อ กี่ (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว กี่ เป็นนักเรียนหญิง ผิวขาว ตาโต สูง ผอม แต่งกายสะอาดถูกระเบียบ ผมเรียบ มักจะชอบจัดแต่งทรงผม หวีผมเมื่อมีเวลา ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครอง ซึ่งมีอาชีพค้าขาย ก็เป็นบุตรสาวคนโต ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เริ่มชอบแต่งตัวมากขึ้น อาจเป็นเพราะอยู่ในกลุ่มเพื่อนสนิทที่ชอบแต่งตัว เช่น แต่งหน้ามาเรียน ใส่เครื่องประดับ หากมีเวลาว่างเช่นตอนที่รอคุณครูเข้ามาสอน ช่วงพักเที่ยง และก่อนเลิกเรียน มักจะทำแป้ง หวีผม ทาปากแดง เป็นต้น

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก็ มาทุกครั้งและตรงเวลา พฤติกรรมร่วมกิจกรรมในกลุ่ม ช่วงแรก ๆ ระหว่างครั้งที่ 1-4 มีบุคลิกที่เรียบร้อย พูดน้อย เพื่อนต้องคอยกระตุ้นให้พูดบ่อยๆ แต่หลังจากนั้นก็มีการแสดงความคิดเห็นและกล้าเสนอแนะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สำหรับการเข้ากลุ่มในบางครั้งได้มีการตกลงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก ซึ่งพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนได้แก่ 1) จะลดการแต่งหน้าให้น้อยลงเนื่องจากถูกคุณครูตักเตือนเรื่องนี้บ่อยครั้ง 2) ภูมิใจในการแต่งตัวที่ถูกต้องตามกาลเทศะไม่ไปเปลือย 3) ลดพฤติกรรมดูคลิปและ VCD ไปเปลือย 4) ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงทุกข้อ 5) อารมณ์โกรธง่ายที่ไม่สมเหตุผลผล

ผลการแก้ไขพฤติกรรม โดยได้รับการยืนยันด้วยตัวของสมาชิกเอง เริ่มจากข้อ 1) ลดการแต่งหน้าจากเดิมที่จะทำแป้ง ทาปากแดง ทุกครั้งที่มีความว่าง เช่น ในห้องเรียนช่วงที่รอคุณครูเข้ามาสอน ก่อนออกจากห้อง ก่อนเลิกเรียน ก็คงไม่ทำแล้ว แต่มีบ้างครั้งเช่นตอนพักเที่ยง ตอนเช้า และเวลาที่หน้ามันก็จะทำแป้งเพื่อป้องกันผิวแต่ไม่ใช่เพื่อความสวยงามหรือให้คนอื่นมาสนใจ 2) การแต่งตัวเป็นเรื่องที่ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงชอบแต่งตัวตามสบาย เสื้อยืด กางเกงยีน เพราะเป็นการแต่งตัวตามปกติอยู่แล้ว ไม่ชอบแต่งตัวหวือหวา 3) ลดดูคลิปและ VCD ไป จากเดิมที่ดูบ่อยโดยเฉพาะวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์ ลดลงเหลือเฉพาะวันเสาร์ รวมทั้งไม่ซื้อ VCD หรือคลิปเพิ่มอีก หากรู้ดีกว่าอยากดูก็เปลี่ยนมาดูละครแทนหรือภาพยนตร์ทั่วไปแทน 4) ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงทั้ง 9 ข้อ สามารถทำได้เพราะตนเองยังไม่มีแฟนแต่ยอมรับมีคนมาจีบอยู่ตอนนี้ และคิดว่าจะไม่มีแฟนตอนนี้แน่นอน เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะตามมาทีหลัง 5) อารมณ์โกรธง่าย พยายามจะปรับ โดยเลือกใช้วิธีการหยุดและผ่อนคลายใจเข้าออกนับ 1 ถึง 20 ก่อนพออารมณ์เริ่มเย็นลงแล้วก็จะกลับมาคิดเพื่อแก้ปัญหาต่อไป ใน

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 ก็เป็นคนเดียวที่เพื่อนในกลุ่มบอกว่าชอบดูคลิปและ VCD ไปเปลี่ยน เพื่อนสมาชิกเดือนและเสนอแนะว่า “ระวังจะกลายเป็นเรื่องที่หมกหมุ่น โดยไม่รู้ตัว” “ควรลดลง เหลือเดือนละครั้ง”

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของก็ได้ เพราะก่อนการให้คำปรึกษา ก็มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 85 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 115 คะแนน และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษามี 79 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 57 คะแนน จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า ก็ เป็นคนที่ตั้งใจร่วมกิจกรรม มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล กล้าเปิดเผยตนเอง และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รับฟังการแนะนำจากเพื่อนและนำไปปฏิบัติจริง ส่งผลให้ผลการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จ

### สมาชิกคนที่ 2 ชื่อ บี (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว บี เป็นนักเรียนหญิง ผิวดำแดง ผอมสัน ผมซอยสั้นตามสมัยนิยม ใส่ต่างหูมีสีสั้น ชอบดูหนังบ่อยๆ ขณะที่พูด หน้าขาวววลจากการทาแป้ง ทาปากแดงบางครั้ง สวมถุงเท้าไม่พับยกสูงถึงน่องขา ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ประมาณ 2.3 พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครอง ซึ่งมีอาชีพพนักงานบริษัท เป็นบุตรสาวคนที่สอง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เริ่มติดเพื่อนทำอะไรด้วยกันไปเกี่ยวกับกัน อ่านหนังสือ น้อยลงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครูฝ่ายปกครองมักเรียกตัวเข้าไปอบรมเรื่องการทำผิดกฎระเบียบ ของโรงเรียน เช่น แต่งกายผิดระเบียบ การใช้โทรศัพท์ในห้องเรียน การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนอกโรงเรียน เป็นต้น

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บี มาทุกครั้งและตรงเวลา พฤติกรรมร่วมกิจกรรมในกลุ่ม มีความตั้งใจ ใส่ใจที่จะฟัง แต่ช่วงแรกที่เข้ากลุ่มในครั้งที่ 1-3 ยังไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น หรือให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนสมาชิก เมื่อผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้พูดก็จะยิ้มและส่ายหน้า แต่ครั้งที่ 4 เรือยไปจนกระทั่งยุติการให้คำปรึกษา บี จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น หากครั้งใดต้องตอบคำถามลงในใบงาน บี จะใช้เวลาเพิ่มแทบทุกครั้ง เพราะจะต้องใช้เวลาในการคิดทบทวนนาน บี มักจะเป็นคนที่คอยกระตุ้นเพื่อนให้พูด ให้แสดงความคิดเห็น แต่จะไม่บังคับเพื่อน สำหรับการเข้ากลุ่มในบางครั้ง ได้มีการตกลงเพื่อปรับนิสัยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก ซึ่งพฤติกรรมของบีที่ต้องการจะคงไว้และปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) จะลดการใช้โทรศัพท์ในห้องเรียน 2) ภูมิใจในการแต่งตัวที่ถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่ไปเปลือย 3) ลดการแต่งหน้าและใส่เครื่องประดับมาโรงเรียน 4) ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงทุกข้อ 5) ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างประเทศ สองต่อสอง 6) ไม่ทำผิดกฎต่างๆ ของโรงเรียน 7) ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

ผลการแก้ไขพฤติกรรม โดยได้รับการยืนยันด้วยตัวของสมาชิกเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เริ่มจากข้อ 1 จากการเข้ากลุ่มครั้งที่เก้า บี เคยถูกครูประจำชั้นตักเตือนเรื่องใช้โทรศัพท์ในห้องเรียนบ่อยครั้งจึงตั้งใจว่าจะไม่ทำซ้ำอีก โดยเลือกวิธีปิดเครื่องโทรศัพท์ก่อนเข้าเรียนและจะเปิดใช้ตอนพักกลางวันเมื่อเข้าเรียนจะปิดไว้และจะเปิดใช้อีกครั้งเฉพาะเวลาเลิกเรียนเท่านั้น จากเดิมที่เพื่อนสามารถติดต่อได้ตลอดเวลา ก็จะเปลี่ยนเป็นพูดคุยกันเฉพาะช่วงเที่ยงและหลังเลิกเรียน ผลของการปฏิบัติในช่วงแรกยังไม่ชินจะต้องเคยจับโทรศัพท์เพราะอยากรู้ว่ามีใครโทรมาบ้างแต่ผ่านหนึ่งสัปดาห์ไปแล้วทำให้เกิดความเคยชินและสบายใจขึ้นที่ไม่ต้องคอยกังวลเรื่องทำผิดกฎระเบียบข้อ 2 เนื่องจากการแต่งกายที่ชอบจะเป็นแบบเสื้อยืดตัวเล็ก กางเกงยีนขาวยาว ไม่ไปเปลือยจึงไม่ต้องปรับเปลี่ยน

ขกเว้นเรื่องของเสื้อจะใส่เสื้อที่ไม่มีครุรูปมากเกินไป พยายามเลือกเสื้อที่ใส่สบาย มีบางครั้งที่ใส่เสื้อครุรูปแต่ก็สวมเสื้อนอกทับตามคำแนะนำของเพื่อน ข้อ 3 ลดการแต่งหน้าลงจากเดิมที่เคยปิดแก้ม ทาปากแดง ไม่ทำแล้วเพราะภูมิใจในความเป็นวัยรุ่น ไม่เติมแต่งให้เกินวัยแต่จะทาแป้งฝุ่นป้องกันหน้ามันและทาลิปสติกมันแทนลิปสติกสี ส่วนเรื่องเครื่องประดับ เลิกใส่ต่างหู เนื่องจากผิวกุระเปียบของ โรงเรียนและตนเองก็เคยถูกคุณครูยึดไปหลายคู่ จึงพยายามไม่ใส่ ช่วงแรกใส่มาแต่จะใช้หมปักบังไว้แต่ก็ต้องระแวงคอยหลบคุณครูตลอดเวลาจึงถอดออกและจะใส่ต่างหูเฉพาะเวลาที่อยู่นอกโรงเรียนเท่านั้น ข้อ 4 ได้ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง หลังจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11 ได้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามทุกข้อ ขกเว้นข้อ 2 ที่ยังทำไม่ได้ แต่ก็พยายามกลับบ้านก่อนสามทุ่มทุกครั้ง ข้อ 5 เรื่องการไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง จะไม่อยู่ด้วยกันในที่ลับตาคนและไม่ออกนอกบ้านเวลากลางคืน ขกเว้นถ้าจะไปต้องพาเพื่อนที่ไว้ใจได้ไปด้วย 2-3 คน ข้อ 6 ปี กล่าวว่า “ถึงทำดีแต่ครูก็ยังไม่มองว่าทำผิดหนูแค่เข้าห้องน้ำออกมาครูบอกว่าเข้าไปโทรศัพท์ ทาแป้งอีกแล้ว หนูบอกว่าหนูเปล่านั้นครูก็ไม่เชื่อคะ” เพื่อนให้กำลังใจว่า “ต้องพิสูจน์ ถึงวันนี้ครูไม่รู้วันหน้าก็ต้องรู้ อย่าท้อ ทำต่อไป” และ “อย่าสนใจเลยเพราะความจริงเราไม่ได้ทำ ควรภูมิใจในตัวเอง ถึงแม้ครูเขาไม่รู้วันนี้ วันข้างหน้าเขาจะรู้เองอย่าเพิ่งน้อยใจต้องพยายามต่อไป” ข้อ 7 ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง พยามตั้งใจฟัง ไม่มาเรียนสาย อ่านหนังสือบ้างแล้ว จะพยายามให้ได้ผลการเรียนดีกว่าเดิม เพื่อนให้กำลังใจว่า “บี เป็นคนที่เรียนวิชาคณิตเก่งมากแต่ก่อนจะได้คะแนนดีเป็นที่ 1 และ 2 ของห้องตลอด ตอนนี้ยังอ่านหนังสือเตรียมตัวทันแล้วบีจะต้องได้เกรดเพิ่มขึ้นแน่นอน”

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบีได้ เพราะก่อนการให้คำปรึกษาได้ บี มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 83 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 101 คะแนนและมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษาที่มี 79 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 51 คะแนน จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า บี เป็นคนที่เปิดเผย กล้าแสดงความคิดเห็น โดยพื้นฐานแล้วมีความรู้สึกว่าการกระทำของตนเองไม่เหมาะสม แต่ขาดแรงสนับสนุน ส่งเสริมจากคนใกล้ชิด เมื่อเพื่อนช่วยเสนอแนะและสนับสนุนจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนการที่วางไว้

### สมาชิกคนที่ 3 ชื่อ แดงกวาง (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว แดงกวาง เป็นนักเรียนหญิง ผิวดำแดง ซอขมสั้นตามสมัยนิยม ชอบดูบ๊อบบี้ อยุ่ ลักษณะท่าทางอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าขาวนวลจากการทาแป้ง แต่งกายเรียบร้อย ชอบพกพาอุปกรณ์การแต่งตัวมาโรงเรียน เช่น แป้งฝุ่น ลิปสติก หวี กระจก โลชั่น ครีมหาหน้า เป็นต้น เมื่อถามจะบอกว่า กลัวผิวดำ จึงทาครีมบ๊อบบี้ ต้องล้างหน้าและทาครีมช่วงพักกลางวัน เพื่อนๆมักขอใช้ครีมด้วยบ๊อบบี้ ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ประมาณ 2.0 พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครองซึ่งมีอาชีพค้าขาย เป็นบุตรสาวคนที่สอง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เริ่มคบเพื่อนต่างเพศ ทำอะไรด้วยกันไปเที่ยวด้วยกัน อ่านหนังสือน้อยลงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คุณครูฝ่ายปกครองมักเรียกตัวเข้าไปอบรมเกี่ยวกับการทำผิวกุระเปียบของ โรงเรียน เช่น การคบเพื่อนต่างเพศ การแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมนอกโรงเรียน เป็นต้น

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มาทุกครั้งและมาเข้ากลุ่มซ้ำประมาณ 10 นาที 2 ครั้ง พฤติกรรมการร่วมกิจกรรมในกลุ่ม มีความตั้งใจ ใส่ใจที่จะฟัง คุยกันกับเพื่อนข้างๆ บ้าง พูดคำหยาบในช่วงที่ระบาย



ความรู้สึกบ้างบางครั้ง แต่ช่วงแรกที่เข้ากลุ่มประมาณ ครั้งที่ 1-3 แสดงความคิดเห็นน้อย ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว หรือให้ข้อเสนอแนะใดๆ แก่เพื่อนสมาชิก เมื่อผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นจึงจะพูด แต่ครั้งที่ 4 เรือยไปจนกระทั่งยุติการให้คำปรึกษา แดงกวาง กล้าแสดงความคิดเห็นและเปิดเผยมากขึ้น สำหรับการเข้ากลุ่มในบางครั้งได้มีการตกลงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก ซึ่งพฤติกรรมที่แดงกวางต้องการคงไว้และจะปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) ภูมิใจในการแต่งตัวที่ถูกต้องตามกาลเทศะไม่โป๊เปลือย 2) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง 3) ไม่ทำผิดกฎต่างๆ ของโรงเรียน 4) ไม่ใจร้อนจะใช้หลักการคิดอย่างมีเหตุผลแก้ปัญหา 5) ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

ผลการแก้ไขพฤติกรรม ได้รับการยืนยันโดยตัวของสมาชิกเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เริ่มจาก ข้อ 1 ภูมิใจในการแต่งตัวที่ถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่โป๊เปลือย เพราะแดงกวางชอบแต่งตัวตามแฟชั่น ใส่เสื้อรัดรูปเห็นสัดส่วนชัดเจนและใส่กางเกงยีนขาวยาว และบางวันใส่กางเกงขาสั้นเหนือเข่า หลังจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 จึงได้ปรับเปลี่ยนการแต่งตัวใหม่ จดไม่ใส่เสื้อยัดที่รัดสัดส่วนเห็นรูปร่างชัดเจนแต่จะสวมเสื้อที่ใส่สบายไม่รัดรูป และจะไม่ใส่กางเกงขาสั้นมาก่ออกจากบ้านจะใส่อยู่ในบ้านเท่านั้น ผลการปฏิบัติ “รู้สึกแปลก ๆ แต่ทำให้สบายใจ เพราะจากเดิมไม่ได้สนใจความรู้สึกของผู้พบเห็น แต่พอมาคิดว่าหนูก็รู้สึกไม่ดีกับคนที่แต่งตัวโป๊ จึงไม่อยากให้ใครคิดกับหนูแบบนั้นนะ” ข้อ 2 ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงทุกข้อ จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11 แดงกวาง กล่าวว่า “หนูทำได้ทุกข้อยกเว้นข้อ 2 ที่พบบกกับเพื่อนต่างเพศบ้างนาน ๆ ครั้ง และพูดคุยอยู่ด้วยกันสองต่อสอง แต่เป็นที่สาธารณะผู้คนมากมายในช่วงกลางวัน และหนูได้ขออนุญาตที่สาวแล้ว หลังจากคุยกันเสร็จหนูก็รีบกลับบ้านทันที และจะไม่ไปไหนด้วยกันบ่อยๆ” ซึ่งเพื่อนได้เสนอแนะว่า “อาจจะพามาเป็นเพื่อนก็ได้ เขาจะได้เกรงใจ” “ไปครั้งที่หนึ่งก็ต้องมีครั้งที่สองอีกเรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นจะต้องหลีกเลี่ยง อาจโทรศัพท์คุยกันแทนหรือถ้าไปก็ไปหลายๆคน” ซึ่งแดงกวาง ยอมรับข้อเสนอแนะและจะนำไปปฏิบัติตาม ข้อ 3 ไม่ทำผิดกฎต่างๆ ของโรงเรียน จากการถูกตักเตือนเรื่องมาโรงเรียนสาย แดงกวางเลือกวิธีแก้ไขปัญหาคือด้วยการมาเรียนแต่เช้า ทำให้มีเวลาทานข้าวเช้าและได้พูดคุยเรื่องที่บ้านกับเพื่อน ๆ “จากเดิมจะไม่ค่อยได้ทานข้าวมาโรงเรียนเพราะมาโรงเรียนสาย บางวันไม่เข้าใจการบ้านก็สามารถมาแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน ๆ ด้วย” ข้อ 4 ลดอารมณ์ใจร้อนลงเนื่องจากแดงกวาง มีบุคลิกที่คล่องแคล่ว ว่องไว ชอบความสะดวกรวดเร็ว บางครั้งขาดการควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำให้มีเรื่องทะเลาะกับบุคคลอื่นบ่อย ๆ แดงกวางเลือกวิธีแก้ไข โดย จะควบคุมอารมณ์ตนเอง เช่น นับ 1-10 ในใจ หรือ เดินออกจากเหตุการณ์นั้น แดงกวางเลือกจะใช้วิธีเดินออกจากเหตุการณ์นั้น ผลก็คือ “รู้สึกว่ามันอึดอัด โกรธ แต่พอเวลาผ่านไป ประมาณ 15 นาทีเริ่มที่จะใจเย็นลงได้ค่ะ” ข้อ 5 ตั้งใจเรียนเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย คือ อยากรที่จะมีงานที่ดีทำ โดยเลือกวิธีตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น ไม่ขาดเรียนไม่มาเรียนสาย อ่านหนังสือทุกวันและทำการบ้าน

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของแดงกวางได้เพราะก่อนการให้คำปรึกษา แดงกวางมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 83 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 100 คะแนน และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษามี 81 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 53 คะแนน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า แดงกวาง มีความมั่นใจในตนเองสูง กล้าเปิดเผยตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ยอมรับตนเองว่ามีข้อบกพร่องด้านใดบ้าง และรู้วิธีการแก้ไขแต่มีความพยายามน้อย ต้องได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอจากเพื่อนและจากคนใกล้ชิด และที่สำคัญจากความมั่นใจใน

ตนเองทำให้ แดงกว่า กล้าคิดและตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างความเชื่อที่ถูกต้อง ซึ่งแดงภูมิใจที่ทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษาในครั้งนี้จึงประสบความสำเร็จ

#### สมาชิกคนที่ 4 ชื่อ หยก (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว หยก เป็นนักเรียนหญิง ผิวดำแดง ผมซอยสั้นตามสมัยนิยม มักจะถูบผมบ่อย ๆ ขณะที่พูดหน้าขาวววลจากการทาแป้ง ทาปากแดง แก้มแดง บิดมาศคาร่าบางครั้ง สวมกระโปรงสั้นถึงเข่า สวมถุงเท้าไม่พับยกสูงถึงน่อง เมื่อถามถึงการแต่งหน้า หยกตอบว่า “ถ้าไม่ได้แต่งหน้ารู้สึกไม่มั่นใจ ชอบทาปากสีแดงเหมือนคิมมึนน้ำแดง หนูมีขนตาขาวเวลาบิดมาศคาร่าแล้วทำให้ตามขึ้นคะ” ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ประมาณ 2.0 พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครองมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทอยู่ที่กรุงเทพมหานคร หยก อาศัยอยู่ที่บ้านกับยายและญาติๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คบเพื่อนต่างเพศ อ่านหนังสือน้อยกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คุณครูฝ่ายปกครองมักเรียกตัวเข้าไปอบรมเกี่ยวกับการทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น การมาโรงเรียนสาย การคบเพื่อนต่างเพศ การแต่งกายผิดระเบียบ เป็นต้น

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หยก มาทุกครั้งและตรงเวลา พฤติกรรมการร่วมกิจกรรมในกลุ่ม มีความตั้งใจ ใส่ใจที่จะฟัง มีคุยกันกับเพื่อนข้างๆบ้าง ช่วงแรกที่เข้ากลุ่มในครั้งที่ 1-3 แสดงความคิดเห็นน้อยไม่ค่อยเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว หรือเสนอแนะใดๆกับเพื่อนสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นจึงจะพูด หากการเข้ากลุ่มครั้งที่สมาชิกต้องทำใบงาน หยกจะเป็นคนแรกที่ทำเสร็จก่อนเวลาและก่อนเพื่อนสมาชิกคนอื่น ในครั้งที่ 4 เรื่อยไปจนกระทั่งยุติการให้คำปรึกษา หยก แสดงความคิดเห็นมากขึ้น กล้าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากขึ้น สำหรับการเข้ากลุ่มในบางครั้งได้มีการตกลงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก ส่วนพฤติกรรมที่หยกต้องการจะคงไว้และปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) การแต่งหน้า การแต่งกายที่ไม่ถูกระเบียบ 2) ภูมิใจในการแต่งตัวที่ถูกต้องตามกาลเทศะไม่โป๊เปลือย 3) ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงทุกข้อ 4) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง 5) ไม่ทำผิดกฎต่าง ๆ ของโรงเรียน 6) ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

ผลการแก้ไขพฤติกรรม ได้รับการยืนยันด้วยตัวของสมาชิกเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เริ่มจากข้อ 1 การแต่งหน้าและการแต่งกายที่ไม่ถูกระเบียบ เพราะกระโปรงสั้นเกินไป และการแต่งหน้ามาเรียน ซึ่งเพื่อนสมาชิกได้เสนอแนะทางแก้ไข เช่น “ไม่ควรแต่งหน้า ทาแป้งฝุ่นก็พอ ไม่ควรทาน้ำอูทัยทิพย์จะทำให้ปากแดงมากเกินไป ทาลิปสติกมันดีกว่า” “หนูเคยทาน้ำอูทัยทิพย์บ่อยจนทำให้ปากแห้ง ทาลิปมันดีกว่า ดูเป็นธรรมชาติ” อีกวิธีการหนึ่ง “หยกไม่ควรบิดมาศคาร่าเพราะหยกมีขนตาขาวอยู่แล้ว ยิ่งบิดยิ่งทำให้เห็นชัด ดูออกเลยวาทามาศคาร่ามาแน่นนอน แล้วก็อันตรายกับตาด้วย” ซึ่งหยกได้นำไปปฏิบัติตาม คือไม่แต่งหน้ามาเรียน และแต่งกายถูกต้องตามระเบียบ หยก มีความรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงนี้ คุณครูมองหยกในสายตาที่ชื่นชมขึ้น ข้อ 2 ภูมิใจในการแต่งตัวที่ถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่โป๊เปลือย การแต่งตัวปกปิดจะเป็นเสื้อยืดสีสดใสตัวใหญ่ใส่สบาย กางเกงยีนขาขาว แต่หากจะไปเที่ยวก็จะใส่เสื้อรัดรูปโดยใส่เสื้อคลุมทับ ข้อ 3 ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงทุกข้อ โดยเฉพาะเรื่องคัมเครื่องคัม จากเดิมที่คัมเวลามีงานสังสรรค์กันแต่หลังจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11 เริ่มงดคัมเครื่องคัมที่ผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด ข้อ 4 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองบ่อยครั้งที่จะไปนั่งเล่นสองต่อสองที่สวนสาธารณะหลังเลิกเรียน บางครั้งมีคนเห็นก็จะเอาเรื่องนี้ไปบอกพ่อแม่

หรือญาติๆ ทำให้หยกถูกดู จึงไม่อยากให้ญาติคู่อีกและการอยู่สองต่อสองอาจกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ เช่น การจับมือ และต้องสัมผัสกัน กอดกัน เป็นต้น ซึ่งหยกได้เปลี่ยนแปลงใหม่โดยการไม่ไปเดินเล่นสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศในเวลากลางคืน โดยบอกกับเพื่อนต่างเพศว่าครอบครัวห้ามไว้หลังเลิกเรียนแล้วต้องกลับบ้านทันที ผลของการปฏิบัติดังกล่าวทำให้หยกมีความรู้สึกสบายใจขึ้น และญาติพี่น้องก็คู้ค่าน้อยลง ข้อ 5 ไม่ทำผิดกฎระเบียบต่างๆ ของโรงเรียน หยกมาเรียนสายเป็นประจำ เนื่องจากต้องรอมาพร้อมเพื่อนต่างเพศแต่เขามารับเช้าเสมอทำให้มาเรียนไม่ทัน จึงถูกครูฝ่ายปกครองตักเตือน หยกตั้งใจว่าจะไม่มาเรียนสายอีก โดยเลือกวิธีไม่รอเพื่อน แต่จะมาเรียนเองเมื่อเพื่อนถาม หยกได้ตอบตามคำแนะนำที่ได้จากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มว่า “รอมารับเช้ามาก ทำให้ฉันต้องโดนทำโทษ ถ้าจะมารีบต้องมาให้เร็วกว่านี้ ถ้ามาไม่ได้ฉัน ไปเองดีกว่า” ข้อ 6 จะตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง เป้าหมายแรกที่หยกตั้งใจคือจะตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นและจะต้องเรียนให้จบ โดยเลือกวิธีที่จะมาเรียนทุกวันจะไม่ขาดเรียน อยู่ในห้องจะตั้งใจเรียน ทำการบ้าน เชื้อฟังครู เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจแก่หยก “หยกมีเป้าหมายที่ดี ยังไงก็ต้องพยายามให้เต็มที่นะ” “ไม่อยากเกินความสามารถของหยกหรอก ทำได้อย่างแน่นอน” หยก กล่าวว่า “หนูได้พยายามทำแล้ว ตั้งใจเรียนมากขึ้นคะ คิดว่าผลการเรียนเทอมนี้น่าจะดีกว่าเทอมที่แล้ว”

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของหยกได้เพราะก่อนการให้คำปรึกษา หยกมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 85 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 106 คะแนน และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษามี 79 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 50 คะแนน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า หยก เข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ง่าย เป็นคนที่มีเหตุผล แต่ไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นหรือเสนอแนะแก่เพื่อนๆ มากนัก ในทางตรงข้ามหยกจะรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เพื่อนแนะนำและนำมาเป็นแผนการ นำไปปฏิบัติตาม ส่งผลให้การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพึงพอใจ

#### สมาชิกคนที่ 5 ชื่อ โบว์ (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว โบว์ เป็นนักเรียนหญิง ผิวดำแดง ผมสั้น ก่อนข้างอวบ แต่งกายเรียบร้อย ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ประมาณ 2.6 พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครอง ซึ่งมารดาเป็นอาชีพค้าขายและบิดาเป็นช่างไฟฟ้า โบว์ เป็นบุตรคนโต มีน้องชาย 1 คน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความตั้งใจเรียนที่ดีสม่ำเสมอ เนื่องจากเป็นคนที่มีนิสัยขี้ขลาดจึงมีเพื่อนเยอะ ไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง หนีเรียนบ้าง ซึ่งครูประจำชั้นเคยตักเตือนเรื่องการหนีเรียน

จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา โบว์ มาเข้ากลุ่มทุกครั้งและตรงเวลา พฤติกรรมการร่วมกิจกรรมในกลุ่ม มีความตั้งใจ ใฝ่ใจที่จะฟัง และร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่ค่อยเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว มีข้อเสนอแนะแก่เพื่อนสมาชิกบางครั้ง หากผู้ให้คำปรึกษาขออาสาสมัครอ่านใบความรู้ เพื่อนในกลุ่มจะเลือกให้โบว์เป็นคนอ่านและโบว์จะอ่านอย่างตั้งใจ มักใช้ภาษาที่ตรงตามความรู้สึกไม่อ้อมค้อม อาจจะมีคำที่ไม่สุภาพบ้างแต่เป็นคำพูดที่ทำให้เพื่อนได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของโบว์มากขึ้น ขณะที่เพื่อนสมาชิกพูดโบว์จะตั้งใจฟังอย่างดี สำหรับการเข้ากลุ่มในบางครั้งจะมีการตกลงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่ง

พฤติกรรมที่โบว์ต้องการจะคงไว้และปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ 2) ไม่ทำผิดกฎระเบียบต่างๆ ของโรงเรียน 3) ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

ผลการแก้ไขพฤติกรรมโดยได้รับการยืนยันด้วยตัวของสมาชิกเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เริ่มจากข้อ 1 โบว์ จะใช้เวลาพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนต่างเพศทุกวัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ช่วงดึก ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อยไม่ค่อยได้อ่านหนังสือ โบว์ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเนื่องจากคิดว่าการพูดคุยนานเป็นเรื่องที่ทำให้เสียเวลา จึงได้เลือกวิธีที่จะตกลงกับเพื่อนเรื่องเวลาจากที่ต้องคุยบ่อยทุกวันลดลงเหลือวันเว้นวันและคุยกันครั้งละไม่เกิน 30 นาที สัปดาห์ที่ 1-2 พูดคุยเกิน 30 นาทีบ้างและวันใดที่ไม่ได้คุยก็รู้สึกแปลกๆอยากคุยจึงหากิจกรรมอื่นทำเพื่อจะได้ไม่ต้องนึกถึง เช่น ดูทีวี ทำการบ้าน และอ่านหนังสือ สัปดาห์ที่ 3 เริ่มที่จะปรับตัวได้ ทำให้มีเวลาได้พักผ่อนมากขึ้น ข้อ 2 ไม่ทำผิดกฎระเบียบต่างๆ ของโรงเรียน เคยถูกคุณครูตักเตือนเรื่องหนีเรียน เพราะ โบว์ เคยออกไปข้างนอกโรงเรียนตอนคาบสุดท้ายก่อนเลิกเรียน หนีกลับบ้านบ้าง หรือ ไปเล่นบ้านเพื่อน ทำบ่อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โบว์มีความคิดเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมเพราะอันตราย และทำให้เสียการเรียน เพราะเลิกเรียนก็สามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ได้โดยไม่ต้องหนีเรียน วิธีการแก้ไขคือ ไม่หนีเรียนจะเรียนจนกระทั่งคุณครูให้กลับบ้านและจะไม่พยายามไปเที่ยวบ้านเพื่อนเพราะจะทำให้เสียเวลาทำการบ้านและทำงานบ้าน ข้อ 3 อยากตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง ตอนอยู่ชั้นประถม โบว์เป็นนักกิจกรรมของโรงเรียนและผลการเรียนก็อยู่ในเกณฑ์ดี มาถึงระดับมัธยมไม่ค่อยได้ร่วมกิจกรรมของโรงเรียนและผลการเรียนพอใช้ จึงอยากที่จะทำให้ดีเหมือนเดิม และคิดว่าจะเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ให้มากขึ้นและตั้งใจเรียน อ่านหนังสือ ทำการบ้านเพื่อที่จะได้ผลการเรียนที่ดี เพื่อนสมาชิกได้ให้ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจแก่โบว์มากมาย เช่น “ตั้งใจ อยากรักก็สำเร็จแน่นอน” “โบว์ทำได้ เพราะ โบว์เก่งอยู่แล้ว” “ครูมักชวน โบว์ร่วมกิจกรรมแต่โบว์ไม่ไป มาถึงตอนนี้ต้องเข้าไปขอครู ไม่อย่างนั้นครูอาจจะไม่รู้ว่าโบว์อยากทำก็ได้นะ”

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของโบว์ได้เพราะก่อนการให้คำปรึกษา โบว์ มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 85 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 106 คะแนน และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษามี 78 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 52 คะแนน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า โบว์ มีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี รู้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อด้อยอย่างไร เป็นคนที่มีเหตุผลมีข้อคำแนะนำช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มเสมอและยอมรับฟังข้อเสนอแนะจากเพื่อน รู้ว่าสิ่งใดควรและไม่ควร การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางอย่างเพราะขาดการคิดให้รอบคอบจึงมีความตั้งใจว่าจะต้องคิดไตร่ตรองเรื่องต่างๆ ให้ดีก่อนตัดสินใจ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพึงพอใจ

#### สมาชิกคนที่ 6 ชื่อ มด (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว มด เป็นนักเรียนหญิง ผิวดำแดง ผมสั้น ผอม ทาแป้งหน้าขาว ทาปากแดง ปัดมาสคาร่า บางครั้ง ใส่ต่างหู เมื่อถามถึงการแต่งตัว มด มีความเห็นว่า “หนูมีผิวคล้ำ เพื่อนชอบล้อเลียนว่าดำ วันไหนไม่ได้ทาแป้ง ทาปากแดง หรือปัดมาสคาร่า จะรู้สึกไม่มั่นใจเลย”

ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ประมาณ 2.3 พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครอง มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไปและบิดาเป็นช่างรับเหมาก่อสร้าง มารดาและบิดาจะต้องไปทำงานต่างจังหวัดบ่อย ๆ หากบิดามารดาไม่อยู่มดจะอยู่กับยาย มด เป็นบุตรคนโต มีน้องสาว 1 คน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความตั้งใจเรียนที่ดีสม่ำเสมอ มีเพื่อนเยอะ คบเพื่อนต่างเพศ ครูประจำชั้นเคยตักเตือนเรื่อง การแต่งหน้ามาเรียน การหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศ การพูดคำหยาบ เป็นต้น

จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา มด มาเข้ากลุ่มทุกครั้งและตรงเวลา พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม มีความตั้งใจ ใส่ใจที่จะฟัง และร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ช่วงการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1-3 การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวน้อย การแสดงความคิดเห็นและมีข้อเสนอแนะแก่เพื่อนสมาชิกค่อนข้างน้อย แต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงช่วงการเข้ากลุ่มในครั้งต่อ ๆ มา เริ่มมีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากขึ้น แสดงความคิดเห็น และมีข้อเสนอแนะให้แก่เพื่อนเพิ่มขึ้น มดจะแตกต่างจากสมาชิกคนอื่นคือ เมื่อเพื่อนเล่าประสบการณ์หรือพูดแสดงความคิดเห็นมดจะมีคำถามถามเพื่อนเวลาที่ตนเองไม่เข้าใจ เช่น “พูดถึงใคร” “อยู่ที่ไหน” “เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่” เป็นต้น สำหรับการเข้ากลุ่มในบางครั้งจะมีข้อตกลงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สมเหตุผลของสมาชิกซึ่งพฤติกรรมที่มดต้องการปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศ 2) ไม่แต่งหน้ามาโรงเรียน 3) ลดการไปเที่ยวกลางคืน 4) ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

ผลการแก้ไขพฤติกรรม ได้รับการยืนยันด้วยตัวของสมาชิกเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เริ่มจากข้อ 1 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เรื่องการหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศแบบรุนแรง เช่น การวิ่งไล่ตีกัน ผลักหัว ผลักไหล่ ซึ่งการหยอกล้อกันทำให้มดได้รับการตักเตือนจากครูประจำชั้นบ่อยๆ ว่าไม่เหมาะสม และเพื่อนในกลุ่มมีข้อเสนอแนะว่าเป็นการหยอกล้อที่อันตรายเพราะเพื่อนชายเล่นจริงและเล่นแรง บางครั้งก็ทำให้ มีแผลบวม เขียวช้ำ ส่วนตัวของมดเองมีความเห็นว่าเป็นเรื่องที่รับได้ เพราะตนเองแอบชอบเขาการหยอกกันถือเป็นโอกาสให้ได้ใกล้ชิดกันจากการคิดทบทวนและเพื่อนสมาชิกเสนอแนะทำให้มดเห็นว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่ค่อยสมเหตุผล จึงเลิกที่จะกระทำพฤติกรรมดังกล่าว โดยใช้วิธีตามที่เพื่อนช่วยกันเสนอแนะ “พูดคุยกันได้แต่ไม่หยอกล้อแบบถูกเนื้อต้องตัวกันอีก” “หากเพื่อนชายเป็นฝ่ายเริ่มก่อน มดจะต้องไม่ตอบโต้แค่ควรเดินหนี” หลีกจากเลือกวิธีการทั้งสองแบบไปทดลองใช้หลังจากสัปดาห์ที่สองเพื่อนชายก็เปลี่ยนไปจะเฉย ๆ ไม่เข้ามาหยอกล้อเหมือนเดิมอีก มด มีความเห็นว่า “ก็ดีเขาก็คงคิดว่าหนูเป็นอะไรไปรีเปล่า ไม่เหมือนเดิม แต่หนูก็พูดคุยกับเขาพักทายกันทำให้รู้สึกว่าการหยอกล้อกันเหมือนแต่ก่อนเพราะครูไม่ต้องมาคอยสังเกตและคอยดูหนูอีก” ข้อ 2 ไม่แต่งหน้ามาโรงเรียน มด เลือกใช้วิธีค่อยๆ ลดลงเรื่อย ๆ จากเดิมที่เคยทาปากแดงสัปดาห์แรกทาแดงน้อยลง ไม่ปีคมาสคาร่า แต่ยังคงทาแป้งเหมือนเดิม สัปดาห์ที่สองทาแป้งบางลงและไม่ทาปากแดง มด มีความรู้สึกที่ “ไม่ต้องเสียเวลาแต่งหน้านาน และก็รู้สึกว่าเป็นธรรมชาติดี” และเพื่อนสมาชิกกลุ่ม สนับสนุนว่า “แตกต่างจากเมื่อก่อน เพราะตอนนี้ดูเป็นธรรมชาติหน้าใสขึ้น” ข้อ 3 ลดการไปเที่ยวกลางคืน เริ่มหลังจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 จากเดิมที่จะต้องไปทุกครั้งที่มีเพื่อนชวน เช่น ไปดูหนัง ไปเล่นบ้านเพื่อน และซิวรถเล่นตอนกลางคืน วิธีที่มดเลือกคือ หลังจาก 6 โมงเย็นไปแล้ว มดจะไม่ไปไหนนอกจากจะเป็นเรื่องที่สำคัญแต่จะขออนุญาตยายหรือพ่อแม่ก่อนไป จากการเปลี่ยนแปลงทำให้เพื่อนไม่ค่อยมาชวนมดไปเที่ยวแต่จะมานั่งคุยเล่นที่บ้านของมดแทน ความรู้สึกของมด คือ “ช่วงแรกๆ อยากไปแต่กลัวอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น โดยไม่คาดคิด ซึ่งจากเดิมไม่เคยนึกกลัวเลย จึงไม่ไปดีกว่า กลัวเพื่อน

โกรธที่ไม่ไปด้วย แต่เพื่อนไม่โกรธทำให้หมดสบายใจมากขึ้น” ข้อ 4 จะตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้ผลการเรียนเพิ่มขึ้น จากเดิม โดยเลือกวิธีอ่านหนังสือทุกวันก่อนนอน คู่มือวิีน้อยลง

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของมดได้ เพราะก่อนการให้คำปรึกษา มด มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 84 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 105 คะแนน และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษามีคะแนน 77 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 49 คะแนน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า มด มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจเพราะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น เมื่อมดเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็ได้พยายามที่จะปรับตัวและควบคุมตนเอง รวมทั้ง มดมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนการ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ประสบความสำเร็จ

### สมาชิกคนที่ 7 ชื่อ อุ่ม (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว อุ่ม เป็นนักเรียนหญิง ผิวดำแดง ผมหสั้น อวบ ลักษณะท่าทางห้าว ใส่ต่างหู สร้อยคอ ลูกปัด ใส่กำไลลูกปัดและเชือกถักหลายเส้นที่ข้อมือ แต่งกายเรียบร้อย ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ประมาณ 2.0 พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครอง ซึ่งมารดามีอาชีพค้าขายและบิดาเป็นข้าราชการ มีพี่ชาย 1 คน และน้องชาย 1 คน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีเพื่อนเยอะ คบเพื่อนต่างเพศ คุณครูประจำชั้นเคยดักเตือนเรื่อง การแต่งกาย การคบเพื่อนและการมาสาย เป็นต้น

จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา อุ่ม มาเข้ากลุ่มทุกครั้งและตรงเวลา พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม มีความตั้งใจ ใส่ใจที่จะฟัง และร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา อุ่ม เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว และการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มค่อนข้างน้อย เสียงพูดเบา ยิ้มง่าย หากมีการตอบคำถามลงในใบงาน อุ่ม จะช้ากว่าเวลาที่กำหนดและมักจะขอเวลาเพิ่ม หากจะขอความคิดเห็นผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นให้พูดอุ่มถึงจะพูด สำหรับ การเข้ากลุ่มในบางครั้งจะมีข้อตกลงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สมเหตุผลของสมาชิกซึ่ง พฤติกรรมที่อุ่มต้องการคงไว้และปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน ต่างเพศ 2) การเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง 3) ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4) ออกกำลังกายเพื่ออนาคตที่ดี ของตนเอง

ผลการแก้ไขพฤติกรรม ได้รับการยืนยันจากสมาชิกเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เริ่มจาก ข้อ 1 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เรื่องการเที่ยวกลางคืน อุ่ม มีเพื่อนสนิทมากมาย ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน รวมทั้งคบเพื่อน ต่างเพศ ทำให้มีโอกาสดูไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ บ่อยครั้ง ซึ่งอุ่มอยากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเที่ยวกลางคืน เพราะเป็นพฤติกรรมเสี่ยงอาจทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้ โดยเลือกวิธีที่จะค่อย ๆ ลดการเที่ยวลง ถ้าเป็นวัน จันทร์ ถึงพฤหัสบดีจะไม่ออกไปเที่ยวที่ไหน แต่จะออกไปเที่ยวเฉพาะวันศุกร์และวันเสาร์เพราะไม่ต้องไป โรงเรียนเมื่อเพื่อนมาชวน จะตอบว่า “แม่ไม่ให้ไปเที่ยวแล้ว” ทำให้ อุ่ม รู้สึกอึดอัดแต่จะโทรศัพท์ไปสอบถาม เหตุการณ์ต่างๆจากเพื่อนเสมอ ผ่านสองสัปดาห์ อุ่ม ปรับตัวได้และพยายามไม่ไปเที่ยวในวันศุกร์และวันเสาร์ ข้อ 2 การมาโรงเรียนสาย ในหนึ่งสัปดาห์จะมาสาย 1-3 วัน และไม่ได้เข้าแถวหน้าเสาธง เพราะ ไม่อยากเข้าแถว และคิดว่าถ้ามาสายดูเท่ดี เมื่อกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จแล้วอุ่มจึงจะเดินเข้าห้องเรียนเป็นพฤติกรรมที่ไม่ สมเหตุผลสมผลวิธีการที่เลือกใช้แก้ไขคือปรับเปลี่ยนความเชื่อใหม่ว่า กิจกรรมหน้าเสาธงเป็นกิจกรรมที่ดีทำให้ได้

ปฏิบัติการกิจกรรมร่วมกันระหว่างครูและนักเรียน ได้รับฟังข้อมูลข่าวสารที่สำคัญ ได้รับการอบรมสั่งสอนและที่สำคัญเป็นหน้าที่หนึ่งของนักเรียน เพื่อนได้เพิ่มเติมว่า “เมื่อจบการศึกษาไปแล้วคงไม่มีโอกาสได้เข้าแถวแบบนี้ไม่ได้ร่วมกิจกรรมพร้อมกัน ถือว่าช่วงเข้าแถวเป็นการได้พบปะนักเรียนทั้งโรงเรียน” หลังจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 อุ่มเริ่มเข้าแถวหน้าเสาธงทุกวัน ข้อ 3 ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ช่วงที่ไปเที่ยวกับเพื่อนกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นกลุ่มที่ชอบดื่มเหล้า เบียร์ อุ่ม ก็จะดื่มบ้างเล็กน้อยตามเพื่อนๆ พ่อแม่เคยตักเตือนเรื่องนี้ทำให้อุ่มไม่สบายใจ จึงอยากเลิกพฤติกรรมนี้ โดยเลือกที่จะปฏิเสธไม่ดื่มเลยและหากเพื่อนชวนไปดื่มก็จะไม่ไป ผลการนำไปใช้คือขึ้นอยู่กับสถานการณ์หากเพื่อนชวนไปดื่มอุ่มจะไม่ไป แต่ถ้าบังเอิญไปกับเพื่อนแล้วเพื่อนชวนให้ดื่มจะปฏิเสธทันที ด้วยเหตุผลว่า “เลิกดื่มแล้ว เพราะดื่มแล้วปวดท้องมาก” เมื่อเพื่อนได้รู้เหตุผลแล้วครั้งต่อไปจึงไม่ชวนดื่มอีก ข้อ 4 อยากตั้งใจเรียน โดยเลือกวิธีอ่านหนังสือมากขึ้น ตั้งใจเรียน และทำการบ้าน

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของอุ่มได้ เพราะก่อนการให้คำปรึกษา อุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 85 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 119 คะแนน และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษามีคะแนน 77 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 48 คะแนน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า อุ่ม มีการรับรู้ค่านิยมที่ไม่ถูกต้องอาจเพราะมีข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ไม่เพียงพอเมื่อได้รับความรู้แล้วสามารถที่จะปรับเปลี่ยนความเชื่อใหม่ นำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม รวมทั้ง อุ่ม มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนการ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ประสบความสำเร็จ

#### สมาชิกคนที่ 8 ชื่อ หมี (นามสมมติ)

ข้อมูลส่วนตัว หมี เป็นนักเรียนหญิง ผิวดำแดง ผมสั้น อวบ ลักษณะท่าทางเจิบขริ่ม นิ่งและขี้มง่าย ใต้อ่างหู ทาแป้งหน้าขาว ปากแดง ใต้อรยอกคอดูปิด แต่งกายเรียบร้อย ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ประมาณ 2.5 พักอยู่ที่บ้านกับผู้ปกครองซึ่งเป็นชาย บิดาและมารดามีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทอยู่ที่จังหวัดชลบุรี มีชาย 1 คน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีเพื่อนเยอะ คบเพื่อนต่างเพศ ครูประจำชั้นเคยตักเตือนเรื่อง การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศและการคบเพื่อนต่างเพศ จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา หมี มาเข้ากลุ่มทุกครั้งและตรงเวลา พฤติกรรมร่วมกิจกรรม มีความตั้งใจ ใส่ใจที่จะฟัง และร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี การเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา ช่วงแรกของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 1-3 ก่อนข้างเจิบ ไม่ค่อยพูด ถึงแม้จะมีการกระตุ้นจากเพื่อนในกลุ่ม แต่การเข้ากลุ่มครั้งต่อๆ ไป 4 เริ่มกล้าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากขึ้น มีการแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนสมาชิกมากขึ้น หมี มีความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนี้ 1) ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศ 2) ลดการอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ 3) ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

ผลการแก้ไขพฤติกรรม ได้รับการยืนยันด้วยตัวของสมาชิกเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เริ่มจากข้อ 1 ลดการหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศ หมี เคยได้รับการลงโทษจากครูฝ่ายปกครองและครูประจำชั้น เรื่องการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในโรงเรียน เช่น หยอกล้อกัน เดี๋ยวจับมือกัน นิ่งซิกกัน เป็นต้น ซึ่งหมีเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยจะไม่ไปไหนสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ จากการเริ่มลงมือปฏิบัติทำให้หมีรู้สึกสบายใจ ไม่ต้อง

กังวล ไม่ถูกคุณครูเรียกไปตักเตือนอีก ข้อ 2 การอยู่สองต่อสอง จากเดิมที่จะไปเที่ยว ไปเดินเล่นกับเพื่อนต่างเพศ บ่อยๆ แต่ครอบครัวเคยตักเตือนและห้ามอยู่ด้วยกัน หมี่ เล่าว่า “เคยเห็นแม่เศร้าเพราะเวลามีคนมาเล่าให้แม่ฟังว่า หนู ไปกับแฟน แม่ท่าทางเสียใจมาก ไม่อยากทำให้แม่เสียใจเลย” หมี่จึงพยายามที่จะลดการอยู่สองต่อสอง โดยเลือกวิธีจะอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มไม่อยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง อาจจะคุยกันทางโทรศัพท์บ้าง ข้อ 3 อยากตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง หมี่ เริ่มปฏิบัติตามเป้าหมาย ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 หมี่กล่าวว่าตนเองมีเวลาในการเรียนน้อยลง เพราะใช้เวลากับเพื่อนต่างเพศมากเกินไป บ่อยครั้งไม่ได้ทำการบ้านและไม่รับผิดชอบเรื่องการเรียน มาสาย ขาดเรียนบ่อยขึ้น เมื่อเทียบกับระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หมี่ได้เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการจะไม่ขาดเรียนอีก ไม่มาสาย ตั้งใจเรียนมากขึ้น อ่านหนังสือก่อนนอน เมื่อได้สอบถามผลการปฏิบัติของหมี่จากสมาชิก ได้คำตอบว่า หมี่ไม่ได้ขาดเรียน ตั้งใจเรียน ช่วงพักเที่ยงก็จะเดิน ไปกับกลุ่มเพื่อนผู้หญิง หมี่ เล่าถึงผลการปฏิบัติว่า “หนูตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น ก่อนนอนอ่านหนังสือบ้างแต่ยังไม่ได้อ่านทุกวัน เพราะถ้าวันไหนรู้สึกเหนื่อยก็จะไม่อ่าน ส่วนเรื่องการคุยโทรศัพท์จะไม่คุยนานและจะคุยกันช่วง 2 – 3 ทูม บางวันอาจจะน้อยกว่านั้น แต่จะไม่เกิน 3 ทูม”

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของหมี่ได้เพราะก่อนการให้คำปรึกษา หมี่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 85 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาได้คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 123 และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง จากก่อนการให้คำปรึกษามี 76 คะแนน หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษามีคะแนนลดลงเหลือ 49 คะแนน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า หมี่ รู้ว่าตนเองควรจะแก้ปัญหาอย่างไรเมื่อเกิดปัญหา เมื่อได้รับคำแนะนำจากเพื่อนในกลุ่มที่ตรงกับแนวทางของตนเองก็ยิ่งทำให้มั่นใจที่จะนำไปปฏิบัติ ส่วนแนวทางอื่น ๆ ก็จะไม่เก็บไว้เป็นแนวทางสำรอง แต่ขาดความมั่นใจในการลงมือปฏิบัติจริง จึงต้องคอยสนับสนุนสร้างความมั่นใจก่อนที่จะปฏิบัติจริง ติดตามผลอย่างต่อเนื่องและมีหลายเรื่องที่มีไปปฏิบัติแล้วได้ผลดี สบายใจขึ้น อย่างเช่น การปฏิบัติตัวต่อเพื่อนต่างเพศในโรงเรียน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพึงพอใจ

## 2. การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

2.1 จากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2 วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 คือ “วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง” และข้อที่ 2 คือ “วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่า

วัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา” สามารถตอบคำถามการวิจัยข้อที่ 1 ได้ว่า วัยรุ่นหญิงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษา คือ มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และตอบข้อที่ 2 ได้ว่า วัยรุ่นหญิงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน คือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการคิดอย่างสมเหตุสมผล และปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดเดิมที่ไร้เหตุผลเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับการเสริมสร้างกำลังใจในการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งกลุ่มจะมีอิทธิพลช่วยผลักดันและเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้หาแนวทางจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นๆ ด้วยตนเอง ภายใต้การมีสัมพันธภาพที่จริงใจ บรรยากาศแห่งความรัก เป็นมิตร เข้าใจ อบอุ่น ไว้วางใจ เพื่อก่อให้เกิดการยอมรับของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ คำหยาบ หรือว่ากล่าว แม้ว่าในบางพฤติกรรมจะยากต่อการเปลี่ยนแปลง ก็ยังคงให้กำลังใจ ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง จนสามารถที่จะดำเนินตามแผนการที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการประเมินผลจากการสังเกต คำตอบในใบงาน และการแสดงความคิดเห็น ก็หนึ่งในสมาชิกกลุ่มได้พูดความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มทั้ง 14 ครั้งว่า “ทำให้หนูรู้จักเพื่อนและได้รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าอารมณ์ไหนบ้างที่ไม่เหมาะสมและได้วิธีการแก้ไขที่ดี ก็ยังบอกอีกว่าตนเองเป็นคนใจร้อนมาก ซี้ โมโหมาก เมื่อรู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลก็ได้พยายามปรับตัว จนกระทั่งใจเย็นขึ้น” แสดงว่า พูดถึงการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่า “ได้รู้จักตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้น ได้พูดสิ่งในใจออกมาทำให้สบายใจ ไม่เครียด และได้คำแนะนำดีๆ จากเพื่อนๆ ได้รู้ว่าควรจะทำอย่างไร และได้ว่าเมื่อเจอสถานการณ์แบบนี้ควรแก้ปัญหาอย่างไร” มดสรุปการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่า “สนุกสนาน ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อก่อนไม่เคยได้พูดคุยกันถึงเรื่องส่วนตัวแบบนี้ เมื่อเพื่อนพูดให้ฟังก็ทำให้เข้าใจเขา อยากช่วยเหลือเขา บางครั้งปัญหาของเพื่อนคล้ายกับตนเองจึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าเราก็คงเหมือนกันทำให้เข้าใจกันได้ง่ายขึ้นและได้แนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลาย เพื่อนๆ คอยให้กำลังใจ ทำให้ตนเองมั่นใจที่จะลงมือปฏิบัติจริง” หยก กล่าวสั้น ๆ ว่า “รู้สึกดี อยากมาเข้ากลุ่มอีก อยากพูดคุยแบบนี้นี้เพราะทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีเพื่อน มีคนที่คอยรับฟัง และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน บางเรื่องไม่เคยพูดบอกใครแต่ก็ได้เล่าบอกเพื่อนในกลุ่ม ทำให้รู้สึกดีขึ้น”

สรุปจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสมาชิกส่วนใหญ่ บอกว่าทำให้รู้จักตนเองและเพื่อนสมาชิกมากขึ้น ได้ระบายและได้รับฟังความรู้สึก ได้กำลังใจ รวมทั้งได้รับคำแนะนำที่ดีที่สามารถนำไปใช้ได้ ดังที่สมศักดิ์ สีตาคกุลฤทธิ์ (2541) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ได้รับการสนับสนุนและมีกำลังใจในการแก้ปัญหา เพิ่มการยอมรับตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น และได้แนวทางในการแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมีประโยชน์ในด้านที่ทำให้บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มและผลของการมีปฏิสัมพันธ์นั้นจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มแต่ละคนได้แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Corey

(1981 อ้างถึงใน กานดา ช่วยเมือง, 2542) ที่กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า สามารถทำให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน ได้รับการเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงจัง นอกจากนั้นเนาวรัตน์ กะการดี (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมเสี่ยงลดลง

2.1.2 นอกจากนั้นการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม น่าจะมาจากลักษณะเด่นของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีกิจกรรมที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามหลักการคิดแบบ ABCDE โดยการใช้คำถาม แบบฝึกหัด และมอบหมายงานให้สมาชิกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกจะได้ฝึกคิดด้วยตนเอง หากพบว่าสมาชิกมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาจะได้แย้งความคิดนั้นและอธิบายหรือให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก นอกจากนั้นสมาชิกยังได้รับแนวคิดที่มีเหตุผลจากเพื่อนในกลุ่มที่เคยพบเจอกับสถานการณ์ที่คล้ายกัน จึงได้ข้อคิดและแนวทางแก้ไขที่หลากหลาย รวมทั้งได้ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่ตนเองภาคภูมิใจเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ศักยภาพของตนเองว่าสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ด้วยตนเองและเมื่อประสบความสำริ็จจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ดังเช่น นันทิกา อนันตชัยพัชรา และคณะ (2550) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน พบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.2 จากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 และข้อที่ 4 วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงกว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 คือ “วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่าก่อนการทดลอง” และข้อที่ 4 คือ “วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา” สามารถตอบคำถามการวิจัยข้อที่ 3 ได้ว่า วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษา คือ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง และ ข้อที่ 4 ได้ว่า วัยรุ่นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกัน คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

2.2.1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้สมาชิกพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล สำหรับการวิจัยในครั้งนี้สมาชิกได้รับข้อมูลและได้รับความรุนแรงของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่งช่วยให้สมาชิกเกิด

ความกลัวต่อพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ การเสียโอกาสทางการเรียน และตระหนักถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ทำให้เสียอนาคต การเรียน เสียชื่อเสียง และทำให้บิดามารดาผิดหวัง ในขั้นตอนของการให้คำปรึกษานั้น สมาชิกได้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลง(ลดหรือขจัดพฤติกรรม)/พัฒนา/แก้ไข พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง แล้วเพื่อนสมาชิกให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะอีกครั้ง จากนั้นถ้ายังไม่พอใจก็ปรับเป้าหมายใหม่เพื่อนำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้ เขายังได้เรียนรู้ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ต่อไป และจากการประเมินผลโดยการสังเกต คำตอบในใบงาน และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก สรุปได้ ดังนี้ โบว์ หนึ่งในสมาชิกกล่าวว่า “ได้ความรู้มากมายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเวลาที่อยู่กับเพื่อนชาย เป็นแนวทางในการป้องกันตนเองได้ ช่วยให้รู้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร วิธีปฏิเสธเพื่อนชายอย่างไรจึงจะเหมาะสม ที่สำคัญได้เปลี่ยนความคิดใหม่เกี่ยวกับค่านิยมที่ไม่เหมาะสมซึ่งจากเดิมที่ “ไม่เข้าใจเลย” หมี่ กล่าวถึงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มว่า “ได้ระบายความรู้สึกที่ไม่เคยพูดที่ไหนมาก่อน เมื่อ ได้พูดแล้วรู้สึกสบายใจขึ้นมาก โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความรัก ได้คุยกันอย่างเปิดใจ และได้รับคำแนะนำที่ดีจากพี่และจากเพื่อนๆ นำไปใช้ได้ผล ซึ่งเพื่อนคอยเป็นกำลังใจให้เสมอทั้งเวลาอยู่ในกลุ่มและนอกกลุ่ม รู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจเรา อยากให้มีการเข้ากลุ่มแบบนี้อีกบ่อย ๆ” บี กล่าวว่า “การเข้ากลุ่มทำให้ได้ประโยชน์มากมาย ได้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตน การป้องกันตนเอง ทำให้เข้าใจเพื่อนชายเพิ่มขึ้น ได้รับคำแนะนำที่ดีจากเพื่อนและเพื่อนคอยเป็นกำลังใจให้ตลอด” อู๋ม พูดแสดงความรู้สึกว่า “ได้เข้าใจตนเองมากขึ้นรู้ว่าอารมณ์หรือพฤติกรรมใดที่ไม่เหมาะสมแล้วก็เปลี่ยนใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และได้ระบายความรู้สึกและได้รับรู้ปัญหาของเพื่อน ทำให้ตนได้รู้ว่าถ้าเจอปัญหาที่คล้ายกันจะต้องแก้ไขอย่างไร นอกจากนั้นยังได้ความสนุกสนานอีกด้วย”

สรุปจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสมาชิกส่วนใหญ่ บอกว่าการเข้ากลุ่มทำให้เขาได้ระบายความรู้สึกและได้รับรู้ความในใจของเพื่อนๆ ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาสามารถนำวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนๆ มาปรับใช้กับตนเองได้ ได้ปรับเปลี่ยนอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมใหม่เพื่อให้ความเหมาะสม นอกจากนั้น ยังได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ความรัก การปฏิบัติตนที่เหมาะสม ดังเช่น บัญญัติ ศรีสุขงาม (2547) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการให้ข้อมูลด้านเพศศึกษาแก่วัยรุ่นที่ได้ผล ควรเน้นการรักนวลสงวนตัวของวัยรุ่นและการให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ผลทางด้านจิตใจมากกว่าการให้ความรู้ด้านสภาพร่างกายทำให้สามารถลดปัญหาพฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ อัสวิน แสงปาก (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษามีคะแนนพฤติกรรมทางเพศหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.2.2 นอกจากนั้นการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่าก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น น่าจะมาจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่ง โปรแกรมการให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความคิด และค่านิยมที่ถูกต้องนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม รู้จักพิจารณาและวางแผนปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ได้พูดคุย ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้แนวคิดประสบการณ์ที่หลากหลายมีความเชื่อและค่านิยมที่ถูกต้องนับเป็นวิธีการที่เหมาะสมวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาและทบทวนถึงพฤติกรรมทางเพศ ตระหนักว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมทางเพศที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และไม่เหมาะสมกับวัยของตนเองจะได้เปลี่ยนแปลงความคิด ค่านิยมและพฤติกรรมไปสู่ทิศทางที่เหมาะสม โดยใช้กลวิธีต่างๆ เช่น แสดงบทบาทสมมติ การสำรวจพฤติกรรมตนเอง การแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ และได้ตระหนักถึงอันตรายจากค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น รวมทั้งการให้ข้อมูลที่เหมาะสม เช่น รู้ความแตกต่างระหว่างชายหญิง (ครั้งที่ 10) การปฏิเสธและการต่อรอง (ครั้งที่ 12) พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นหญิง (ครั้งที่ 11) เกิดทัศนคติที่ดีในการรักนวลสงวนตัว (ครั้งที่ 9) และสมาชิกยังได้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง ได้แนวทางการป้องกัน และการปฏิบัติตนในทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับหลักการพัฒนาและส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม คือการให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย เพื่อให้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงรู้เท่าทัน ธรรมชาติ ความต้องการทางเพศของตนเองและของเพศตรงข้าม รู้จักควบคุมความต้องการของตนเอง และระวังมิให้ตกเป็นเหยื่อทางเพศ ตลอดจนจะได้ไม่ทำผิดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ นอกจากนี้ขั้นตอนการให้คำปรึกษายังให้สมาชิกได้วางแผนการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามผลการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เมื่อสมาชิกได้ผลเป็นไปตามแผนที่ตั้งไว้ก็จะได้รับการชมเชย แต่สมาชิกบางคนอาจยังไม่มี ความมั่นใจที่จะปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะคอยให้กำลังใจ จนกระทั่งสมาชิกมีความมั่นใจที่จะเริ่มปฏิบัติจริง เมื่อประสบความสำเร็จจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังที่ สุพัตรา พรหมเรนทร์ (2550) ได้ศึกษา พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงและปานกลางจะมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในระดับต่ำ

จากรายงานผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งและแต่ละบุคคล สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นวิธีการหนึ่งที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สมาชิกเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยเฉพาะการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม เช่น การแต่งกายที่เหมาะสมตามกาลเทศะ ไม่อยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน การเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม และสมาชิกสามารถนำกลับไปปฏิบัติจริงได้ นอกจากนี้ยังส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับสมาชิกด้วย เพราะเมื่อเข้ารับการให้คำปรึกษา แล้วทำให้สมาชิกได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันหาแนวทางป้องกันและเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยเหตุผลให้แก่สมาชิกซึ่งมีปัญหาล้ำกัน และที่สำคัญคือทำให้มีเป้าหมายในชีวิต มีการวางแผนหาแนวทางในการแก้ปัญหาและการทำสัญญา ซึ่งสมาชิกได้แสดงความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนหรือตามสัญญาที่กล่าวไว้ ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองสามารถควบคุมชีวิตให้ทำในสิ่งที่ดีกว่าเดิมได้ การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้หรือความรู้สึกที่คิดว่าตนประสบความสำเร็จจะสร้างกำลังใจให้บุคคล กล้าที่จะต่อสู้ปัญหาทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกได้สำรวจความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ได้ตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลใหม่และสร้างความเชื่อที่สมเหตุผล ช่วยให้สมาชิกแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นวิธีการให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ หากผู้รับคำปรึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองย่อมส่งผลให้เกิดการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสมาชิกที่จะต้องเผชิญกับสิ่งชั่วร้ายหรือการหลงผิดไปตามค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

