

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). คู่มือการเรียนรู้เรื่องเพศ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- กระทรวงสาธารณสุข. (2547). รายงานการทบทวนสถานการณ์ เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กานดา ช่วยเมือง. (2542). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้ติดยาเสพติดระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านพิชิตใจ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กิติพร โพธิ์ทาภู. (2544). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อการบริการทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). SELF ESTEEM พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ: ที.พี. พรินท์.
- ขวัญชนก สิริวัฒนกาญจน์. (2541). พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายนายการมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชนหญิงโสดในสังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเจริญพันธุ์และการวางแผนวิชาประชากร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จักรกฤษณ์ พิญาพงษ์. (2547). วัยรุ่น: พฤติกรรมทางเพศและการทำแท้ง. อุดรดิตต์: สถาบันราชภัฏอุดรดิตต์.
- จันทร์จิตา พุกษานานนท์. (2547). พัฒนาการเด็ก: วัยรุ่น. ใกล้เคียง, 28(2), 86-87.
- จันแรม ทองศิริ. (2539). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จารุรัตน์ เจียมประชนารากร. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์ ของ นักเรียนอาชีวศึกษาชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เจมสิริ เหลืองสุภกรณ์. (2545). จินตนาการทางเพศของผู้หญิงผ่านนิตยสารวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจียรนัย ทรงชัยสกุล. (2539). เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ชมพูนุช สิริพรหมภัทร. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และ ความวิตกกังวลของนักศึกษาปี 1 ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชลลดา ศรีเดช. (2550). การเห็นคุณค่าพหุหมายของวัยรุ่นหญิง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเอกสารการสอนวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐพร สายพันธ์. (2546). พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ในสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ครุณี ภูษณสุวรรณศรี. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทวีวรรณ ชาลีเครือ. (2541). พฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศสัมพันธ์และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีเพศสัมพันธ์ ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ, 11(4), 22-28.
- นงเยาว์ ชมพูทอง. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อการเป็นโสเภณีของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนทางภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นริสา จิตรสมนึก. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ เยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นันทิกา อนันตชัยพัชรี และคณะ. (2550). ผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วารสารพยาบาล, 34(1), 101-109.
- นาคยา วงศ์เหล็กภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา เลิศลือชาชัย. (2533). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบ ของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เนาวรัตน์ กะการดี. (2544). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บัญญัติ ศรีสุขงาม. (2540). เพศสัมพันธ์ของคนไทย. วารสารใกล้เคียง, 21(4), 44-53.
- บุญญาภา แจงสี. (2544). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความผูกพันใกล้ชิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการยอมรับตนเอง ของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและไม่เสี่ยงของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ประพิมพร อันพาพรหม. (2543). การศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุรุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีณา สายสูง. (2541). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดน่าน. การค้นคว้าอิสระปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปิยวร กุมภีรัตน์. (2546). ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในเมืองแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล, & สุดาพ ฉัตรภรณ์. (2545). การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พนม เกตุมาน. [ม.ป.ป.]. วัยรุ่นกับพัฒนาการทางเพศ. ค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2552, จาก http://www.psyclin.co.th/new_page_76.htm.
- พรทิพย์ ตั้งไชยวรวงศ์. (2540). ปัจจัยทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางพุทธิพิสัยและจิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนเก่ง นักเรียนที่เรียนอ่อน และนักเรียนที่ออกกลางคัน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พัชรินทร์ สิมทะราช. (2544). ผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชายระดับอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์สุดชะ บุญเสริมศักดิ์, & พิทยา จารุพูนผล. [ม.ป.ป.]. เพศศึกษาประจำวัยรุ่น: อย่างไรดี?. ค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2552, จาก http://www.elib-online.com/doctors/sexed_sexeducation02html.

- พิสมัย นพรัตน์. (2543). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภนิกา ภูโตนนา. (2539). ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภัคดี ปรีชาประพาฬวงศ์. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง วิธีเผชิญปัญหาและพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 3 จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มยุรี ภูงามทอง. (2533). เพศศึกษาและสุขภาพในครอบครัวภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. นุรีรัมย์: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาลัยครูบุรีรัมย์.
- มัตติกา ศรีพวงทอง. (2548). ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2547). การให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มเสี่ยงสำหรับครูที่ปรึกษาระดับมัธยมศึกษา. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- มาลณี จุฑาปะมา. (2536). จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ: โอเคียนสโตร์.
- เยาวดี สุวรรณานาคะ. (2543). ผลของกระบวนการศึกษาเพื่อสร้างพลังที่มีต่อการพัฒนาแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระพีพรรณ ภูผาพันธ์พงษ์. (2540). การยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยินยอมให้มีสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2543). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเคียนสโตร์.
- ลักขณา สกุตทอง. (2550). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนว และให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เลิศลักษณ์ บุญรอด. (2543). ศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วนิดา พันธุ์สะอาด. (2543). วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- วิชาญ รุ่งอุทัย. (2535). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นในเรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วิทยา นาควิษระ. (2540). จิตวิทยาประยุกต์:ตอบปัญหาการเลี้ยงลูกและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาตนเองและนักบริหาร.
- ศราวดี สุวรรณประเสริฐ. (2543). ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีปัญหาพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์และการเห็นคุณค่าในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศศิกัญจน์ เชียงทอง. (2542). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของโรเจอร์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศิกานต์ ธนะโสธร. (2529). ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิต คู่เนียง. (2550). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมศักดิ์ สีดากุลฤทธิ์. (2541). เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เลข: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏเลย.
- สิริวรรณ ธัญญผล. (2548). ค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุกัญญา พิระวรรณกุล. (2541). ผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชา จันทน์อม. (2544). จิตวิทยาเด็กเกร. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร, & วรณี โสมประยูร. (2531). เพศศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนทรี สุกรบุญย์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุพัตรา พรหมเรนทร์. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาพร ปัญหาราช. (2547). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการรับรู้ภาวะเสี่ยง: การศึกษาเชิงบรรยายในวัยรุ่นในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สุมาลี ตราชู. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและการป้องกันตัวในตำบลน้ำพอง อำเภอ น้ำพอง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภัทรา จำแจ้ง. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักแสดงละครโทรทัศน์ไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิทนา อารีพรค. (2539). พฤติกรรมที่เกี่ยวกับเพศของวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- แสงอัมภา บำรุงธรรม. (2543). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อ ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศวัยรุ่นในเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2548). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาช่วงชั้นที่ 3 (ม1-3). กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- อนงค์ ชีระพันธ์. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 7(กพ.-พค.), 77-83.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. (2539). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันต่อการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรอุษา จันทรวิจ. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัศวิน แสงปาก. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อินทรา ปัทมินทร. [ม.ป.ป.]. เพศศึกษากับวัยรุ่น. ค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2552, จาก http://www.elib-online.com/doctors /sex_ed.html.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. [ม.ป.ป.]. เพศศึกษาที่น้ำจู้. กรุงเทพฯ: สไตส์.
- อุมาพร ตรีศมบัติ. (2540). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้าพริ้นเตอร์.

เอื้อมพร ศรีได้. (2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

Bradshaw, P. (1981). **The Management of self-esteem : How people feel good about themselves and better about their organization.** New Jersey: Prentice-Hall.

Brook, N. (1992). **Talking responsibility: Self reliance and the accountable life.** New York: Simon & Stutter.

Caring, M.G. (1986). **Self-concept arthritis.** New York: Bantam Books.

Coopersmith, S. (1981). **The Antecedents of Self-Esteem.** 2nd ed. California: Consulting Psychologists Press.

_____. (1984). **Self-Esteem Inventories.** California: Consulting Psychologists Press.

Craig, G.J. (1976). **Human Development.** New Jersey: Prentice-Hall.

Driever, M.J. (1984). **Introduction to nursing: An adaptation model.** 2nd ed. New Jersey: Prentices-Hall.

Ellis, Albert and Whiteley, John M. (1979). **The Theoretical and Empirical Foundations of Ration – Emotive Therapy.** California: Brooks/cole.

Erikson, E. (1968). **Identity: Youth and crisis.** New York: Norton.

Gazda, G.M. (1989). **Group counseling a developmental approach.** 4th ed. Boston: Allyn and Bacon

George, R.T., & Cristiani, T.S. (1995). **Counseling theory and practice.** 4th ed. Buston: Allyn and Bacon.

Jacobs, E.E., Masson, R.L., & Harvill, R.L. (1998). **Group counseling strategies and skills.** 3rd ed. New Jersey: Prentice-Hall.

Lilian, G.K. (1988). "Your Child's Self-Esteem." **Parents Magazin**, 11(2), 248.

Maslow, A.H. (1970). **Motivation and Personality.** 2nd ed. New York: Haeper and RowPublishers.

Mruk, C.J. (1995). **Self-esteem: Research, theory and practice.** New York: Springier.

Neal, R.M. (1981). Preparing Health Educator to Teach Mental Health. **The Journal of school Health**, 14(2), 597-660.

Patterson, C.H. (1966). **Theories of Counseling and Psychotherepy.** New York: Harper and Row Pacificgrove.

Pender. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice.** 3rd ed. U.S.A.: Appleton and Lange.

Ohlsen, Merle M. (1970). **Group counseling.** New York: Holt, Rinehart & Winston.

Rosenberg, M. (1979). **Conceiving the self.** New York: Basic Books.

_____. (1981). **Social Psychological Perspectives.** New York: Basic Books.

Weaver, M. D., & Mathews, D.B. (1993). The effects of program to build the self-esteem of at risk students. **Journal of Humanistic Education and Development**, 31(2), 181-188.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่องที่ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ผลที่ได้จะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ให้เหมาะสมต่อไป และการตอบแบบประเมินนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ กับตัวนักเรียน

1. ข้าพเจ้าชอบที่ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรง
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
2. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้ามีสติปัญญาที่ดี
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
3. ข้าพเจ้ารู้สึก *ไม่* มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
4. ข้าพเจ้าพอใจในรูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้า
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
5. ข้าพเจ้าเป็นคนกล้าแสดงออก
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
6. ข้าพเจ้าเรียนสู้คนอื่นไม่ได้
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
7. ข้าพเจ้ารู้จักข้อเด่นและข้อด้อยของตัวเองดี
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ไม่ว่าจะข้าพเจ้าจะทำอะไร ใครๆก็มองไม่เห็นความสำคัญ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
9. ข้าพเจ้าเป็นคนที่อารมณ์ดี
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
10. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีเงินและรอบคอบมากกว่านี้
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
11. ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ครูและเพื่อนๆ ยอมรับ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
12. ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาเพื่อให้เป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็น
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

13. ข้าพเจ้าเป็นคนที่เป็นเพื่อน ๆ รักและเข้าใจ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
14. ข้าพเจ้า **ไม่** มีค่าพอสำหรับใครๆ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
15. ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งที่ข้าพเจ้ามีเพียงพอกับความต้องการของข้าพเจ้าแล้ว
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
16. ข้าพเจ้า **ไม่** รู้ว่าตัวเองเก่งแค่ไหน
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
17. ข้าพเจ้าคิดว่าวันหนึ่งข้าพเจ้าต้องประสบผลสำเร็จในชีวิต
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
18. ข้าพเจ้าคิดว่าน่าจะเกิดเป็นผู้ชายดีกว่า
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
19. ข้าพเจ้าเป็นลูกที่พ่อแม่ภูมิใจ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
20. ข้าพเจ้า **ไม่** กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวว่าจะไม่มีใครยอมรับ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
21. ข้าพเจ้ารู้ว่าทำอย่างไร ฝันของข้าพเจ้าจึงจะเป็นจริง
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
22. ข้าพเจ้า **ไม่** เคยได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ให้ทำสิ่งต่างๆ ตามที่อยากทำ ด้วยตนเองเลย
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
23. ข้าพเจ้ารู้สึก **ไม่** ทัดเทียม เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีหุ่น (รูปร่าง) ดี
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
24. ข้าพเจ้ามักถูกเลือกเข้ากลุ่มเสมอ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีแต่ความลำบาก
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
26. ข้าพเจ้าเป็นนักเรียนที่เชื่อฟังคุณครูและเคารพกฎระเบียบของโรงเรียน
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
27. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้า **ไม่** สามารถทำอะไรสำเร็จลุล่วงได้ด้วยตนเอง
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
28. ข้าพเจ้าภูมิใจกับคำสอนที่ว่า หมึงไทยควรยึดคำสอนเรื่องการรักนวลสงวนตัว
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
29. ข้าพเจ้าคิดว่าพ่อแม่ลำเอียง รักลูกไม่เท่ากัน
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

30. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงก็เก่งเทียบเท่ากับผู้ชาย
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
31. ข้าพเจ้าชอบแยกตัวไม่สูงส่งกับใคร
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
32. ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองเมื่อมีปัญหาได้
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
33. ข้าพเจ้าอยากมีทุกอย่างที่เพื่อนมี
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
34. ข้าพเจ้า *ไม่* เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
35. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้กับการเรียน
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

***** ขอขอบคุณในความร่วมมือนี้ *****

แบบวัดการคบเพื่อนต่างเพศ

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ผลที่ได้จะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางพัฒนา การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นให้เหมาะสมต่อไป และการตอบแบบสอบถามนี้ไม่มีผลกระทบต่อใคร ๆ กับตัวนักเรียน ซึ่งคำตอบในแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติพฤติกรรมนั้นมากกว่า 4 ครั้ง/เดือน
 บางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3-4 ครั้ง/เดือน
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1-2 ครั้ง/เดือน
 ไม่เคยเลย หมายถึง ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเลยสักครั้ง

นักเรียนเคยแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ บ่อยครั้งเพียงใด

1. ข้าพเจ้าโทรศัพท์พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศเมื่อรู้สึกเหงาและคิดถึง
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
2. ข้าพเจ้าพยายามทำความรู้จักกับเพื่อนต่างเพศเพิ่มขึ้น
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยง การพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศที่ข้าพเจ้าไม่รู้จัก
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
4. ข้าพเจ้าไปมาหาสู่กับเพื่อนต่างเพศถึงที่บ้าน โดยที่ไม่จำเป็นต้องแจ้งผู้ปกครอง
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
5. ข้าพเจ้าไปเที่ยว / เล่น กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
6. ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิท ที่เปลี่ยนคูรักรบ่อยๆ
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
7. ข้าพเจ้าไป พัก / เล่น กับเพื่อนสนิทซึ่งมีคูรักรอยู่ด้วย
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
8. ข้าพเจ้าได้ฟังเรื่องราวความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศจากเพื่อนสนิท
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
9. ข้าพเจ้าคบกับเพื่อนต่างเพศจากการแนะนำของเพื่อน
เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย



10. ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ คัดเครื่องคั้มผสมแอลกอฮอล์ เมื่อมีการพบปะสังสรรค์กัน
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
11. ข้าพเจ้ารับและคั้มเครื่องคั้มจากเพื่อนต่างประเทศที่เพิ่งรู้จักกัน
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
12. ข้าพเจ้าคั้มเครื่องคั้มที่ผสมแอลกอฮอล์ จนไม่สามารถควบคุมตนเองได้
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
13. ข้าพเจ้าชอบลองคั้มเครื่องคั้มที่ผสมแอลกอฮอล์แบบใหม่ๆ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
14. ข้าพเจ้า ใช้อินเทอร์เน็ต / เว็บไซต์ ที่มีภาพหรือเรื่องปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
15. ข้าพเจ้าดูภาพยนตร์ / ละคร ที่มีการแสดงบทรักระหว่างชายหญิง
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
16. ข้าพเจ้าอ่านการ์ตูน / นวนิยาย โรแมนติก ที่มีบทรักฐานอารมณ์ทางเพศ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
17. ข้าพเจ้าไปเที่ยวชมดนตรี โดยมีผู้ปกครองไปด้วยเสมอ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
18. ข้าพเจ้าไปเที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์ เช่น ผับ บาร์ คาราโอเกะ ดิสโก้เทค กับเพื่อนต่างประเทศ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
19. หลังจากเที่ยวที่หนึ่งแล้ว หากเพื่อนชวนไปเที่ยวที่อื่นต่อ ข้าพเจ้าก็จะไปด้วย
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
20. ข้าพเจ้าไปเที่ยวกับเพื่อนต่างประเทศที่เพิ่งรู้จักกันได้
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
21. เมื่อมีงานต้องพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ข้าพเจ้ามักจะเลือกนัดพบกันที่สถานบันเทิงเรีงรมย์ เช่น ผับ บาร์ คาราโอเกะ ดิสโก้เทค
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
22. ข้าพเจ้านั่งใส่เสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อย ปกปิดมิดชิด
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
23. ข้าพเจ้าใส่เสื้อผ้าดูเปรี้ยว เซ็กซี่ ดึงดูดสายตา แก่ผู้พบเห็น
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
24. ข้าพเจ้าแต่งตัวทันสมัยใส่เสื้อผ้ารัดตัว มองเห็นรูปร่างชัดเจน
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย
25. ข้าพเจ้าได้รับคำตักเตือนเรื่องการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมจากผู้ใหญ่
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย

26. ข้าพเจ้ายินยอมให้คูร์กถูกเนื้อต้องตัว เมื่ออยู่สองต่อสอง เช่น จับมือ กอดแขน กอดเอว ชบไพล่
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย
27. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยง การอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย
28. ข้าพเจ้าหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศ แบบถูกเนื้อต้องตัวกัน
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย
29. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยง การถูกเนื้อต้องตัวกับเพื่อนต่างเพศ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย
30. ข้าพเจ้ากอดเอวซอมนอเตอร์ไซด์กับเพื่อนต่างเพศ
 เป็นประจำ บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย

***** ขอขอบคุณในความร่วมมือ *****

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ (การเปิดกลุ่ม)

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวล ความลังเล สงสัย ความไม่แน่ใจ และการต่อต้านของสมาชิก รวมทั้งยังเป็นการสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกกลุ่มสมาชิก นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม ตลอดจนกฎเกณฑ์และข้อตกลงต่างๆ ของการเข้ากลุ่ม จะช่วยให้การดำเนินการของกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์

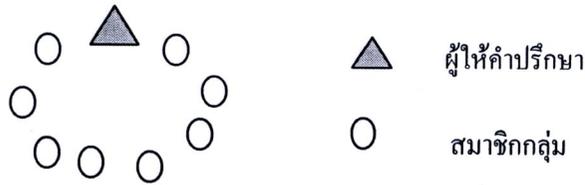
วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเอง ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์ และกำหนดการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปและประเมินการให้คำปรึกษา

จำนวนสมาชิก	:	8 คน
ระยะเวลา	:	45- 60 นาที
สถานที่	:	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	:	1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> 1) กระดาษ A4 2) ปากกา 3) ผ้าปิดตา 4) แฟ้มเอกสาร 5) เอกสารประกอบการเข้ากลุ่ม 6) แบบประเมินการให้คำปรึกษา
		2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา <ol style="list-style-type: none"> 1) เครื่องบันทึกเสียง 2) กล้องถ่ายรูป 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม นั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และเกิดความคุ้นเคยกันของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม และขออนุญาตบันทึกเสียง บันทึกภาพในการให้คำปรึกษา



ผู้ให้คำปรึกษา: “สวัสดิ์ค่ะสมาชิกทุกคน วันนี้ที่ตั้งใจที่มีโอกาสมาจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนที่จะเริ่ม เข้าสู่บรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง พี่ขอทำการบันทึกเสียงด้วยรูปและบางครั้งอาจจะมีบันทึก VDO ระหว่างการเข้ากลุ่มเพื่อเป็นประโยชน์ด้านการศึกษา จะไม่มีการนำไปเผยแพร่ค่ะ สมาชิกมีความเห็นหรือสงสัยสามารถถามได้นะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามและแสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา: “ขอบคุณสมาชิก ที่ให้ความร่วมมือนะคะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองด้วยกิจกรรม “ภาพประทับใจ”

ผู้ให้คำปรึกษา: “ พี่ขอแนะนำตัวเองก่อนนะคะ พี่ชื่อ สุพิศา โงรัมย์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยา การศึกษาและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งพี่จะทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกได้รู้จักพี่แล้ว ต่อไปพี่ขอให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคนด้วยกิจกรรม ภาพประทับใจ โดยให้สมาชิกปิดตาวาดภาพเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภูมิใจในตัวเองหรือเรื่องที่ประทับใจมากที่สุด และอยากจะเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง โดยให้สมาชิกวาดเป็นภาพง่ายๆ ประกอบการเล่าเรื่อง เช่น ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร พี่จะแจกกระดาษ ดินสอ ให้สมาชิก เขียนชื่อเล่น เรื่องที่ประทับใจ จากนั้นพี่จะแจกผ้าปิดตาให้สมาชิกปิดตาตนเองก่อนเสร็จแล้วให้วาดภาพ ใช้เวลา 5 นาทีค่ะ ใครสงสัยขั้นตอนใดถามพี่ได้นะคะ ”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา: “ สมาชิกวาดเสร็จเรียบร้อยแล้วนะคะ ต่อไปให้สมาชิกแนะนำตนเอง และเล่าประสบการณ์ที่ รู้สึกภูมิใจหรือประทับใจทีละคน ใครอยากจะเริ่มก่อน เชิญค่ะ”

(ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกเล่าประสบการณ์)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : เล่าประสบการณ์ที่ภูมิใจหรือประทับใจ)

ผู้ให้คำปรึกษา: “ จากกิจกรรม วาดภาพประทับใจด้วยการปิดตา สมาชิกรู้สึกอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา: “ สมาชิกได้ประโยชน์อะไร จากกิจกรรมนี้บ้างคะ ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา: “นอกจากได้เล่าเรื่องความประทับใจ สมาชิกยังได้ใช้จินตนาการ และมีความสุขสนุกสนาน จาก การปิดตาวาดภาพอีกด้วย”

3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กติกาทั่วไป บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม และ กำหนดการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย ผู้ให้คำปรึกษา:

“ในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา เราจะพบกันทั้งหมด 14 ครั้ง ที่ห้องแนะแนว แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที ในการพบกันแต่ละครั้ง สมาชิกจะได้รับเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่จึงมีแฟ้มมาไว้ใส่เอกสารให้สมาชิกด้วย ขอให้สมาชิกลำนำด้วยทุกครั้ง การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีการพูดคุยเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับการคิดอย่างมีเหตุผลรับความเชื่อหรือความคิดจากเดิมที่ไม่ค่อยสมเหตุสมผลให้สมเหตุสมผล ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับกำลังใจ เชื่อมั่นในตนเองที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จและเป็นผู้ที่มีความสุขได้ และการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ที่จะชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาทุกครั้ง สำหรับวันนี้เป็นการเข้ากลุ่มครั้งแรก และวัตถุประสงค์ของวันนี้ก็คือ

- 1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเอง ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม
- 2) เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์ และกำหนดการเข้ากลุ่ม
- 3) เพื่อให้สมาชิกได้สรุปและประเมินการให้คำปรึกษา มีใครสงสัยอยากซักถามเพิ่มเติมหรือ “ไม่ค่ะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบข้อซักถามหากสมาชิกสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม: (ซักถามหากมีข้อสงสัย)

ผู้ให้คำปรึกษา: (ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม) “ต่อไปที่ขอชี้แจงเกี่ยวกับกฎกติกาทั่วไปในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกดูที่ใบความรู้เรื่อง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในหัวข้อ กติกาทั่วไปในการเข้ากลุ่ม มีดังต่อไปนี้

- (1) ระบายความรู้สึก อึดอัด ไม่สบายใจได้เต็มที่ แต่ต้องมีขอบเขต และสุภาพไม่ล่วงล้ำสิทธิผู้อื่น
 - (2) เก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม
 - (3) รักสามัคคีและช่วยเหลือกัน โดยให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่สมาชิก
 - (4) พูดทีละคนให้เพื่อนพูดจบก่อน ไม่ควรแย้งกันพูด
 - (5) ไม่ทะเลาะวิวาท ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
 - (6) ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ
 - (7) ไม่พูดขบขันนินทาเพียงสองคน หรือเป็นกลุ่มย่อยในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม
 - (8) ใช้คำว่า ฉัน หรือ หนู หรือสรรพนามบุรุษที่ 1 ไม่ใช่คำว่า เรา หรือคนเราหรือคำที่มีความหมายกว้างๆ
 - (9) ห้ามบีบบังคับให้ใครคนใดคนหนึ่งพูด เมื่อเขาไม่ต้องการพูดหรือพร้อมที่จะพูด
- “ในเรื่องกฎกติกาทั่วไปในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษานี้ มีใครสงสัยหรืออยากซักถามเพิ่มเติมได้ค่ะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (ชักถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปที่จะพูดถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งมีดังต่อไปนี้ค่ะ ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาน้องดูที่บทความในการให้คำปรึกษา หัวข้อบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- (1) ดำเนินการให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
- (2) สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และคิดอย่างมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา
- (3) สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก พฤติกรรมและนำมาอภิปรายเพื่อหาแนวทางแก้ไขร่วมกันภายในกลุ่ม
- (4) เสนอทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขความทุกข์ ความไม่สบายใจต่างๆ ให้กับสมาชิกกลุ่ม
- (5) เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูด รับฟัง ฝึกพฤติกรรมที่ให้ความเหมาะสม
- (6) ทำให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายการเรียนรู้ไปในทางเดียวกัน
- (7) สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มรับฟังยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการเข้าร่วมกลุ่ม
- (8) สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเรียนรู้จากการลงมือกระทำ และวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- (9) สนับสนุนให้เกิดการวางแผนปรับเปลี่ยน ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมต่างๆ ทั้งระหว่าง การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มและหลังจากการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

ที่กล่าวมาคือบทบาทของผู้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากับสมาชิก นอกจากบทบาทหน้าที่ของพี่แล้ว สมาชิกต้องทราบบทบาทของตนเองในการเข้ากลุ่มด้วย สมาชิกที่บทความรู้เรื่อง บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกอ่านคนละ 1 ข้อ เริ่มจาก สมาชิกที่อยู่ด้านซ้ายมือของพี่ค่ะ” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอ่านจนครบหมดทุกข้อ

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากบทบาทของสมาชิก มีใครสงสัยถามเพิ่มเติมได้นะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ชักถามหากมีข้อสงสัย)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เราจะมาพบกันที่ห้องแนะแนวนี้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันศุกร์ รวมทั้งหมด 14 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที สมาชิกดูได้จากตารางนัดหมายที่พี่แจกให้นะคะ” (แจกกำหนดการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกกลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามเพิ่มเติม) ใครสงสัยถามเพิ่มเติมได้นะคะ”

4. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ การเห็นคุณค่าในตนเอง และประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การที่คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีความสมัครใจ เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อปรับปรุงพัฒนาตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง ความคิด

ทัศนคติ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม จากเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้ง 14 ครั้งก็จะมีทั้งการสอน การอธิบาย กำหนดงานให้ทำ เพื่อฝึกให้สมาชิกคิดอย่างมีเหตุผล และส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง”

ผู้ให้คำปรึกษา : “ส่วนประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกดูที่ใบความรู้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปพร้อมกันเลยนะคะ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- (1) สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
- (2) ทำให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
- (3) ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าบุคคลอื่นมองตนเองอย่างไร
- (4) ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการไว้วางใจ มีความจริงใจ ยอมรับเคารพสิทธิผู้อื่นของกันและกัน
- (5) ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติที่แตกต่างไปจากตน
- (6) ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ
- (7) ทำให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรมให้เหมาะสมกับความเป็นจริงของชีวิต
- (8) ทำให้สมาชิกรู้สึก มีกำลังใจ เชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง
- (9) ทำให้สมาชิกได้ฝึกรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- (10) ทำให้สมาชิกมีทักษะในการจัดการกับปัญหา
- (11) ทำให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

มีใครสงสัยหรืออยากซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการให้คำปรึกษาบ้างคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (ซักถามหากมีข้อสงสัย)

5. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุป บอกความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “มาถึงช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษาแล้วนะคะ ที่มีแบบประเมินให้สมาชิกทำก่อนนะคะ ใช้เวลาในการตอบแบบประเมิน 5 นาทีคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบประเมินการให้คำปรึกษาแก่สมาชิก)

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมิน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากการให้คำปรึกษาในวันนี้ สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง และได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้บ้างคะ ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากที่สมาชิก ได้แสดงความรู้สึกออกมานั้น พี่ขอสรุปดังนี้คะ ในการให้คำปรึกษาในวันนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกัน เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นสมาชิก

ได้ทราบบทบาทหน้าที่ตนเองและบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไป รวมถึงความหมายและประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม”

6. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สำหรับวันนี้ที่ขอยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี หวังว่าครั้งต่อไปสมาชิกจะมาพบกันที่นี้ครบทุกคน เพื่อเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาจนครบทั้ง 14 ครั้ง ตามกำหนดการ สำหรับการพบกันครั้งต่อไปดูตามวัน และเวลา ในกำหนดการ นะคะ สมาชิกมีข้อสงสัยไหมคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ในการให้คำปรึกษา

กฎกติกาทั่วไปในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ระบายความรู้สึก อึดอัด ไม่สบายใจ ได้เต็มที่ แต่ต้องมีขอบเขต และสุภาพ ไม่ล่วงล้ำสิทธิผู้อื่น
2. เก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม
3. รักสามัคคีและช่วยเหลือกัน โดยให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่สมาชิก
4. พุคทีละคนให้เพื่อนพุดจบก่อน ไม่ควรแย่งกันพุด
5. ไม่ทะเลาะวิวาท ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
6. ฟังผู้อื่นพุดด้วยความตั้งใจ
7. ไม่พุดซุบซิบนินทาเพียงสองคน หรือเป็นกลุ่มย่อยในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม
8. ใช้คำว่า ฉัน หรือ หนู หรือสรรพนามบุรุษที่ 1 ไม่ใช่คำว่า เรา หรือคนเราหรือคำที่มีความหมายกว้างๆ
9. ห้ามบีบบังคับให้ใครคนใดคนหนึ่งพุด เมื่อเขาไม่ต้องการพุดหรือพร้อมที่จะพุด

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

1. ดำเนินการให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
2. สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และคิดอย่างมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา
3. สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก พฤติกรรม และนำมาอภิปรายเพื่อหาแนวทางแก้ไขร่วมกันภายในกลุ่ม
4. เสนอทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขความทุกข์ ความไม่สบายใจต่างๆ ให้กับสมาชิกกลุ่ม
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พุด รับฟัง ฟีกพฤติกรรมที่ให้ความเหมาะสม
6. ทำให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายการเรียนรู้ไปในทางเดียวกัน
7. สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มรับฟังยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกลอดคภัยในการเข้าร่วมกลุ่ม
8. สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเรียนรู้จากการลงมือกระทำ และวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา
9. สนับสนุนให้เกิดการวางแผนปรับเปลี่ยน ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมต่างๆ ทั้งระหว่างการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มและหลังจากการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม





บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

1. เปิดเผยความคิดให้สมาชิกกลุ่มทราบ จะทำให้ได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่มอย่างมาก และเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ได้ร่วมเปิดเผยสิ่งที่กำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถามที่อยากรู้หรือสงสัยเพิ่มเติมได้เพราะบางทีจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่นที่อยากรู้ในสิ่งเดียวกัน
3. เปิดโอกาสเพื่อนสมาชิกได้แสดงความคิดเห็น โดยทั่วกัน
4. มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนบางคนที่ยากจะพูด ระบายบางสิ่งบางอย่างแต่ไม่กล้าแสดงออก โดยการให้กำลังใจ เพิ่มความเชื่อมั่นให้สมาชิกกลุ่ม
5. ควรตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ อธิบายอย่างตั้งใจและพยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่กำลังฟังอยู่
6. ควรตั้งใจฟังและทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกคนอื่นพูด หรือระบายความไม่สบายใจ พยายามมีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหา เพราะจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น
7. เปิดใจกว้างรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิก และร่วมแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
8. เปิดเผยความรู้สึกตนเองอย่างเหมาะสม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การที่บุคคลมากกว่า 2 คนขึ้นไปมีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มเพื่อปรับปรุงพัฒนาตนเองหรือแก้ไขปัญหาทำให้ได้ประโยชน์ คือสมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทศนคติ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
2. ทำให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเอง โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าบุคคลอื่นมองตนเองอย่างไร
4. ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการไว้วางใจ มีความจริงใจ ยอมรับเคารพสิทธิผู้อื่นของกันและกัน
5. ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติที่แตกต่างไปจากตน
6. ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ
7. ทำให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรมให้เหมาะสมกับความเป็นจริงของชีวิต
8. ทำให้สมาชิกรู้สึก มีกำลังใจ เชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง
9. ทำให้สมาชิกได้ฝึกรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
10. ทำให้สมาชิกมีทักษะในการจัดการกับปัญหา
11. ทำให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น



กำหนดการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา

คำชี้แจง :

การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา จัดขึ้นทั้งหมด 14 ครั้ง ขอความร่วมมือจากสมาชิก มาเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา ตรงตามวันและเวลา ดังนี้

ครั้งที่	เรื่อง	วัน	เวลา	สถานที่
1	การสร้างสัมพันธภาพ (การเปิดกลุ่ม)	อังคาร (21 ก.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
2	การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านลักษณะทางกายภาพ	ศุกร์ (24 ก.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
3	การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านค่านิยมส่วนตัว	อังคาร (28 ก.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
4	ความภูมิใจของฉัน	ศุกร์ (31 ก.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
5	รักตนเองให้เป็น	อังคาร (4 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
6	การคิดอย่างมีเหตุผลต่อการรับสื่อกระตุ้นทางเพศและค่านิยมการแต่งกายต่อแหลม	ศุกร์ (7 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
7	ผลเสียจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	อังคาร (11 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
8	ทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	ศุกร์ (14 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
9	รักนวลสงวนตัว	อังคาร (18 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
10	ความแตกต่างระหว่างชายหญิง	ศุกร์ (21 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
11	การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม	อังคาร (25 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
12	การปฏิเสธและการต่อรอง	ศุกร์ (28 ส.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
13	ทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหาความรัก	อังคาร (8 ก.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว
14	ยุติการให้คำปรึกษา (ปิดกลุ่ม)	ศุกร์ (11 ก.ค 52)	08.30 - 09.30	ห้องแนะแนว

**** ขอขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ****

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเห็นของสมาชิกมากที่สุด

1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ

() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย

2. การเข้ากลุ่มครั้งนี้ใช้เวลาเหมาะสม

() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย

3. การร่วมมือจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย

4. สมาชิกได้ความรู้จากการเข้ากลุ่ม

() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย

5. สมาชิกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม

() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านลักษณะทางกายภาพ

สาระสำคัญ

ลักษณะทางกายภาพ มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะ ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ทรงผม หรือการแต่งกายที่ทำให้ดูน่ามอง เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพใดๆที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองและหลักการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างสมเหตุสมผล
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

- 1) ใบความรู้ที่ 2.1 ตาโต...แพชั่นอันตราย
- 2) ใบความรู้ที่ 2.2 จัดฟันแพชั่น...อันตราย
- 3) ใบความรู้ที่ 2.3 จัดฟันแพชั่นคร่า นักเรียน
- 4) แบบประเมินการให้คำปรึกษา

2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา

- 1) เครื่องบันทึกเสียง
- 2) กล้องถ่ายรูป
- 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่สองที่เราพบกัน คราวที่แล้วเราได้ทำกิจกรรมอะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้
- 1) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองและหลักการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนว ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2) เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างสมเหตุสมผล
 - 3) เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพจากวัตถุประสงค์ของกิจกรรมสมาชิกมีข้อซักถาม ไหมนะคะ”
- (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)
- สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและหลักการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้มีประเด็นที่สำคัญที่สุดของโปรแกรมคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถในการในด้านต่างๆ ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกมา และการช่วยเหลือสมาชิกจะใช้หลักการตามทฤษฎี (REBT) ก็คือปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดเดิมที่อาจจะไม่ค่อยสมเหตุสมผล การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเชิงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะฉะนั้นการสร้างความเชื่อหรือความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล ก็จะนำไปสู่การเกิดความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้้นะคะ จากเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและหลักการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี (REBT) สรุปแล้วโปรแกรมนี้จะช่วยเสริมสร้าง และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับสมาชิก จากเรื่องที่พี่อธิบายไปแล้ว สมาชิกสงสัยสามารถสอบถามได้้นะคะ”
- (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)
- สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

4. ผู้ให้คำปรึกษา แจกใบความรู้ที่ 2.1 “ คาโต...แพชั่นอันตราย ” แก่สมาชิก และสนทนาพูดคุยถึงความเชื่อ ความคิด ที่สมเหตุสมผลของสมาชิกต่อสถานการณ์

- ผู้ให้คำปรึกษา : ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 2.1 ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน จากนั้นขออาสาสมัคร 1 คน อ่านใบความรู้ให้เพื่อนสมาชิกฟัง “จากที่ได้ฟัง เรื่อง คาโต...แพชั่นอันตราย สมาชิกคิดว่าคนเราจำเป็นต้องทำตาให้โต ถึงจะสวยรีเปล่า และ เพราะอะไร ใครอยากจะแสดงความคิดเห็นก่อน เชิญคะ” (ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแพชั่นตาโต)

- ผู้ให้คำปรึกษา : “จากเรื่องการใส่คอนแทคเลนส์ตาโต สมาชิกคิดว่าเป็นการกระทำที่สมเหตุสมผลหรือไม่หรือไม่อย่างไรคะ”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “หากสมาชิกมีเพื่อน หรือคนใกล้ชิดกำลังทำตามแฟชั่นนี้อยู่ จะทำอย่างไร”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “จากที่เราได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง ตาโต..แฟชั่นอันตราย สรุปได้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล และเสี่ยงทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ จากใบความรู้ เรื่อง “ตาโต...แฟชั่นอันตราย” สมาชิกมีข้อสงสัยสอบถามได้นะคะ”
- สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 2.2 “ จัดฟันแฟชั่น..อันตราย ” และ ใบความรู้ ที่ 2.3 “จัดฟันแฟชั่น คร่ำ นักเรียน” แก่สมาชิก โดยแบ่งเป็นใบความรู้ละ 4 คน และให้สมาชิกได้พูดถึง ความเชื่อ ความคิด ที่สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปที่จะแจกใบความรู้ที่ 2.2 และ ใบความรู้ที่ 2.3 แบ่งสมาชิกเป็นสองฝ่าย โดยสมาชิกทางซ้ายมือทั้ง 4 คนจะได้ใบความรู้ที่ 2.2 ส่วน สมาชิกทางขวามือทั้ง 4 คน จะได้ใบความรู้ที่ 2.3 ใบความรู้ทั้งสองใบนี้กล่าวถึงประเด็นเดียวกันคือ เรื่อง อันตรายจากการจัดฟันแฟชั่น แต่คนละสถานการณ์ เพราะฉะนั้นหลังจากที่อ่านเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตัวแทนสมาชิกแต่ละฝ่ายสรุปจากเรื่องที่อ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟังก่อน แล้วเราจะได้อภิปรายร่วมกันนะคะ ใช้เวลาสมาชิกอ่าน 5 นาทีนะคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 2.2 และ 2.3 ให้แก่สมาชิก)
- สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิก อ่านใบความรู้)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ขอตัวแทนสมาชิก 1 คน สรุปจากใบความรู้ที่ 2.2”
- สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกอ่านใบความรู้ 1 คน สมาชิกคนอื่นฟัง)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ขอตัวแทนสมาชิก 1 คน สรุปจากใบความรู้ที่ 2.3”
- สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกอ่านใบความรู้ 1 คน สมาชิกคนอื่นฟัง)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากใบความรู้กล่าวถึง อันตรายจากการจัดฟันแฟชั่นในสองสถานการณ์ สำหรับเรื่องการจัดฟัน ก็เป็นอีกเรื่องที่ใกล้ตัวมาก พี่เองก็เคยเห็นบ่อยๆ ใครเคยเห็น หรือว่ามีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับเรื่องนี้บ้างคะ ” (ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกคิดว่ามีเหตุผลอะไรบ้างที่ทำให้วัยรุ่นอยากจัดฟันแฟชั่น”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกคิดว่าการจัดฟันแฟชั่นให้ประโยชน์อะไรบ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ จำเป็นแค่ไหนที่วัยรุ่นจะต้องจัดฟันตามแฟชั่น ”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

- ผู้ให้คำปรึกษา : “วัยรุ่นที่ต้องการจัดฟันเพื่อความสวยงาม ทันสมัย ยอมทนเจ็บและไม่กลัวอันตราย สมาชิก คิดว่าเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผลหรือไม่ เพราะอะไร” (ใช้เทคนิค: นำเข้าสู่ประเด็น)
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากเรื่องนี้”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถามทีละคน)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “เป็นข้อคิดที่ดีมาก พี่ขอเพิ่มเติมว่า ยุคสมัยที่เปลี่ยนไปทำให้ค่านิยมของคนเราเปลี่ยนไป ด้วย ส่วนหนึ่งเพราะการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร วัยรุ่นหลายคนจะหลงใหลไปกับโฆษณาชวนเชื่อ สรรพภาพที่เห็น เสี่ยงที่ได้ยินทุกที่ทุกสิ่งล้วนเกิดจากการจัดแต่งเพื่อผลกำไรทางการค้า การสื่อสารเป็นเรื่องที่มีประโยชน์แต่สิ่งที่มีกับสารก็คือเรื่องราวหรือเนื้อหาที่มีอิทธิพลต่อผู้รับ อย่างที่เราไม่รู้ตัว จนกลายเป็นความเชื่อและค่านิยมที่ฝังในความคิดของผู้คน เช่น เราต้องหน้าขาว ตาโต คัดฟัน ต้องใส่เสื้อผ้าที่คาราเขาใส่ ไม่เช่นนั้นเราจะไม่สวย ไม่ทันสมัย ไม่มีเพศตรงข้ามมาสนใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นภาพลวงตา ทำให้เราหลงกลได้ง่าย เพราะฉะนั้นสมาชิกต้องรู้จักรับและเลือกในสิ่งที่เหมาะสมกับวัย ไม่เสี่ยงกับอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น และที่สำคัญต้องเชื่อมั่นในตนเอง พยายามปรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง การดูแลร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรงมีประโยชน์มากกว่า มีใครอยากเพิ่มเติมหรือสอบถามได้นะคะ” (ใช้เทคนิค: การสรุปความ)
- สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

6. สมาชิกกลุ่มจินตนาการว่าตนเอง ไม่สวย ไม่มีคนสนใจ แล้วให้แสดงความคิดเห็นต่อตนเองในทางบวก และให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มช่วยกันค้นหาและบอกข้อดีของเพื่อนเพิ่มเติม

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ให้สมาชิกลองหลับตาจินตนาการว่าตนเองไม่สวย ไม่มีใครสนใจนะคะ จากนั้นให้สมาชิกสร้างการยอมรับตนเอง โดยค้นหาข้อดีของตนเองคนละ 3-5 ประเด็น ซึ่งเป็นการมองตนเองในด้านบวก เมื่อเพื่อนบอกข้อดีของตนเองแล้วให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันหาข้อดีของเพื่อนเพิ่มเติมและบอกข้อดีนั้นแก่เพื่อนด้วยนะคะ” (ใช้เทคนิค : นำเข้าสู่ประเด็น)
- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็น)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “พี่มองเห็นความสุข ความน่ารัก ที่อยู่ในตัวสมาชิกทุกคน เราไม่จำเป็นต้องเพิ่มเติม เสริมแต่งมากมายตามค่านิยมของคนอื่น เพราะสิ่งสำคัญอยู่ที่ความคิดของสมาชิกว่ามีความเชื่อหรือความคิดอย่างไรกับค่านิยมเหล่านั้น คุณค่าของคนไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นตีค่าให้ เราเองควรที่จะภูมิใจในตนเองก่อนเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เรามั่นใจและประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ได้” (ใช้เทคนิค : ให้กำลังใจ)

7. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “ที่มีแบบประเมินการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำก่อนนะคะ ให้เวลาในการตอบแบบประเมิน 5 นาทีคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบประเมินการให้คำปรึกษาแก่สมาชิก)

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมิน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ก่อนที่จะปิดการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สองเรามาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้ร่วมกันนะคะ ใครจะเริ่มก่อน เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ พี่ขอเพิ่มเติมในเรื่องค่านิยมหรือแฟชั่นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมเราทุกวันนี้มีทั้งที่เป็น ประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ หรืออาจจะสวยงามแต่ก็มีอันตราย แอบแฝงอยู่ ที่สำคัญ วัยรุ่นเป็นวัยที่อาจถูกชักจูง และหลงผิดได้ง่าย เพราะฉะนั้นสมาชิกต้องใช้เหตุผลในการ ตัดสินใจ เลือกปฏิบัติตามค่านิยมหรือแฟชั่นที่ดีที่เป็นประโยชน์ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับ ตนเองและสังคมด้วย”

8. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

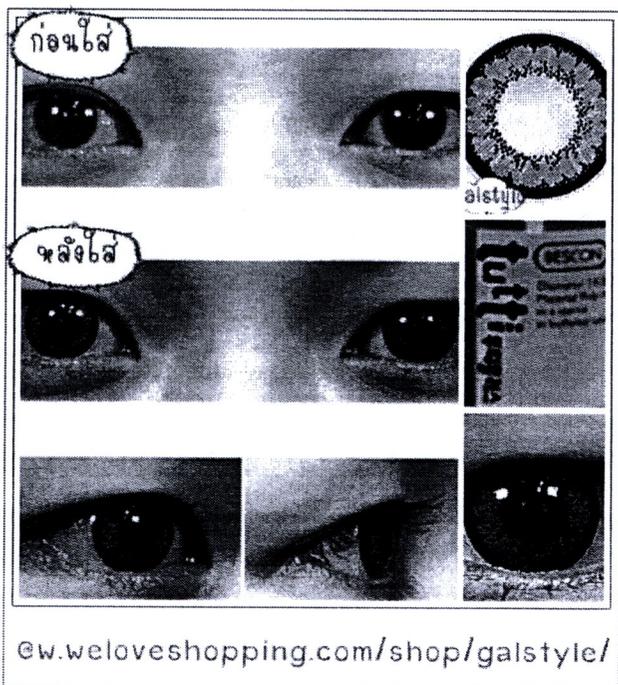
ผู้ให้คำปรึกษา : “เราจะมาเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปตามตารางกำหนดการ ขอให้สมาชิกมาให้ ครบทุกคน หากใครที่มาได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติม ไหม สำหรับวันนี้พี่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมาก ค่ะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ที่ 2.1 ตาโต..... แฟชั่นอันตราย



ปัจจุบันพฤติกรรมของดารานักร้องจากประเทศเกาหลีได้ กำลังอยู่ในกระแสนิยมของวัยรุ่นเมืองไทยอย่างมาก ส่งผลให้กลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ชอบแสวงหาดันแบบอยากแสดงออก และต้องการการยอมรับ มีการลอกเลียนแบบดารานักร้องเกาหลี ทั้งกิริยาท่าทาง การแต่งหน้า แต่งตัว การทำทรงผม ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เป็นไปตามวัย แต่ล่าสุดพบว่า วัยรุ่นไทยกำลังนิยมใส่คอนแทคเลนส์ตาโต หรือบิ๊กอายส์ ที่มีหลายสี หลายขนาด และหลายรูปแบบ เพื่อให้ดวงตาดูกลมโตขึ้นกว่าปกติ สามารถเปลี่ยนสีตาได้ตามใจชอบ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวลมาก จักษุแพทย์ โรงพยาบาลพระ

นั่งเกล้า กล่าวว่า "ไม่ว่าจะกระทำสิ่งใด ก็ดวงตานั้น ถือเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องอันตราย เพราะดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญและบอบบางที่สุด หากเกิดปัญหาขึ้นกับดวงตา และไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง ก็อาจถึงขั้นตาบอดได้ จึงอยากให้วัยรุ่นที่ตามกระแสแฟชั่นต่างๆ รู้จักระมัดระวัง และซั้งน้ำหนักผลดีผลเสียที่จะตามมาด้วย คอนแทคเลนส์ถือเป็นวัสดุทางการแพทย์ ที่เป็นทางเลือกสำหรับบุคคลที่มีปัญหาทางด้านสายตา แต่ไม่สามารถใช้แว่นสายตาได้ การตัดสินใจใช้คอนแทคเลนส์จึงควรปรึกษาจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสายตาโดยเฉพาะ สำหรับคอนแทคเลนส์ที่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ อาทิ เปลี่ยนสีตา ขยายขนาดของตา คำ มักจะใช้ในกลุ่มผู้ที่ต้องอาศัยรูปร่างหน้าตาในการประกอบอาชีพ อย่างเช่น ดารา นักร้อง นางแบบ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นคอนแทคเลนส์ชนิดใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือ การระมัดระวังเรื่องความสะอาด เนื่องจากคอนแทคเลนส์ต้องสัมผัสกับกระจกตาโดยตรงและเป็นระยะเวลานาน หากคอนแทคเลนส์สกปรกจะทำให้เกิดการติดเชื้อที่กระจกตา และอาจลุกลามถึงขั้นตาบอดได้ ภายใน 2 วัน วัยรุ่นที่นิยมใส่คอนแทคเลนส์ตามแฟชั่น ขอให้คำนึงถึงความปลอดภัยให้มากๆ เพราะนอกจากจะเสี่ยงตาบอดแล้ว ยังพบว่ามีวัยรุ่นบางกลุ่ม แยกกันซื้อคอนแทคเลนส์คนละแบบ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกันใส่ ซึ่งสามารถทำให้ติดเชื้อเอคส์ได้ด้วย

ใบความรู้ที่ 2.2 “จัดฟันแฟชั่น...อันตราย”

กมชัดลึก : สาเหตุเด็กนักเรียนใส่เหล็กจัดฟันแฟชั่นจากสถานเสริมความงามจนทำให้ติดเชื้อเสียชีวิตรายนี้ ผู้สื่อข่าวได้รับการเปิดเผยว่ามีหญิงสาววัยรุ่นเสียชีวิต คือ น.ส.จุฑามาศ หรือน้องดา ไชยสงค์ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนขามแก่นนคร อ.เมือง จ.ขอนแก่น เสียชีวิตกลางดึกวันที่ 23 สิงหาคมที่ผ่านมา ด้วยอาการ ไทรอยด์ ติดเชื้ออย่างรุนแรงและโรคหัวใจ นางเนียรนา ไชยสงค์ แม่ผู้ตายเล่าว่า เมื่อวันที่ 10 สิงหาคมที่ผ่านมา ลูกสาวมาขอเงิน 2,000 บาท บอกว่าจะไปใส่เหล็กจัดฟันแฟชั่นตามเพื่อน แล้วก็ชวนเพื่อนในโรงเรียนขับรถไปใส่เหล็กจัดฟันปลอมแบบแฟชั่นที่คลินิกเสริมความงามแห่งหนึ่งในตัวเมืองขอนแก่น มารดาผู้ตายเล่าว่า บุตรสาวก็ใช้ชีวิตตามปกติอยู่ 2-3 วัน หลังจากนั้นสังเกตว่าเขามีอาการเหมือนคนปวดฟัน แต่ก็ยังไม่บอกเล่าอาการเจ็บปวดให้รับทราบ จึงคิดว่าคงเกิดการอักเสบธรรมดา แต่หลังจากทนปวดฟันเช่นนั้นอยู่จนถึงวันที่ 20 สิงหาคม น้องดาก็มาบอกว่าปวดฟันปวดเหงือกมากทนไม่ไหว ตกเย็นจึงชวนเพื่อนไปหาหมอที่โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น หมอแจ้งว่าเป็นโรคหัวใจและไทรอยด์ติดเชื้อ ได้จ่ายยามาให้รับประทาน กระทั่งเวลา 22.00 น. ในวันเดียวกัน ลูกสาวร้องเสียงดังลั่นว่า ปวดฟันเจ็บคอหายใจไม่ออก พ่อจึงรีบพาไปโรงพยาบาล ช่วงนั้นเขาหมดสติไปแล้ว แพทย์ได้ใช้เครื่องช่วยหายใจอยู่นานจนมาเสียชีวิต โดยระบุว่า ไทรอยด์เป็นพิษอย่างรุนแรง นางเนียรนา กล่าวว่า “เพิ่งรู้ว่าลูกสาวเป็นโรคไทรอยด์เป็นพิษและโรคหัวใจ แต่แพทย์ยังไม่ระบุแน่ชัดว่าไทรอยด์เป็นพิษและติดเชื้อรุนแรงนั้นเป็นเชื้ออะไร ส่วนตัวคิดว่าสาเหตุน่าจะมาจากการที่ลูกสาวไปใส่เหล็กจัดฟันแฟชั่น จนทำให้เหงือกบวมและอาจจะเกิดการติดเชื้อขึ้น เนื่องจากคลินิกเสริมความงามที่ลูกสาวไปทำเป็นคลินิกเสริมสวยธรรมดา ไม่ใช่ทำกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจึงทำให้เหล็กที่ลูกสาวใส่นั้นไม่สะอาดและเกิดการติดเชื้อขึ้นมาได้” ด้านเพื่อนของ น.ส.จุฑามาศ ที่ใส่เหล็กจัดฟันลักษณะเดียวกันรายหนึ่ง กล่าวว่า ขณะนี้เพื่อนในโรงเรียนฮิตใส่เหล็กจัดฟันกันมาก เพราะใส่แล้วทำให้ดูสวยงาม ถึงแม้ว่าเมื่อใส่เหล็กจัดฟันจะทำให้ระคายเคือง และบางครั้งเกิดแผลในปาก แต่ก็ไม่กลัว ทุกคนก็ยังชอบและใส่เหล็กจัดฟันแฟชั่นเหมือนเดิม ขณะที่ อาจารย์ฝ่ายกิจการนักเรียน โรงเรียนขามแก่นนคร กล่าวว่า หลังจากที่พบว่า ได้สำรวจเด็กนักเรียนในโรงเรียนพบว่ามีจำนวนไม่น้อยฮิตใส่เหล็กจัดฟันแฟชั่นของปลอมกัน จึงเกรงว่าเหล็กจัดฟันแฟชั่นของปลอมนี้ อาจจะทำให้เป็นอันตรายแก่เด็กนักเรียนได้ โรงเรียนจึงสั่งห้ามนักเรียนใส่เหล็กจัดฟันแฟชั่น อนุโลมให้ใส่เฉพาะที่ไปจัดฟันกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ด้าน รศ.ดร.รัตนา ทองคำ รองคณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์ ม.ขอนแก่น กล่าวว่า การใส่เหล็กจัดฟันไม่ใช่จะทำได้ง่ายๆ ต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทำ และแพทย์ต้องตรวจสุขภาพของผู้จัดฟันให้ละเอียดก่อนจึงจะสามารถใส่ได้ ซึ่งผู้จัดฟันต้องเข้าพบแพทย์หลายครั้งถึงเริ่มทำการใส่เหล็กจัดฟันได้ ส่วนกรณีที่ทราบว่ามိเค็ใส่เหล็กจัดฟันกับคลินิกเสริมความงามในขณะนี้ รศ.ดร.รัตนา กล่าวว่า เป็นเรื่องที่คิดมากและอันตราย อาจส่งผลร้ายกับสุขภาพ ทำให้เกิดแผลในช่องปาก เหงือกเน่า เนื่องจากไม่ทราบว่าเหล็กที่เขาใส่นั้นเป็นเหล็กอะไร แต่คาดว่าเหล็กไม่ได้คุณภาพแน่นอน ซึ่งที่ผ่านมาที่คณะทันตแพทยศาสตร์ มข.มีผู้ป่วยที่ใส่เหล็กจัดฟันเกิดแผลในช่องปาก เกิดแผลเน่าจำนวนมากมาเข้ารับการรักษา แต่ละรายอยู่ในขั้นที่รุนแรงแล้วทั้งนั้น จึงขอเตือนวัยรุ่นทุกคนที่ใส่ว่าให้ระวังอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต



ใบความรู้ที่ 2.3

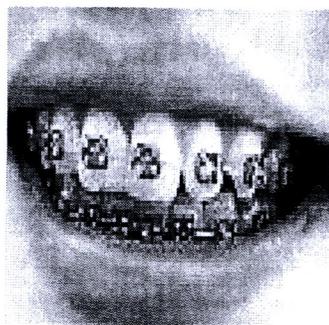
จัดฟันแฟชั่นคร่ำ นักเรียน



ไทยรัฐ : นักเรียนชั้น ม.3 ที่พืथा คับปริศนา ร่างกายตัวเหลืองซีด ไม่พบขาดแผลถูกทำร้าย แม่เชื่อเหตุมาจากจัดฟันแฟชั่น ซึ่หลังถูกสาวไปแอบทำ เริ่มมีอาการผิดปกติ ไม่พูดจา ซึมเศร้า จนมาพบเป็นศพเมื่อเช้า ขอส่งให้สถาบันนิติเวชชันสูตรหาสาเหตุ

วันนี้ (15 ก.ย.) ร.ต.ท.จิรศักดิ์ แอบแฝง ร้อยเวรสอบสวน สภ.บางละมุง จ.ชลบุรี ได้รับแจ้งจากแพทย์ รพ.บางละมุงว่า มีญาตินำนักเรียนหญิงเข้าทำ

การรักษาตัว แต่เกิดเสียชีวิตในระหว่างนำส่ง รพ. อย่างไม่ทราบสาเหตุ ขอให้มาทำการสอบสวน หลังรับแจ้งจึงรีบไปตรวจสอบ พบญาติ พี่น้อง กำลังร่ำไห้กอดศพ ด.ญ.พลอย (นามสมมติ) อายุ 14 ปี นักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในเมืองพืथा สภาพศพเสียชีวิตก่อนหน้าจะถึงโรงพยาบาลประมาณ 2 ชั่วโมง ตามร่างกายไม่พบขาดแผลถูกทำร้าย ตัวเหลืองซีด โดยบริเวณภายในช่องปากพบว่ามีการจัดฟันแฟชั่น สีชมพู



นางแพงศรี ปิลอง อายุ 38 ปี ผู้เป็นแม่ ให้การตั้งน้ำตาว่า ช่วงเช้าที่ผ่านมา ได้พยายามปลุกลูกสาว ให้ลุกขึ้นอาบน้ำ แต่งตัวไปโรงเรียน แต่ปรากฏว่าพยายามเรียกอยู่นานลูกสาวก็ไม่ยอมตื่น พอเข้าดูใกล้ๆ เห็นลูกสาวนอนสงบนิ่งผิดปกติ จึงรีบนำตัวส่งโรงพยาบาล แต่ลูกสาวเสียชีวิตก่อนหน้านั้นแล้ว ส่วนสาเหตุนั้นไม่ทราบ เพราะลูกสาวไม่มีโรคประจำตัว หรือ อาการป่วยให้เห็น ซึ่งก่อนหน้านี้ช่วงระยะประมาณ 1 – 2 เดือนที่ผ่านมา หลังจากลูกสาว แอบไปจัดฟันแฟชั่นที่ตลาดนัดแห่งหนึ่งในเมืองพืथा จากนั้นลูกสาวเริ่มมีอาการผิดปกติ ซึมเศร้า ไม่ค่อยพูดค่อยจา ตามอะไรก็ไม่บอก คงเป็นเพราะกลัวต่อว่า จนกระทั่งลูกสาวมาเสียชีวิต พร้อมทั้งยืนยันว่า ขอส่งศพลูกสาวตรวจหาสาเหตุการตายที่แท้จริง และเชื่อว่าสาเหตุการเสียชีวิตน่าจะมาจากการจัดฟันแฟชั่น

พนักงานสอบสวน กล่าวว่า เบื้องต้นได้ปรึกษา กับ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลบางละมุง และลงความเห็นว่ามีผู้ตายเสียชีวิตไม่ทราบสาเหตุ โดยการเสียชีวิตตั้งแต่ในช่วงนอนหลับ ปลุกไม่ตื่น พร้อมทั้งจะส่งศพไปสถาบันนิติเวชวิทยา เพื่อชันสูตรหาสาเหตุการตายที่แท้จริง และ ดำเนินการตามขั้นตอนกฎหมายต่อไป

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า ได้ติดต่อสอบถามไปยังคณะทันตแพทย์ ในพื้นที่เมืองพืथा และระบุนในเรื่องโทษของการจัดฟันแฟชั่นว่า ปัจจุบันการจัดฟันของหมอ จะจัดเพื่อการรักษา ซึ่งจะมีระยะการดูแลรักษา ส่วนการ จัดฟันแฟชั่น จะจัดเพื่อการสวยงามเท่านั้น ประกอบกับมีราคาถูก จึงทำให้เหล่าบรรดาวัยรุ่น ไปจัดฟันแฟชั่นจำนวนมาก ซึ่งวัตถุประสงค์ในการจัดฟันแฟชั่น ส่วนมากจะไม่ได้มาตรฐาน อุปกรณ์ไม่มีการฆ่าเชื้อก่อนติดตั้ง ผลที่จะตามมาคือ หากเส้นลวด เกิดไปทิ่มเหงือก อาจเป็นบาดทะยักได้ ประกอบกับ ช่องปาก เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อร่างกายได้เช่นกัน

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจค่านิยมที่ไม่เหมาะสมในปัจจุบัน
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกได้แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 3 ทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลต่อค่านิยมส่วนตัว

สาระสำคัญ

ค่านิยมส่วนตัว โดยทั่วไปบุคคลจะให้ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป บุคคลมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าของตนเอง ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคม จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ และเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผล
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลและการคิดที่มีเหตุผล
3. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างสมเหตุสมผล
4. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในค่านิยมทางสังคมและค่านิยมของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม

จำนวนสมาชิก	:	8 คน
ระยะเวลา	:	45- 60 นาที
สถานที่	:	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	:	1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> 1) ใบงานที่ 3.1 2) ใบงานที่ 3.2 3) ใบความรู้ที่ 3.1 การคิดอย่างสมเหตุสมผล (ABC) 4) ใบความรู้ที่ 3.2 ลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลและการคิดที่มีเหตุผล 5) แบบประเมินการให้คำปรึกษา
	:	2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา <ol style="list-style-type: none"> 1) เครื่องบันทึกเสียง 2) กล้องถ่ายรูป 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่สามที่เราพบกัน ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเราได้ทำอะไรบ้างคะ”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) เพื่อให้สมาชิกได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผล
- 2) เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างสมเหตุสมผล
- 3) เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในค่านิยมทางสังคมและค่านิยมของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม

จากวัตถุประสงค์สมาชิกที่สงสัยสามารถสอบถามได้นะคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกดูภาพ นักเรียน ในใบงานที่ 3.1 สมาชิกสมมติตนเองเป็นบุคคลอื่น เช่น ผู้ปกครอง คุณครู เพื่อน เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจมุมมองเกี่ยวกับค่านิยมทางสังคม และสนทนาพูดคุยแสดงความคิดเห็น

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกได้เห็นภาพนักเรียน จากใบงานที่ 3.1 แล้วนะคะ ในใบงานยังไม่มีชื่อภาพเลย เพราะฉะนั้นให้สมาชิกตั้งชื่อภาพมาคนละ 1 ชื่อ เขียนลงในช่องที่เตรียมไว้บนภาพ ให้เวลาประมาณ 2-3 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนบอกชื่อภาพพร้อมทั้งบอกเหตุผลของการตั้งชื่อด้วย ใครจะเริ่มก่อน เชิญคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น, สร้างความและสนับสนุนให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ แต่ละชื่อเป็นชื่อที่มีความหมาย มีเหตุผลที่แตกต่างกันไป ทุกคนเก่งมากคะ ชื่อเหล่านี้ก็มาจากมุมมอง เหตุผลของตัวเองสมาชิกเอง แล้วสมาชิกเคยสงสัยไหมว่าแล้วคนอื่น เช่น พ่อแม่ คุณครู เพื่อน จะคิดยังไง คิดเหมือนกันกับเราไหม เพราะนั้นเรามาลองคิดในมุมมองของคนอื่นดูบ้าง ต่อไปให้สมาชิกตอบคำถามจากใบงานที่ 3.1 ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับภาพเหล่านี้ แต่สมาชิกต้องตอบในมุมมองของคนอื่น ซึ่งก็อยู่ในคำถามแต่ละข้อแล้ว พี่ให้เวลา 5 นาที ใครสงสัยสอบถามได้นะคะ ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ เมื่อเสร็จแล้ว มาเริ่มที่ข้อ 1 สมาชิกตอบว่าอย่างไรบ้าง ” ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกทีละคน โดยเรียงตามลำดับข้อจนครบหมดทุกข้อ

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากกิจกรรมนี้สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ในบางสถานการณ์ การได้ลองคิดในมุมมองของคนอื่นบ้างย่อมทำให้เราได้ความคิดใหม่ ๆ เหมือนประโยคที่กล่าวว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา บางครั้งอาจจะทำให้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้นด้วยนะคะ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สมาชิกควรฝึกบ่อยๆ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้งกันขึ้น ควรลองคิดในมุมมองของคนอื่นดูบ้าง อาจทำให้สถานการณ์คลี่คลายหรือเบาบางลงได้นะคะ จากเรื่องนี้ใครอยากแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เชิญคะ”
(ใช้เทคนิค: สร้างความ, ให้ข้อมูล)

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

4. สมาชิกอ่านใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง “ การคิดอย่างสมเหตุสมผล (ABC)”

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ค่านิยมมีมากมายในสังคมมีทั้งที่เป็นค่านิยมที่ดีเหมาะสมและบางค่านิยมไม่เหมาะสมไม่ควรปฏิบัติตาม เราต้องมีความคิดที่สมเหตุสมผลก่อนเพื่อช่วยให้เราตัดสินใจได้ต่อไป สมาชิกจะได้เรียนรู้ทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผล ให้สมาชิกอ่านใบความรู้ที่ 3.1 เรื่องการคิดอย่างสมเหตุสมผล ให้เวลา 3 นาที” (ใช้เทคนิค : ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงเหตุผล)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สรุปได้ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่สิ่งทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดที่เรามีต่อสถานการณ์นั้นต่างหาก ตัวอย่างเช่น ฟ้าสอบได้เกรด B ช่างเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่สุด ทำให้ฟ้ารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เหตุการณ์นี้สมเหตุสมผลหรือไม่”

สมาชิก : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะ ฟ้าคิดว่าต้องได้ A และการได้ B เป็นเรื่องที่รับไม่ได้ จึงทำให้เกิดอารมณ์ท้อแท้สิ้นหวัง ฟ้าไม่สามารถเปลี่ยนเกรดได้แต่เปลี่ยนความคิดใหม่ได้ เช่น ได้เกรด B ได้เกรด B ก็ไม่ได้แสดงว่าชีวิตฉันล้มเหลว เป็นต้น”

5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 3.2 “ลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลและการคิดที่มีเหตุผล” แก่สมาชิก

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกได้รู้กระบวนการคิดอย่างสมเหตุสมผลไปแล้ว ในใบความรู้นี้ สมาชิกจะได้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลและการคิดที่มีเหตุผล จะทำให้สมาชิกได้ทราบว่ามี การคิดที่ไร้เหตุผลหรือไม่ และถ้าจะเปลี่ยนควรจะทำอย่างไรให้มีเหตุผล ที่ให้เวลาอ่าน 3 นาทีคะ”
(ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขความคิดที่ไร้เหตุผล)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากใบความรู้ สมาชิกเคยมีลักษณะการคิดแบบที่คล้ายกับในใบความรู้ไหมคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อรู้ว่าการคิดที่เคยเกิดขึ้นกับเรานั้นเป็นการคิดที่ไร้เหตุผล ก็ควรปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ นะคะ เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะว่า บางคนไม่รู้ว่าความคิดของตนเอง ถูกหรือผิด จึงไม่มีโอกาสได้แก้ไขและไม่รู้แนวทางว่าจะแก้ไขอย่างไร แต่เมื่อสมาชิกได้ทราบแล้ว เป็น

โอกาสที่ดีที่จะได้ปรับเปลี่ยนเพื่อความสุขของสมาชิกเอง ที่สำคัญสมาชิกต้องนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนะคะ จากเรื่องนี้ใครอยากเพิ่มเติมหรือซักถามไหมคะ”

(ใช้เทคนิค: สรุปลความและให้ข้อมูล)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

6. สมาชิกทำใบงานที่ 3.2 บอกประสบการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ใบงานที่ 3.2 ให้สมาชิกเขียนประสบการณ์ที่เคยทำให้ตนเองเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ที่มีเวลาให้ 5 นาที จากนั้นเรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน”

(ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกเล่าประสบการณ์, เสนอแนะ, สนับสนุนและให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : เล่าประสบการณ์ที่เคยแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลและร่วมกันเสนอแนะแนวทางแก้ไข)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกแต่ละคนอ่านประสบการณ์ตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ส่วนเพื่อนสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นหรือสอบถามเพิ่มเติมหรือให้กำลังใจเพื่อนได้นะคะ ใครพร้อมที่จะพูดก่อนเชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

7. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายงาน (การบ้าน) ให้แก่สมาชิก

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกได้รู้การคิดตามหลัก ABC แล้วว่า อารมณ์ เช่น เหงา โกรธ กลียด โกรธ และการกระทำที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นมาจาก ความเชื่อหรือความคิดเดิมที่ไม่สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์นั้นๆ อยู่ก่อนแล้ว แต่เราสามารถที่จะปรับเปลี่ยน อารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสมได้ จากการสร้างความเชื่อหรือความคิดใหม่ที่เป็นเหตุผลและลบล้างความเชื่อเดิมที่มีอยู่ ก็จะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้นะคะต่อไป พี่มีการบ้านจะให้สมาชิกทำ โดยให้สมาชิกทุกคนสร้างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับเรื่องค่านิยมการจัดฟันแฟชั่น และการใส่คอนแทคเลนส์ตาโต ซึ่งเราได้รู้แล้วว่าเป็นค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะฉะนั้น ควรที่จะปรับความเชื่อในเรื่องนี้ใหม่ว่าเป็นค่านิยมที่ตามแฟชั่นที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเราควรเลือกทำตามสิ่งที่ดีๆ เป็นประโยชน์ และไม่มีโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่นดีกว่านะคะ หลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ให้สมาชิกสำรวจดูว่าคนใกล้ชิดมีพฤติกรรม เช่น ใส่คอนแทคเลนส์ตาโต หรือจัดฟันแฟชั่นหรือไม่ หากพบเห็นสมาชิกควรที่จะบอกเล่าหรือตักเตือนถึงโทษของสิ่งเหล่านี้แก่เขาด้วย เพื่อให้เขาได้ความรู้และเกิดความคิดที่มีต่อเรื่องเหล่านี้เสียใหม่ และครั้งต่อไปที่จะติดตามผลอีกครั้งนะคะ ใครสงสัยเรื่องการบ้านสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้นะคะ” (ใช้เทคนิค: สรุปลความและให้ข้อมูล)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ: แสดงความคิดเห็น)

8. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรมและบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “มาถึงช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษาแล้วนะค่ะ ที่มีแบบประเมินให้สมาชิกทำก่อนนะค่ะ ให้เวลาในการตอบแบบประเมิน 5 นาทีค่ะ” (ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบประเมินการให้คำปรึกษาแก่สมาชิก)

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมิน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ครั้งนี้เราได้เรียนรู้เรื่องอะไรกันบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ” (ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ :บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “การเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกก็ได้รู้การคิดตามหลัก ABC แล้วว่า อารมณ์ เช่น โกรธ เศร้า เหงา และการกระทำต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สมเหตุผล และนอกจากนั้นก็ ได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิมที่มีต่อค่านิยมที่ไม่เป็นเหตุผล เช่น การจัดฟันแฟชั่นและการใส่คอนแทคเลนส์ตาโต เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล สมาชิกสามารถนำหลักการ ABC ไปใช้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้ค่ะ ”

9. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปเราจะพบกันที่เดิมตามเวลาในกำหนดการ ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะค่ะ ใครมีข้อสงสัยอยากสอบถามเพิ่มเติมไหมคะ สำหรับวันนี้ที่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณ สมาชิกทุกคนมากค่ะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ที่ 3.2

ลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล

ตารางเปรียบเทียบการคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล

ความคิดที่ไร้เหตุผล	ความคิดที่มีเหตุผล
บุคคลควรจะถูกรักหรือยอมรับจากทุกคนในชุมชนนั้นๆ	บุคคลย่อมต้องการที่จะได้รับความรักจากผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจและความต้องการที่จะเป็นฝ่ายรับแต่เพียงฝ่ายเดียว ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรักและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์
บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ	ไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการแต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนเองมากกว่าจะทำเพื่อให้ดีกว่าบุคคลอื่น
คนที่ไม่ดี เลว ชั่วร้าย สมควรที่จะถูกดำเนินประณาม และลงโทษ	ตระหนักว่า ทุกคนมีความบกพร่อง และทำผิดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะดำเนินลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาผิดพลาดเขาจะยอมรับ โดยไม่ให้สิ่งนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าและจะไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีก
เป็นสถานะที่เลวร้ายที่สุด หากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือต้องการให้เป็น	ไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด
ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถกำจัดได้”	ยอมรับว่าเหตุการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักไว้ว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษก็เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงต่อไป
บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนเข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	พยายามพึ่งพาตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่า การเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์และการประสบความสำเร็จล้มเหลว นั้นไม่ใช่สิ่งเลวร้าย
ที่ไม่มีความสุข มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและบุคคลไม่สามารถจะควบคุมได้	อารมณ์ไม่มีความสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกที่ต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถที่จะควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

ใบงาน ที่ 3.1

ชื่อภาพ.....

.....



ภาพ “นักเรียน” โดย อัมรินทร์ บุพศิริ ปี 2552

.....ต่อด้านหลัง

ใบงานที่ 3.1

คำชี้แจง : ให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

1. สมมติว่า สมาชิกเป็นผู้ปกครองของวัยรุ่นในภาพ จะรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมเหล่านี้

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าสมาชิกเป็นครู สมาชิกคิดว่าพฤติกรรมเหล่านี้เหมาะสมหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

3. หากสมาชิกมีเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายกับวัยรุ่นในภาพ สมาชิกคิดว่าควรจะสนับสนุนหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

4. สมาชิกคิดว่าสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ ที่สุดในวัยเรียนคืออะไร

.....

.....

.....

.....

5. สมาชิกได้ข้อคิดอะไรจากภาพบ้าง

.....

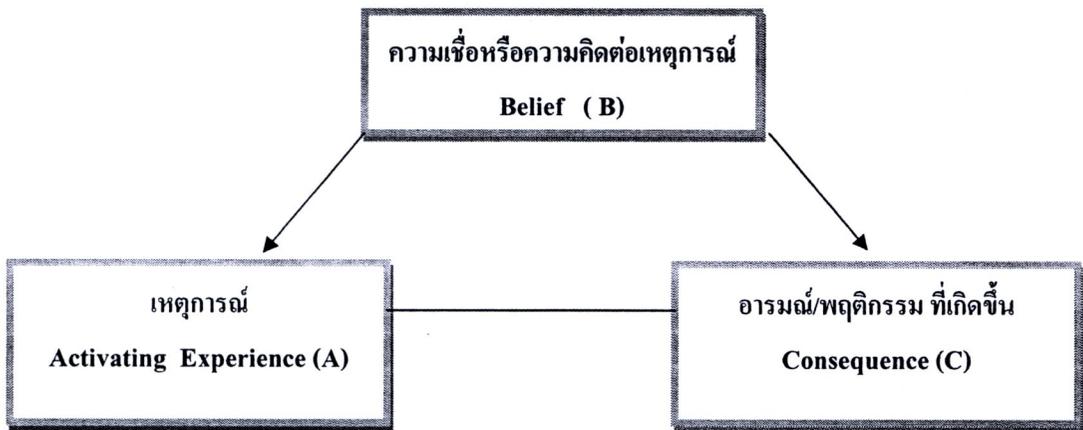
.....

.....

ใบความรู้ ที่ 3.1

การคิดอย่างสมเหตุสมผลตามหลัก (ABC)

กระบวนการคิดอย่างสมเหตุสมผล



ตัวอย่างเช่น

A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

: สอบได้เกรด B

B = ความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์

: เชื่อว่าจะต้องได้ A เท่านั้น การไม่ได้ A แสดงว่าฉันเรียนโง่

C = อารมณ์/พฤติกรรม ที่เกิดขึ้นซึ่งกำหนดโดยความเชื่อ

: ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

ใบงานที่ 3.2

คำชี้แจง : ให้สมาชิกเขียนประสบการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึก *โกรธ* หรือ *หงุดหงิด*

1. เหตุการณ์ที่เกิด (A) คือ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ (B) คือ

.....

.....

.....

.....

.....

3. อารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (C) คือ

.....

.....

.....

.....

.....

4. สมาชิกคิดว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม สมเหตุสมผลหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 4 ความภูมิใจของฉันท

สาระสำคัญ

ความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วยความรู้สึถึงคุณค่าของตนเอง เป็นการผสมผสานของความเชื่อมั่นในตนเอง และการเคารพตนเอง ความรู้สึกทั้งสองประการนี้สัมพันธ์กัน เมื่อมีประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจบ่อยๆ ย่อมทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้บุคคลแสดงความรู้สึคิดว่าตนเองมีคุณค่าด้วยความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่และมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ความภูมิใจ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

จำนวนสมาชิก	:	8 คน
ระยะเวลา	:	45- 60 นาที
สถานที่	:	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> 1) ใบงานที่ 4.1 ความภูมิใจของฉันท 2) กระดาษเปล่า 3) แบบประเมินการให้คำปรึกษา 2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา <ol style="list-style-type: none"> 1) เครื่องบันทึกเสียง 2) กล้องถ่ายรูป 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ สวัสดีคะ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่สี่แล้วนะคะ สำหรับครั้งที่แล้วสมาชิกได้ได้เรียนรู้วิธีการคิดตามหลัก ABC ไปแล้ว และพี่ได้ให้การบ้านไว้ สมาชิกได้นำหลักการนี้ไปทดลองปฏิบัติหรือไม่ และได้ผลอย่างไรบ้าง ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้ ก็คือ
- 1) เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ความภูมิใจ

2) เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

จากวัตถุประสงค์โครมีข้อสงสัยสอบถามได้นะคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “บัตรยิ้ม”

ผู้ให้คำปรึกษา : ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายกิจกรรม บัตรยิ้ม แก่สมาชิก โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษลักษณะคล้ายซองจดหมายให้แก่สมาชิกกลุ่ม

“ พี่จะแจกกระดาษ โดยให้สมาชิก เขียนชื่อและ บอกสิ่งที่ชอบกับสิ่งที่ไม่ชอบ(การกระทำหรือนิสัย) ลงในกระดาษด้านนอก (หน้าปก) ประเด็นละ 2-3 ข้อ เมื่อเสร็จแล้วส่งกระดาษกลับคืนให้พี่ กิจกรรมนี้ใช้เวลาเขียน 3 นาทีคะ” (ใช้เทคนิค : ให้สมาชิกระบายความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน, สนับสนุนและให้กำลังใจ)

สมาชิก : (ปฏิบัติ : บอกสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ, ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจกัน)

ผู้ให้คำปรึกษา : ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมบัตรแจกสลับอีกครั้ง โดยไม่ซ้ำเจ้าของเดิม 3 รอบ โดยกำหนดให้ผู้ที่ได้รับ บัตรเขียนข้อความสั้นๆ ว่าชอบอะไรในตัวบุคคลเจ้าของบัตร 2-3 ข้อ ลงในกระดาษด้านใน

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ต่อไปให้ส่งกลับคืนเจ้าของเดิม แล้วให้แต่ละคนอ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนให้สมาชิกในกลุ่มฟังด้วย เริ่มจากน้องด้านขวา ก่อน เจริญคะ ” (ใช้เทคนิค: สนับสนุนและให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : ระบายความรู้สึกและให้กำลังใจเพื่อน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ ทำให้เกิดประโยชน์อะไรกับน้องบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ข้อคิดที่ได้ก็ออกจากกิจกรรมก็คือ เราควรที่จะมองความดีของกันและกัน แน่แน่นอนว่าทุกคนมี 2 ด้านคือด้านที่ดีและไม่ดี ถ้าต่างคนต่างมองความดีของกันและกัน จะทำให้ทุกคนมีกำลังใจในการทำมาดี ส่วนไม่ดีก็จะลดน้อยลงไป ในที่สุดทุกคนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข เพราะโดยพื้นฐานแล้ว คนเราย่อมอยากจะทำมาดี และที่สำคัญคือต้องการให้คนอื่นยอมรับในความดีที่ตนกระทำด้วย”

4. ผู้ให้คำปรึกษา แจกใบงานที่ 4.1 “ ความภูมิใจของฉัน ” แก่สมาชิกกลุ่ม แล้วสนทนาพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ผู้ให้คำปรึกษา : ผู้ให้คำปรึกษาแจก ใบงานที่ 4.1 เรื่อง ความภูมิใจของฉันแก่สมาชิกกลุ่ม

“ ให้สมาชิกเขียนชื่อ แล้วตอบคำถามลงในใบงาน สำหรับกิจกรรมนี้ใช้เวลา 5 นาที นะคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เสร็จเรียบร้อยแล้วนะคะ ต่อไปให้สมาชิกอ่านสิ่งที่เขียนเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เริ่มจากข้อที่ 1 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลใกล้ชิด ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อเพื่อนพุดจบ สมาชิกคนอื่นสามารถมือสอบถามเพิ่มเติมข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็น หรือให้กำลังใจ เพื่อนได้ เราจะพูดทีละข้อ เริ่มจากสมาชิกที่อยู่ทางขวาก่อน เชิญคะ” ผู้ให้คำปรึกษาถามทีละข้อเรียงตามลำดับจนครบทุกข้อ (ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น, สะท้อนความ, สนับสนุนให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : เล่าประสบการณ์ความภูมิใจ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เก่งมาก ทุกคนมีประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภูมิใจ นอกจากที่ตนเองจะรู้สึกภูมิใจแล้วยังส่งผลให้บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องรู้สึกภูมิใจในตัวสมาชิกด้วยเหมือนกัน”

5. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุป และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษาก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษานะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมิน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “วันนี้สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”

(ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “พี่ขอสรุปเพิ่มเติมว่า สมาชิกควรมั่นกระทำให้สิ่งที่ดี ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจต่อบุคคลรอบตัวและโดยเฉพาะเกิดความภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกันนะคะ”

6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “เราจะมีเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปตามตารางกำหนดการ กิจกรรมยังมีความน่าสนใจมากขึ้น ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ด้วยนะคะ มีใครอยากเพิ่มเติมหรือสอบถามไหมคะ สำหรับวันนี้พี่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิก ทุกคนมากคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา



ใบงานที่ 4.1
ความภูมิใจของฉัน

คำชี้แจง :

ให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

1. เขียนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลต่อไปนี้ที่ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง

- ครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง

.....

.....

.....

.....

- คุณครูและโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

- เพื่อน

.....

.....

.....

.....

- ชุมชน/หมู่บ้าน

.....

.....

.....

.....



แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 5 รักตนเองให้เป็น

สาระสำคัญ

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีหลายวิธี เช่น สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สนับสนุนให้กำลังใจตนเอง สะสมประสบการณ์ของความสำเร็จ และที่สำคัญคือ ต้องรักตนเองอย่างไม่เห็นแก่ตัวและไม่เป็นไปในทางที่ทำร้ายชีวิตของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจด้านร่างกายของตนเอง
2. เพื่อให้เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

จำนวนสมาชิก	:	8 คน
ระยะเวลา	:	45- 60 นาที
สถานที่	:	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> 1) ของขวัญ 8 ชิ้น 2) เครื่องเล่นเพลง 3) ใบงานที่ 5.1 รักตนเอง 4) แบบประเมินการให้คำปรึกษา 2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา <ol style="list-style-type: none"> 1) เครื่องบันทึกเสียง 2) กล้องถ่ายรูป 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกคน วันนี้เป็นการเข้ากลุ่มครั้งที่ห้านะคะ สมาชิกสบายดีไหมคะ ช่วงที่
เราไม่ได้เจอกันใครได้ไปทำกิจกรรมอะไรหรือมีอะไรที่อยากจะทำให้พี่และเพื่อน ๆ ฟังบ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกมาทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมาก่อนนะคะจำได้ไหมคะสมาชิกได้เรียนรู้เรื่อง
อะไรบ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ที่ภูมิใจของตนเองและได้ฟังความภูมิใจของเพื่อนสมาชิกด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี สมาชิกควรสร้างสิ่งที่ทำให้เกิดความภูมิใจขึ้นกับตนเองหรือทำให้คนอื่นภูมิใจอย่างสม่ำเสมอจะนะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับวัตถุประสงค์ ของกิจกรรมในวันนี้ คือ

- 1) เพื่อให้สำรวจด้านร่างกายของตนเอง
- 2) เพื่อให้เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3) เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยไหมคะ” (ตอบข้อซักถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ของขวัญจากเสียงเพลง”

ผู้ให้คำปรึกษา : ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายกิจกรรม “ของขวัญจากเสียงเพลง” แก่สมาชิก โดยผู้ให้คำปรึกษานำกล่องของขวัญ 1 กล่องซึ่งเป็นกล่องของขวัญที่ห่อกระดาษหลายชั้นให้แก่สมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลงให้จังหวะ สมาชิกเริ่มต้นส่งของขวัญต่อ ๆ กัน ไปเมื่อเพลงหยุดและของขวัญอยู่ที่ใครก็ให้แกะกระดาษห่อของขวัญชั้นที่ 1 ออก ทำแบบนี้เรื่อยไปจนกระทั่งได้ผู้ที่แกะกระดาษห่อของขวัญชิ้นสุดท้ายเป็นผู้ที่ได้รับของขวัญชิ้นนั้นไป

“ให้สมาชิกส่งของขวัญต่อไปให้เพื่อน ที่จะเปิดเพลงให้จังหวะ เพลงหยุดที่ใคร คนนั้นได้สิทธิในการแกะกระดาษห่อของขวัญ 1 ชิ้น จากนั้นก็ส่งต่อให้เพื่อนสมาชิกไปเรื่อยๆจนกระทั่งมีผู้ที่ได้แกะกระดาษห่อของขวัญชิ้นสุดท้าย ก็จะเป็นผู้โชคดีได้ของขวัญนั้นไป จากที่พิธีบายมีใครสงสัยถามได้คะ”

สมาชิก : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ยินดีกับสมาชิกที่ได้ของขวัญไป สมาชิกที่ได้ของขวัญไปรู้สึกอย่างไรคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกที่ไม่ได้ของขวัญ รู้สึกอย่างไรคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ไม่เป็นไร เพราะหลังยุติการให้คำปรึกษาวันนี้ พี่มีของขวัญมาให้สมาชิกทุกคนเหมือนกัน จะเห็นได้ว่าของขวัญเป็นสิ่งที่ทำให้คนรับรู้สึกลึกใจ ประทับใจ ของขวัญไม่จำเป็นที่จะต้องมีคนอื่นเอามาให้เราเสมอ ตัวสมาชิกเองก็สามารถให้ของขวัญกับตนเองได้ แต่ไม่ใช่เป็นการไปซื้อหาธรรมดาแต่ควรเป็นของขวัญที่มาจาก การตั้งเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เมื่อสมาชิกสามารถทำสำเร็จได้ก็ควรให้ของขวัญกับตัวเอง เพราะของขวัญที่มาจากความสำเร็จย่อมเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมายมากที่สุด จากที่พี่พูดไปใครอยากอยากแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เชิญคะ” (ใช้เทคนิค: ให้ข้อมูลและให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 5.1 “รักตนเองให้เป็น” และอภิปรายร่วมกัน

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ พี่แจกใบงานให้สมาชิก ตอบคำถาม จากใบงาน พี่ให้เวลา 5 นาทีคะ”
(ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น)
- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : สำรวจตนเอง)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ เมื่อเสร็จแล้ว เรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันกับเพื่อนๆ เริ่มจากข้อ 1 ใครตอบว่าอะไรบ้าง ” ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการต่อไปจนกระทั่งตอบคำถามครบทุกข้อ
- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ สำหรับข้อที่ 4 สมาชิกได้ถึงการพัฒนาความสามารถของตนเองในด้านต่างๆ 4 ข้อไปแล้วเพื่ออยากให้สมาชิกร่วมไปปฏิบัติจริงเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อตัวสมาชิกเอง สมาชิกควรจะเริ่มลงมือปฏิบัติเลยเริ่มตั้งแต่วันนี้หลังจากที่เรายุติการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา และครั้งต่อไปเราจะมาบอกเล่าถึงผลของการนำไปปฏิบัตินะคะ จากที่พี่พูดไป สมาชิกสงสัยไหมคะ” (ใช้เทคนิค: สนับสนุน, ให้กำลังใจ)
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

5. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์ หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ ก่อนที่จะปิดการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า เรามาสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในวันนี้ร่วมกันนะคะ วันนี้สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้าง ใครจะพูดก่อน เชิญคะ ”
(ใช้เทคนิค : ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น)
- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็น)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ในวิถีประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”
- สมาชิกกลุ่ม : (บอกประโยชน์หรือข้อคิด)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากการเข้ากลุ่ม ทำให้สมาชิกได้สำรวจการดูแลตนเองพร้อมกับได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ขอให้สมาชิกร่วมไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอคะ”

6. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ เราจะมาเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปซึ่งเป็นครั้งที่ 6 ขอให้สมาชิกร่วมมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครอยากเพิ่มเติมหรือสอบถามไหมคะ สำหรับวันนี้พี่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากคะ”
(ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)
- สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)
- การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบงานที่ 5.1 รักตนเองให้เป็น

คำชี้แจง : ให้สมาชิกเขียนวิธีการที่จะดูแล หรือปฏิบัติกับตนเอง ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. ถ้าฉันป่วย ฉันมีวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ฉันมีวิธีดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ลักษณะนิสัยที่ฉันจะต้องปรับปรุง

.....

.....

.....

4. ฉันจะต้องพัฒนาความสามารถของตนเองในด้าน

4.1.....

4.2.....

4.3.....

4.4.....

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 6 การคิดอย่างมีเหตุผลต่อการรับสื่อกระตุ้นทางเพศและค่านิยมการแต่งกายล่อแหลม

สาระสำคัญ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลส่งผลให้เกิดการคิด อารมณ์ และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ ตามหลักการคิดอย่างมีเหตุผล ABCDE เป็นการปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดเดิมที่ไม่สมเหตุสมผลเปลี่ยนเป็นความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผล ย่อมจะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม ปัจจุบันการสื่อสารมีความก้าวหน้าจำเป็นที่จะต้องมีการพิจารณาเลือกรับสารที่ดี เป็นประโยชน์ ไม่ยึดติดตามค่านิยมที่ไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศในแบบต่าง ๆ เช่น จากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ภาพถ่าย หนังสือ ภาพยนตร์ ฟิลิปลามกอนาจาร และการแต่งกายที่ล่อแหลม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลเสียของการแต่งกายล่อแหลม
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจสาเหตุของการคิดและการแสดงพฤติกรรมอย่างไม่สมเหตุสมผล
3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจขั้นตอนการวิเคราะห์การคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE
4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

- 1) ใบความรู้ ที่ 6.1 สื่อกระตุ้นทางเพศ
- 2) รูปภาพการแต่งกายของวัยรุ่น 2 ภาพ
- 3) ใบความรู้ ที่ 6.2 วัยรุ่นแต่งอย่างไรให้ดูดี
- 4) ใบความรู้ ที่ 6.3 การคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE
- 5) ใบงาน ที่ 6.1
- 6) แบบประเมินการให้คำปรึกษา

2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา

- 1) เครื่องบันทึกเสียง
- 2) กล้องถ่ายรูป
- 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และเล่าถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติตาม

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะสมาชิกทุกคน ครั้งนี้เราพบกันเป็นครั้งที่ 6 นะคะ ก่อนอื่นเรามาทบทวน กิจกรรมครั้งที่แล้ว เราได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ครั้งที่ผ่านมา เราได้ร่วมกิจกรรมบัตริ้มเพื่อบอกสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ ได้รับ ข้อเสนอแนะจากเพื่อนสมาชิกและพี่ได้ให้การบ้านเรื่องการพัฒนาความสามารถที่สมาชิก ต้องการจะพัฒนาตนเองมี 4 ประเด็นสมาชิกได้เริ่มนำไปปฏิบัติตามแล้วได้ผลอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ 4 ข้อ ดังนี้

- 1) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลเสียของการแต่งกายต่อแหลม
- 2) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจสาเหตุของการคิดและการแสดงพฤติกรรมอย่างไม่สมเหตุสมผล
- 3) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจขั้นตอนการวิเคราะห์การคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE
- 4) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE

จากวัตถุประสงค์สมาชิกที่สงสัยสามารถถามได้นะคะ” (ตอบข้อซักถามหากสมาชิกสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 6.1 “สื่อกระตุ้นทางเพศ” ให้สมาชิกอ่าน จากนั้นสมาชิกในกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “ให้สมาชิกอ่านใบความรู้เรื่อง “สื่อกระตุ้นทางเพศ” ให้เวลาอ่าน 3 นาที จากนั้นเราจะ ได้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนะคะ” (ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้ข้อมูลเกี่ยวกับสื่อหลายๆ รูปแบบ ที่สามารถกระตุ้นอารมณ์เพศได้ มีสื่อใดบ้างที่ สมาชิกเคยได้ทดลองมาก่อน เช่น ได้ดูภาพ อินเทอร์เน็ต VCD หรือจากแหล่งอื่น ๆ มีไหมคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เพราะเหตุผลอะไรที่ทำให้สมาชิกดูสื่อเหล่านั้น”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการรับสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ สมาชิกคิดว่ามีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากใบความรู้เรื่อง “สื่อกระตุ้นทางเพศ” สมาชิกได้ข้อคิดและประโยชน์อะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดูภาพการแต่งกายของวัยรุ่นซึ่งแบ่งเป็นสองแบบ แบบที่หนึ่งเป็นภาพการแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย และแบบที่สองเป็นภาพวัยรุ่นแต่งกายหวิ้อหว่า เซ็กซี่ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นจากภาพ

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากภาพทั้งสองภาพนี้ สมาชิกเห็นลักษณะที่แตกต่างกันอย่างไรบ้าง และสมาชิกรู้สึกอย่างไรกับการแต่งกายของวัยรุ่นทั้งสองแบบนี้” (ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ :แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกาย)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกคิดเรามีความจำเป็นอะไรบ้างที่ต้องแต่งกายแบบนี้ (ภาพเซ็กซี่)”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : อธิบายเหตุผล)

ผู้ให้คำปรึกษา : “รูปแบบการแต่งกายของสมาชิกแต่ละคนเป็นอย่างไร”

สมาชิก : (ปฏิบัติ :แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกาย)

ผู้ให้คำปรึกษา : เรามาช่วยกันสรุปผลดีผลเสียของการแต่งกายที่หวิ้อหว่า เปิดเผยเนื้อตัว ผลดีมีอะไรบ้างและผลเสียมีอะไรบ้างคะ ” (ใช้เทคนิค: กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ :แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกาย)

ผู้ให้คำปรึกษา : “การแต่งกาย ที่สุภาพ เรียบร้อย มีผลดีอย่างไรบ้าง และผลเสียของการแต่งกายเรียบร้อย สุภาพมีอะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ :แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกาย)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อเราได้ทราบผลดีผลเสียของการแต่งกายที่หวิ้อหว่า เปิดเผยเนื้อตัว ที่อยากให้สมาชิกพิจารณานำไปใช้ในชีวิตประจำวันที่สำคัญคือเลือกที่จะแต่งตัวให้เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับกาลเทศะ จะทำให้สวยงามและปลอดภัยมากกว่าการแต่งกายที่เซ็กซี่ เปิดเผยเนื้อตัว วิธีการแต่งตัวที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นแต่งได้ไม่ยาก ให้สมาชิกดูที่ใบความรู้ เรื่อง “วัยรุ่นแต่งอย่างไรให้ดูดี” สมาชิกอ่านพร้อมกันนะคะ จากเรื่องนี้ใครอยากเพิ่มเติมหรือสงสัยถามได้คะ” (ใช้เทคนิค : สรุปความและให้ข้อมูล)

สมาชิกกลุ่ม : (ถามคำถาม/แสดงความคิดเห็น)

5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้และอธิบาย เรื่อง การคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE แก่สมาชิก

ผู้ให้คำปรึกษา : “จะเห็นได้ว่าแต่ละคนย่อมมีเหตุผลที่แตกต่างกัน สมาชิกทราบไหมคะว่า ความโกรธ ความเกลียด ความรัก ของบุคคลนั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะ บุคคล สถานการณ์ หรือ ความเชื่อของเราเอง” (ใช้เทคนิค: นำเข้าสู่ประเด็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ตามหลักทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์แล้ว ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ เกิดจากความเชื่อของบุคคลก่อน เป็นหลักการคิดอย่างมีเหตุผลแบบ ABCDE สมาชิกดูที่เอกสารประกอบการอธิบายนะคะ

A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Belief หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

- C ย่อมาจาก Consequence หมายถึง ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์
- D ย่อมาจาก Disputing Disturbance- Producing Beliefs การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ
- E ย่อมาจาก New and Effective Rational Outlook ทักษะใหม่มีเหตุผลและประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคล ต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งบุคคลจะหาวิธีการหรือเหตุผลมาโต้แย้งความเชื่อที่รบกวนจิตใจ (D) จากนั้นก็จะทำให้บุคคลเกิดทัศนคติใหม่ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไป (E) เหมือนตัวอย่างที่อยู่ในใบความรู้
- ดังนั้นการช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น จากที่เพื่ออธิบายสมาชิกสงสัยสอบถามเพิ่มเติมได้ดังนี้คะ”

(ใช้เทคนิค : การให้ข้อมูล, สนับสนุนและให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (ถามคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปสมาชิกจะได้ลองคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE ในใบงานที่ 6.1 นะคะ โดยให้สมาชิกตอบคำถามลงในใบงานนะคะ งานชิ้นนี้ใช้เวลา 10 นาที ใครสงสัยสอบถามเพิ่มเติมได้คะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (ถามคำถาม/ปฏิบัติ)

6. สมาชิกวางแผนการนำหลักการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อสมาชิกได้รู้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCD ไปแล้ว สมาชิกคิดว่ามีความเชื่อใดบ้างที่ไม่สมเหตุผลเกี่ยวกับอารมณ์ หรือพฤติกรรม ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรคบเพื่อนต่างเพศ เช่น การถูกเนื้อต้องตัวระหว่างชายหญิง การแต่งกายหือ هوا เป็นต้น ซึ่งสมาชิกต้องการจะปรับเปลี่ยนและสร้างความเชื่อขึ้นใหม่ ใครจะเริ่มพูดก่อน เชิญคะ”

(ใช้เทคนิค : นำเข้าสู่ประเด็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : อธิบายเหตุผล)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อสมาชิกได้ประเด็นที่ต้องการปรับเปลี่ยนแล้ว เมื่อสมาชิกได้ความเชื่อหรือความคิดใหม่แล้ว เมื่อเจอเหตุการณ์เดิมอีกก็ควรแสดงอารมณ์ความรู้สึก หรือพฤติกรรมใหม่ที่สมาชิกได้บอกไว้แล้วที่จะติดตามผลการปฏิบัติของสมาชิกในครั้งต่อไป”

7. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “สรุปวันนี้เราได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกแสดง ความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ดีมากคะ ที่สมาชิกช่วยกันสรุปร่วมกัน พี่ขอเพิ่มเติมนะคะ จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกได้ รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสื่อกระตุ้นทางเพศ หลายๆ รูปแบบ ที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสังคม นอกจากนั้นสมาชิกได้แนวทางในการป้องกันตนเองในเรื่องการรับสื่อกระตุ้นต่าง ๆ และการ แต่งกายที่เหมาะสมตามกาลเทศะเพื่อป้องกันการเสี่ยงต่อการถูกคุกคามทางเพศนะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

8. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปคุณได้จากตารางกำหนดการ ขอให้สมาชิกมา ให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถาม เพิ่มเติมไหม สำหรับวันนี้พี่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอบขอบคุณสมาชิกทุกคน มากคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ที่ 6.1 สื่อกระตุ้นทางเพศ



คดีภัยทางเพศในสังคมไทยเป็นข่าวทุกวัน รวมทั้งสื่อโป๊หลากหลายรูปแบบถูกนำเสนอต่อสาธารณชน เช่น เรื่องโทรศัพท์มือถือที่สามารถ ใช้เป็นเครื่องมือรับส่งรูปโป๊ได้ เพลงที่มีเนื้อหาโป๊ การ์ตูนโป๊ วิดีโอโป๊ และหนังแผ่นโป๊ โดยยังไม่นับรวมการตีพิมพ์รูปโป๊เปลือยในนิตยสารและหนังสือพิมพ์รายวันที่ทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว และเว็บไซต์โป๊ เป็นความแพร่หลายเข้าถึงได้ง่าย ๆ ของสื่อ

ส่วนสื่อต่าง ๆ ที่นำเสนอเรื่องราวที่เป็นโป๊ในทางโป๊เปลือยมักปฏิเสธว่าตนไม่มีส่วนในการทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบในวัยรุ่นและเยาวชน โดยอ้างว่าเด็กวัยรุ่นสมัยนี้คิดเองเป็น รู้อะไรถูก อะไรผิด แต่สิ่งที่แน่นอนของสังคมบริโภคนิยมก็คือรายได้มหาศาลจากธุรกิจมักอยู่เหนือกฎเกณฑ์แห่งความถูกผิดเสมอ

ใครมีทรศนะก็แสดงความคิดเห็นต่างๆ ไปนานา แต่...คงจะดีไม่น้อยหากทุกฝ่ายโดยเฉพาะฝ่าย "ผลิต" และ ฝ่าย "ป้องกัน" ได้รู้ถึง "ความคิด" ของวัยรุ่น "เจ้าของประสบการณ์ทางเพศที่ผิดพลาด" ซึ่งเข้ามาพักอาศัยในบ้านกาญจนาภิเษก ภายใต้การดูแลของ "ป้ามล" ทิศา ณ นคร นักต่อสู้เพื่อสิทธิเด็กและสตรี

"วา" หนุ่มคนแรกบอกเล่าผ่านตัวอักษรในกิจกรรม "ความเกี่ยวข้องระหว่างสื่อลามกกับคดีทางเพศในทรศนะของผม" ว่า "ในฐานะที่ผมติดด้วยคดีโทรมหึง ผมคิดว่าผมเรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อต่างๆ เช่น สิ่งพิมพ์ วิดีโอ และสื่ออื่นๆ ทำให้ผมอยากรู้ อยากลองดูว่ามันจะมีความสุขแค่ไหน ตามประสาคนที่ยังด้อยประสบการณ์จนเกิดคิดขึ้นมาว่าจะไม่คิดว่าจะทำให้คนอื่นเดือดร้อนเพราะคิดว่าผมต้องการความสุข ตอนนั้นผมกำลังใช้ความคิดที่ผมได้ก่อกำเนิดเป็นเวลาหลายปี ไม่คุ้มเลยครับ ทั้งอับอายและเสียอิสรภาพ" เช่นเดียวกับ "ชัย" ที่ยอมรับว่า สื่อลามกเป็นตัวกระตุ้นให้เขา "ก้าวพลาด" อย่างไม่มีสติ "ผมฟันธงเลยว่าสื่อลามกนี่แหละที่เป็นสิ่งยั่วยุวัยรุ่นให้มีอารมณ์ทางเพศ เมื่อวัยรุ่นไม่สามารถบังคับจิตใจตัวเองได้ ก็ต้องหาผู้หญิงมาสำเร็จความใคร่ เลียนแบบสื่อลามกที่ได้ดูมา ซึ่งเป็นเหตุของคดีทางเพศในหมู่วัยรุ่นปัจจุบันนี้ ผมอยากบอกผู้เกี่ยวข้องกับสื่อลามกทุกท่าน ไม่ว่าท่านจะมีหน้าที่อะไรก็แล้วแต่ขอให้ท่านเลิกเสียเถอะครับ เพราะมันเป็นสิ่งที่ทำให้เยาวชนต้องเสียคน ใจตก หลงผิด ขาดความซึ้งคิดและทำให้เยาวชนก่อคดีขึ้นมา ในความคิดของผมคิดว่าถ้าไม่มีสื่อลามกคดีทางเพศน่าจะลดลง"



"ตา" อีกหนึ่งหนุ่ม ที่พลาดไปเพียงก้าวเดียว เผยความรู้สึกว่า "สื่อลามกนี่แหละที่ทำให้เยาวชนอย่างพวกผมอยากรู้ของจริง อยากเห็นของจริง อยากลองของจริงและ อยากสัมผัสด้วยตัวเอง และอาจถึงขั้นหลงใหลกับมันจนเกิดการหลงผิดและนำไปปฏิบัติในทางที่ผิด โดยลืมนึกไปว่าสิ่งที่เราทำลงไปนั้นมันต้องกลับมาตอบสนองเรา ดังเช่นที่ผมได้รับอยู่นั่นคือเกิดคดีทางเพศ และถูกจำกัดอิสรภาพ เสียเวลา เสียโอกาสดีๆ ในชีวิตและทำให้พ่อแม่ อับอาย และที่สำคัญทำให้ผู้หญิงเขามีตราบาทติดตัวไปตลอดชีวิต ผมอยากให้แก้ปัญหาสื่อลามกให้ได้ก่อนที่สังคมไทย วัยรุ่นไทยจะเสียหายไปมากกว่านี้อีก เพราะมีอีกหลายเรื่องที่ใหญ่ยังไม่รู้"

ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ใบความรู้ที่ 6.2

วัยรุ่นแต่งอย่างไรให้ดูดี

1. อย่าตกเป็นทาสแฟชั่น

เพราะแฟชั่นไม่ได้ออกมาเพื่อทุกคน แต่แฟชั่นแต่ละแบบก็มีเงื่อนไขเฉพาะ เช่น เหมาะกับคนยุโรป เอเชีย อเมริกัน ละติน หรือแอฟริกัน เป็นต้น เลือกแฟชั่นที่เหมาะสมกับตัวเอง หรือหากตัวเองจะไม่ทันแฟชั่นไปบ้าง ก็ไม่ใช่เรื่องหนักหนาสาหัส แฟชั่นเปลี่ยนแปลงง่าย เปลี่ยนแปลงเร็ว และมักจะวนไปวนมา วิ่งตามมากๆ ก็เหนื่อย ควรอยู่กับแฟชั่นแบบกลางๆ คือสุภาพ เรียบร้อย เหมาะกับรูปร่าง อายุ และสีผิว เท่านั้นก็ดีเลิศแล้ว

2. อย่าตกเป็นทาสของยี่ห้อและราคา

ด้วยเหตุผลเดียวกับข้อที่ 1 คือไม่ใช่ว่ายี่ห้อดังๆ ราคาแพงๆ จะส่งเสริมให้ผู้ซื้อดูดี ดูโก้ได้ทุกคน หรือยกระดับผู้ใช้ให้แพงและมีราคาขึ้นมาได้ ควรเลือกใช้ของที่เข้ากับตนเอง ราคาเหมาะสมกับรายได้ตนเอง มีความคงทนถาวรดีกว่า

3. อย่าลืมหิรณกาลเทศะ

คนที่รู้กาลเทศะคือคนน่ารัก มีมารยาท และรู้ได้เลยว่าเขาผ่านการศึกษา และอบรมสั่งสอนมาดี คนแบบนี้ทุกคนชื่นชมโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องดูรูปร่างหน้าตา ไม่ต้องดูว่าอ้วนหรือผอม ดูกันที่การกระทำก็เพียงพอแล้ว และสุดท้าย ขอให้ดูภาพรวมของตัวเองด้วยว่าเป็นอย่างไร เช่น ทำทางการเดินสง่าผ่าเผยหรือไม่... หน้าตาขี้มเข้มแจ่มใสหรือไม่มีการดูแลตัวเองค่อนข้างดีเป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี สิ่งเหล่านี้คือ “คุณค่า” ที่แท้จริงของคนคนหนึ่งค่ะ

ที่มา www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?table

ใบความรู้ ที่ 6.3 หลักการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE

ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามหลัก ABCDE ของ Ellis ดังนี้

- A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น
- B ย่อมาจาก Belief หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์
- C ย่อมาจาก Consequence หมายถึง ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์
- D ย่อมาจาก Disputing Disturbance- Producing Beliefs การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ
- E ย่อมาจาก New and Effective Rational Outlook ทักษะใหม่ที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป

ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคล ต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งบุคคลจะหาวิธีการหรือเหตุผลมาโต้แย้งความเชื่อที่รบกวนจิตใจ (D)จากนั้นก็จะทำให้บุคคลเกิดทัศนคติใหม่ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไป (E) ดังนั้น การช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น

เหตุการณ์ที่กระตุ้นเร้า (A)

คาราที่ชื่นชอบแต่งตัวเซ็กซี่ หวีอหว่า ใส่เสื้อ ผ้ารัด สักส่วนมองเห็นรูปร่างชัดเจนที่ชัดเจน

ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (B)

ช่างสวยงามถ้าหากเราได้ใส่คงจะสวยเหมือนกัน

ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ (C)

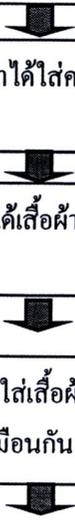
รู้สึกกังวล อยากได้เสื้อผ้าเหมือนคารา

การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ (D)

จำเป็นแค่ไหนที่จะต้องใส่เสื้อผ้าเหมือนคารา ไม่มีเหตุผลที่จะต้องเหมือนกัน ฉันเป็นตัวฉันเองดีที่สุด

ทักษะใหม่ที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป (E)

เขาเป็นคารา จำเป็นที่จะต้องดูดี แต่งตัวเหมาะสมกับตัวเอง



ใบงานที่ 6.1

ให้สมาชิกตอบคำถามตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ลงในช่องว่างโดยใช้หลัก ABCDE

เหตุการณ์ที่กระตุ้นเร้า (A)

เพื่อนชายที่ฉันคุยด้วยในอินเทอร์เน็ตนัดให้ไปพบกันที่สวนสาธารณะ

ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (B)

ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม
ของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ (C)

การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผล
รบกวนจิตใจ (D)

ทักษะใหม่ที่มีเหตุผลและมี
ประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรม
และอารมณ์เปลี่ยนไป (E)



แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

- สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย
- สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับการคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE
() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย
- สมาชิกได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย
- สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย
- สมาชิกได้รับความเชื่อใหม่ที่เหมาะสมต่อการรับสื่อกระตุ้นทางเพศและค่านิยมการแต่งกายล่อแหลม
() มาก () ค่อนข้างมาก () ปานกลาง () ค่อนข้างน้อย () น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 7 ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

สาระสำคัญ

การคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น เสี่ยงต่อการเกิดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรถ์ไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สดใสและต้องศึกษาเล่าเรียน หากเกิดปัญหาดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

1) ใบความรู้ ที่ 7.1 เจ็บปวดจากความผิดพลาด

2) ใบงาน ที่ 7.1 หลงผิด

3) แบบประเมินการให้คำปรึกษา

2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา

1) เครื่องบันทึกเสียง

2) กล้องถ่ายรูป

3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและเล่าถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติมา

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะสมาชิกทุกคน คราวนี้เราพบกันเป็นครั้งที่เจ็ดแล้วนะคะ ครั้งที่แล้วเราคุยกันเรื่อง การคิดอย่างมีเหตุผลต่อการรับสื่อกระตุ้นทางเพศและค่านิยมการแต่งกายล่อแหลม สมาชิกจำ การคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัก ABCDE ได้ไหมคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อสมาชิกเข้าใจการการคิดอย่างมีเหตุผลแล้ว พี่อยากให้สมาชิกนำหลักการนี้ไปใช้ในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ในปัจจุบันมีสิ่งเร้ากระตุ้นอารมณ์ความรู้สึก

มากมายหากสมาชิกไม่ระมัดระวัง อาจตกเป็นเหยื่อของค่านิยมที่ไม่เหมาะสมได้นะคะ ครั้งที่แล้วที่ให้การบ้านสมาชิก ปรับความเชื่อใหม่เพื่อจะได้เปลี่ยนอารมณ์ พฤติกรรมไปในทางที่สมเหตุสม สมชิกได้มีโอกาสนำไปใช้บ้างรึยังคะ แล้วผลเป็นอย่างไรบ้างคะ ใครอยากจะถูกก่อนเชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- 1) เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- 2) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- 3) เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยสามารถถาม ได้นะคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ ที่ 7.1 เรื่อง “เจ็บปวดจากความผิดพลาด” ให้สมาชิกกลุ่ม และพูดคุย แสดงความคิดเห็น

ผู้ให้คำปรึกษา : “ เมื่อสมาชิกได้รับ ใบความรู้ เรื่อง “เจ็บปวดจากความผิดพลาด” มีเวลาอ่าน 5 นาทีนะคะ”
(ใช้เทคนิค : ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ อ่านเสร็จแล้ว สมาชิกรู้สึกอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม/แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกคิดว่า มีวิธีป้องกันปัญหาการทำแท้งอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม/แสดงความคิดเห็น)

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 7.1 “หลงคิด” ให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถาม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ให้ตัวแทนสมาชิกอ่านสถานการณ์สมมติในใบงาน ให้เพื่อนฟัง จากนั้นตอบคำถามลงในใบงาน ให้เวลาในการตอบคำถาม 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (อ่าน/ฟัง)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว เรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เริ่มจากข้อที่1 สาเหตุของเรื่องเกิดมาจากอะไรบ้าง” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์สมมติ)

5. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “พื้มีแบบประเมินการให้คำปรึกษา ให้เวลาตอบแบบประเมิน 5 นาทีนะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมิน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สรุปกิจกรรมวันนี้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ก่อนที่จะปิดการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”

(ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ข้อคิดจากความผิดพลาดของคนอื่น สามารถนำมาปรับใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่สำคัญก่อนจะตัดสินใจทำอะไรต้องถามตนเองก่อนว่ากำลังจะทำอะไร เหมาะสมหรือไม่ และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร ตอบคำถามเหล่านี้ให้ได้เสียก่อนจึงค่อยตัดสินใจนะคะ”

6. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปเป็นเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 แล้วนะคะ ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกที่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติมไหม สำหรับวันนี้ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมาก ค่ะ”

(ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

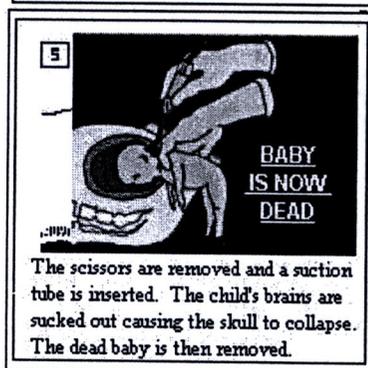
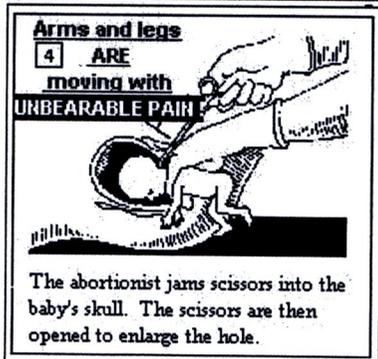
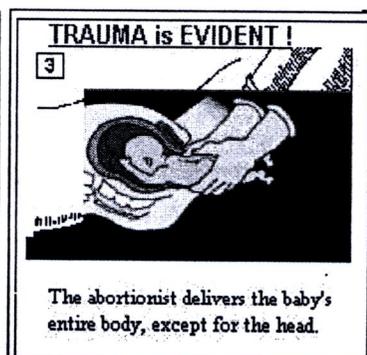
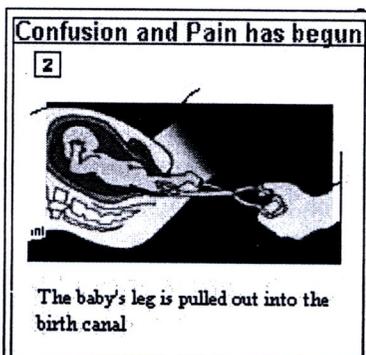
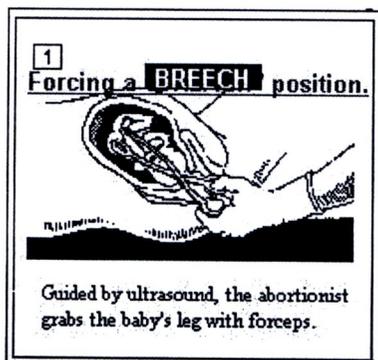
การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ที่ 7.1 เรื่อง เจ็บปวดจากความผิดพลาด

ความตอนหนึ่ง

ข้าพเจ้าคิดว่า ความผิดนี้ไม่ได้เกิดจากตัวฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เป็นความผิดพลาดของบุคคลทั้งสองฝ่ายมากกว่า บางครั้งฝ่ายชายก็ทิ้งผู้หญิงที่ท้องให้แก่ปัญหาฝ่ายเดียว แล้วบีบบังคับให้ผู้หญิงไปทำแท้ง แต่ถ้าฝ่ายชายมีความรับผิดชอบ หรือยอมรับลูกในท้องของผู้หญิง ปัญหาการทำแท้งจะลดลงไปเยอะมากแต่ก็คงยากเพราะยังขาดความพร้อมอยู่ ด้วยเพราะยังอยู่ในวัยเรียน วุฒิภาวะยังน้อย จึงเป็นเหตุให้ผู้หญิงส่วนใหญ่เลือกที่จะทำแท้ง หรือด้วยเพราะเหตุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้ชายไม่รับเป็นพ่อเด็ก ไม่ยอมแต่งงานด้วย แต่บางครั้งผู้หญิงส่วนใหญ่ถ้าท้องแล้วเขากล้าที่จะรับปัญหาแต่เมื่อใดที่ไม่มีฝ่ายชายมาช่วยแบกปัญหา เขาก็จะรับกับเรื่องเหล่านี้ได้ยากเหมือนกัน จะว่าที่ตัวผู้หญิงก็ไม่ได้ ต้องมองย้อนกลับมาดูที่ผู้ชายเองด้วย ว่ารับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำไปได้ดีพอหรือไม่ การมีเซ็กซ์ไม่ใช่เรื่องผิด แต่เซ็กซ์ในวัยเรียน คุณต้องถามตัวเองก่อนว่า คุณพร้อมที่จะรับหรือบ้งเอิญจะต้องรับสิ่งที้อาจจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ ถ้าไม่พร้อมที่จะรับ คุณก็ต้องป้องกันตัวเองด้วยการใส่ถุงยางเสีย ปัญหาที่จะไม่เกิด แต่ถ้าไม่ป้องกัน ปัญหาที่ตามมาคือ การทำแท้ง



PARTIAL BIRTH ABORTION

ใบงานที่ 7.1 หลงผิด

(สถานการณ์สมมติ)

แก้ว นักเรียนชั้นม. 2 เป็นนักเรียนที่เรียนดี เรียนร้อย เพิ่งย้ายเข้าไปเรียน โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในต่างจังหวัด แก้วยังไม่มีเพื่อน แก้วรู้สึกเหงา วันหนึ่งเพื่อนหญิงในห้องเรียนมาชวนแก้วคุย ทำความรู้จักจนสนิทสนมกัน เพื่อนกลุ่มนี้ชวนแก้วทำในสิ่งที่แก้วไม่เคยทำ เช่น ไปเที่ยว ดูหนัง ซิ่งรถเล่น เที่ยวกลางคืน แก้วรู้สึกสนุกกับกิจกรรมใหม่ ๆ วันหนึ่งเพื่อนชวนแก้วลองคืมเหล้า เที่ยวบาร์ แนะนำให้รู้จักเพื่อนชาย แก้วไม่คิดที่จะคบกับเพื่อนชายแต่เพื่อนทุกคนในกลุ่มก็คบเพื่อนชาย แก้วจึงเริ่มทำความรู้จักกับเพื่อนชาย ทำความสนิทสนมกันจนกระทั่งมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง จนกระทั่งแก้วตั้งท้อง ต้องลาออกจากโรงเรียน หลังคลอดได้ไม่นานเพื่อนชายก็เปลี่ยนไป ทำให้แก้วต้องเลี้ยงลูกเอง พ่อแม่ผิดหวัง เสียอนาคตทางการเรียน และการทำงานที่ดี

ให้สมาชิกตอบคำถามจากสถานการณ์สมมติ

1. สาเหตุของเรื่องเกิดจากอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2. แก้วสูญเสียอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. หากสมาชิกเป็นแก้ว และย้อนเวลากลับไปได้จะแก้ไขตรงไหนก่อน

.....

.....

.....

4. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากเรื่องนี้มีปัจจัยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

5. สมาชิกจะป้องกันตนเองจากสถานการณ์แบบนี้ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

คำชี้แจง: ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกเกิดการตระหนักถึงผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 8 ทักษะคิด ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์

สาระสำคัญ

ทัศนคติ เป็นสภาพของการคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก และท่าทีของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศ ค่านิยม เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมให้ความสำคัญทั้งที่มีการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ และพฤติกรรมทางเพศ เป็นการกระทำหรือการแสดงออกเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างชัดเจน มีทั้งค่านิยมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมตามกระแสนิยม หากบุคคลมีทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับเรื่องเพศ ย่อมส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเช่นกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเสี่ยงเพศของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกบอกผลดีผลเสียของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์

จำนวนสมาชิก: 8 คน

ระยะเวลา: 45- 60 นาที

สถานที่: ห้องแนะแนว

- อุปกรณ์:
1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
 - 1) ใบความรู้ ที่ 8.1 “ก็...มากกว่าเพื่อน แต่ไม่ใช่แฟน”
 - 2) ใบงาน ที่ 8.1 สำรวจตนเอง
 - 3) แบบประเมินการให้คำปรึกษา
 2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา
 - 1) เครื่องบันทึกเสียง
 - 2) กล้องถ่ายรูป
 - 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะสมาชิกทุกคน ครั้งนี้เราพบกันเป็นครั้งที่ 8 แล้วนะคะ พี่รู้สึกยินดีที่สมาชิกให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มด้วยดีมาจนถึงครั้งที่ 8 แล้ว จำได้ไหมคะว่าครั้งที่แล้วเราได้กิจกรรมอะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ ก็คือ

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเสี่ยงเพศของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกบอกผลดีผลเสียของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์
- จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยสามารถถามได้นะคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบข้อซักถามหากสมาชิกสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 8.1 เรื่อง “ก็มากกว่าเพื่อน แต่ไม่ใช่แฟน” สมาชิกอภิปรายร่วมกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ขอตัวแทนหนึ่งคนอ่านใบความรู้ที่ 8.1 เรื่อง ก็มากกว่าเพื่อน แต่ไม่ใช่แฟน ให้เพื่อนสมาชิกฟัง ขณะที่เพื่อนอ่านให้สมาชิกตั้งใจฟังนะคะ จากนั้นเราจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับใบความรู้เรื่องก็มากกว่าเพื่อนแต่ไม่ใช่แฟน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากเรื่องนี้ สมาชิกคิดว่า วัยรุ่นหรือวัยรุ่นเรียนควรมี กิ๊ก หรือไม่ เพราะอะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “การเป็นกิ๊กหรือมีกิ๊ก มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งหรือไม่ เพราะอะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สังคม ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่น มีอิสระ เรื่องการมีกิ๊ก หรือไม่ เพราะอะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน เรื่อง “สำรวจตนเอง” ตอบคำถามและอภิปรายร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “ให้สมาชิกศึกษาและตอบคำถามลงในใบงาน “สำรวจตนเอง” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวต่อเพื่อนต่างเพศ ให้สมาชิกเลือกตอบเพียงหัวข้อเดียว พุดในประเด็นที่ว่า สาเหตุของการแสดงพฤติกรรมนั้นเพราะอะไร และ พฤติกรรมที่ทำนั้นเกิดผลดีและผลเสียต่อตนเองอย่างไร ขอให้สมาชิกพูดตามความจริง เพราะจะเป็นประโยชน์กับตัวสมาชิกเองและเรื่องที่เราคุยกันในกลุ่มจะเป็นความลับเฉพาะในกลุ่มเท่านั้น ขอให้สมาชิกทุกคนสบายใจได้ เมื่อเลือกเรื่องที่ต้องการพูดได้แล้ว จากนั้นก็เล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังทีละคน ระหว่างที่เพื่อนเล่า สมาชิกต้องตั้งใจฟัง สมาชิกคนอื่นสามารถซักถาม หรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้คะ”

(ใช้เทคนิค : รับฟังปัญหาอย่างใส่ใจ, สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก, ให้ข้อมูลและให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : เล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับกาคบเพื่อนต่างเพศ, เสนอแนะแนวทางแก้ไข)

5. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกข้อคิดหรือประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “ช่วงสุดท้ายแล้ว ให้สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษาก่อนนะคะ ให้เวลา 5 นาที”

- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมิน)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “สรุปการเข้ากลุ่มวันนี้ สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้างคะ”
- สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็น)
- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : บอกประโยชน์หรือข้อคิด)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ดีมากคะ พี่ขอสรุปเพิ่มเติมนะคะ สมาชิกได้สำรวจทัศนคติ พฤติกรรมตนเอง นอกจากนั้น ยังได้รับคำแนะนำที่ดี ได้กำลังใจ จากเพื่อนสมาชิก เมื่อสมาชิกได้ทราบถึงผลดีผลเสียของการ กระทำข้อดีก็ควรที่จะปฏิบัติต่อไปแต่ข้อเสียที่มีต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น พี่และเพื่อน จะเป็นกำลังใจให้คะ”

6. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปเป็นเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 แล้วนะคะ ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติมไหม สำหรับวันนี้พี่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)
- สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ที่ 8.1

เรื่อง “ กิ๊ก... มากกว่าเพื่อน แต่ไม่ใช่แฟน ”

คำชี้แจง: ให้สมาชิกอ่านและแสดงความคิดเห็น

จากรายงานการศึกษาเชิงวิจัย สํารวจทัศนคติของวัยรุ่นในกรุงเทพฯ ของนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

คำจำกัดความของคำว่า “กิ๊ก” คือ คนที่เราใส่ใจมากกว่าเพื่อน รู้สึกพิเศษเกินเพื่อน แต่ไม่ได้คิดกับเขาแบบแฟน คือไม่รู้สึกพิศواس ไม่อยากมีความสัมพันธ์ทางเพศด้วย ไม่อยากอยู่ด้วยกัน ไม่อยากอยู่บ้านเดียวกัน ไม่อยากนอนเตียงเดียวกัน แต่ถ้าเห็นหน้ากันทุกวัน กิ๊ก คือคนที่กำลังจะมาเป็นแฟน จิบๆ กันอยู่ในชั้นศึกษาดูแลลงคบกันแต่ไม่ผูกมัดกัน ให้อิสระ และเปิดโอกาสให้ทั้งคู่ไปศึกษาผู้อื่นได้เพื่อค้นหาคนที่ใช่ และชอบจริงๆ ด้านการแสดงออกก็ทำต่อคนที่คบกันเสมือนแฟน(แต่ไม่ใช่แฟน) เหมือนคู่รัก (แต่หนักไปทางคู่คง) คบกันแล้วมีความสุขทั้งคู่

เหตุผลของการมีกิ๊ก คือเกิดจากความประทับใจในตัวใครบางคน ที่บังเอิญเข้ามาได้ถูกเวลาที่เรากำลังต้องการใครสักคน ถึงแม้ว่าเราจะมีหรือไม่มีอีกคนอยู่ก็ตาม บางคนยังไม่มีแฟนก็คบกันไว้เผื่อได้เป็นแฟนกันดีกว่าอยู่คนเดียว เวลาเหงาจะได้มีคนไว้อ่อน ไปดูหนัง แต่ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็ไปไกลๆ โดยไม่ต้องคิดมาก เพราะเขาไม่ได้เป็นแฟนเรา แต่บางคนที่มีแฟนอยู่แล้วก็ยังอยากมีกิ๊ก เพราะต้องเข้าใจว่าแฟนที่คบอยู่อาจจะยังไม่ใช่คนที่ใช่ที่สุด จึงมีคนอื่นมาพิจารณาเพื่อตามหารักแท้ และเป็นการค้นหาตัวเอง บางคนอยากเดิมสี่สັນให้ชีวิตเพราะแฟนน่าเบื่อ บางคนต้องการโชว์ว่าตัวเองเจ๋ง มีเด็กในสังกัดเยอะ หรือแข่งกับเพื่อนทำสถิตินับจำนวนกิ๊กแข่งกัน

ข้อดีของการมีกิ๊ก คงหนีไม่พ้นความสุข โลกนี้ช่างน่าอยู่เหลือเกิน ชุ่มชื่นหัวใจ และหลายพันความรู้สึกที่บรรยายไม่หมด นอกจากนี้ยังมีความท้าทาย การได้ลิ้มลองคบคนหลายแบบ หลายรสชาติ ได้ทำอะไรที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำซากจำเจ แก่เหงา แก่แข็ง แก่เบื่อ ไม่ต้องอยู่คนเดียว เป็นการเปิดโอกาสให้ศึกษาคนมากขึ้น ได้เรียนรู้คอยเป็นห่วงเป็นใยเป็นกำลังใจให้กัน

ส่วนข้อจำกัด และปัญหาของการมีกิ๊ก อยู่ที่การทำตัว และการปฏิบัติตัว ถ้าไม่ได้เป็นแฟนกันแต่เดินจับมือกัน คนอื่นต้องเข้าใจว่าเป็นแฟนกัน บางคนที่ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ อาจแสดงอาการเกินไป อยากเอาชนะหรือต้องการล้ำเส้นแฟน คิดว่าเมื่อตัวเองไม่ได้คนอื่นก็ต้องไม่ได้ เมื่อไม่ได้ก็ทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายคนอื่น ตบตี ทะเลาะเบาะแว้ง ชำตัวตาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ เข้าโรงพยาบาลจนสร้างปัญหาให้พ่อแม่ การเรียนตกต่ำ ต้องออกจากโรงเรียน ซึ่งเห็นอยู่บ่อยๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์ เป็นเรื่องไม่ดีและไม่ถูกต้องโดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัย อาจมีโอกาสพลาดพลั้งเปลืองเนื้อเปลืองตัว มีเพศสัมพันธ์สลับคู่ แลกเปลี่ยนคู่นอน ท้องขึ้นมาก็ต้องทำแท้ง ตามคอนเซ็ปต์ “ ทุ่มเท ทิมแทง ทำแท้ง ทอดทิ้ง ”

ใบงานที่ 8.2

สำรวจตนเอง

คำชี้แจง :

ให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองที่แสดงต่อเพื่อนต่างเพศ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยเลือกตอบเพียงหัวข้อเดียว โดยพูดในประเด็นที่ว่า สาเหตุของการแสดงพฤติกรรมนั้นเพราะอะไร และ พฤติกรรมที่ทำให้เกิดผลดีและผลเสียต่อตนเองอย่างไร

1. การคบเพื่อนต่างเพศ : สาเหตุ, ผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ : สาเหตุ, ผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง
3. การดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ : สาเหตุ, ผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง
4. การรับสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น การ์ตูน นิตยสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต : สาเหตุ, ผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง
5. การหยอกล้อกับเพื่อนต่างเพศ : สาเหตุ, ผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง
6. การพูดคุยถึงเพื่อนต่างเพศ : สาเหตุ, ผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 9 รักนวลสงวนตัว

สาระสำคัญ

ค่านิยมในการรักนวลสงวนตัว การรักนวลสงวนตัว หมายถึง การดูแลตนเองให้บริสุทธิ์ อยู่ในวัยหนุ่มสาวให้ยาวนานที่สุด เมื่อมีความรักก็ไม่แสดงออกอย่างชัดเจนต่อสายตาผู้อื่น แสดงกริยาสุภาพเหมาะสม รู้จักควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการ รักเดียวใจเดียว ออกทน ดูใจกันให้ดีกว่าก่อนสมรส ไม่ชิงสุกก่อนห่าม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นวิธีการสร้างความต้องการที่พอดีให้กับคนเพื่อจะได้ไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการรักนวลสงวนตัว
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาแนวทางป้องกันตนเองจากสถานการณ์ล่อแหลมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

- 1) เครื่องเล่นเพลง รักนวลสงวนตัว
- 2) ใบงาน ที่ 9.1 ป้องกันเพศภัย
- 3) แบบประเมินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา

- 1) เครื่องบันทึกเสียง
- 2) กล้องถ่ายรูป
- 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะสมาชิกทุกคน วันนี้เป็นการพบกันครั้งที่เก้าแล้วนะคะ พี่รู้สึกยินดีที่สมาชิกให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม จำได้ไหมคะว่าครั้งที่แล้วเราได้กิจกรรมอะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ

- 1) เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการรักนวลสงวนตัว

5. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรมและบอกถึงประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “การเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สรุปได้ว่าการรักษานวลสงวนตัวเป็นค่านิยมที่ดีมีเหตุผล เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันตนเองจากการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะผู้หญิงควรดูแลตนเองสำรวม ไม่ปล่อยเนื้อปล่อยตัวกับเพื่อนต่างเพศ หรือมีพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงชู้สาว เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งในวัยเรียนนะคะ”

6. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปเป็นเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 แล้วนะคะ ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติมไหม สำหรับวันนี้พี่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากคะ”

(ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

เพลง รักนวลสงวนตัว

ขับร้องโดย Minus Zero C

พ่อแม่ให้เรามาเท่านี้ เธอคงรู้ว่ามันมีเท่าไร (ผู้หญิง)
 ที่ท่านคอยปลุกฝัง ด้วยรักและห่วงใย
 ไม่อยากให้เธอต้องเสียใจ
 อยากขอเดือนเสมอ ให้เธอได้รักนวล...สงวนตัวเสียหน่อย
 พุดจาให้อ่อนหวาน แต่งกายให้เรียบร้อย
 อย่าปล่อยเนื้อปล่อยใจ
 เพราะผู้หญิงเสียแล้วก็เสียไป ไม่เหมือนกับผู้ชาย
 เสียแล้วก็เป็นเรื่องธรรมดา
 ส่วนผู้หญิงก็คงมีน้ำตา เจ็บปวดกับปัญหา.....มานั่งเสียใจ
 ตัวเธอก็เป็นผู้หญิง คงรู้ความจริงที่แท้เป็นเช่นไร (ผู้ชาย)
 สักมทุกวันนี้มันแสนจะโหดร้าย
 ไม่อยากให้เธอต้องเสียใจ
 อยากขอเดือนเสมอ ให้เธอได้รักนวล...สงวนตัวเสียหน่อย
 พุดจาให้อ่อนหวานแต่งกายให้เรียบร้อย **
 อย่าปล่อยเนื้อปล่อยใจ
 เพราะผู้หญิงเสียแล้วไม่ใช่เสียไป ไม่เหมือนกับผู้ชาย
 เสียแล้วก็คงเป็นเรื่องธรรมดา
 ส่วนผู้หญิงก็คงมีน้ำตา..เจ็บปวดกับปัญหา
 มานั่ง....เสียใจ (ผู้ชายและผู้หญิงร้องซ้ำ**)

ใบงานที่ 9.1

การป้องกันเพศภัย

คำชี้แจง : ให้สมาชิกบอกวิธีการป้องกันอันตราย

1. ข้อควรปฏิบัติ เมื่อเพื่อนต่างเพศเข้ามาสร้างความสนิทสนม (จีบ)

.....

.....

.....

2. เมื่อเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวงานรื่นเริงตามสถานที่ต่างๆ ในยามค่ำคืนสองต่อสอง ไป/ไม่ไป

- ไม่ไป เพราะ.....
- ไป การวางตัวที่เหมาะสม.....

.....

.....

3. การพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. เพื่อนชวนสนิทชวนไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่นักเรียนไม่รู้จัก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกเกิดความเชื่อ และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการรักษานวลสงวนตัว
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีศรัทธา ความจริงใจ ความเห็นใจและกำลังใจ จากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 10 ความแตกต่างระหว่างชายหญิง

สาระสำคัญ

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ นำมาซึ่งความแตกต่างระหว่างชาย และหญิง หากเราเข้าใจถึงความแตกต่างเหล่านี้จะทำให้สามารถเข้าใจบาทบาทของตนเองมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างชายหญิง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงทัศนคติ ค่านิยมในเรื่องเพศที่แตกต่างระหว่างชายและหญิง
3. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจบุคลิกภาพตนเอง

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

- 1) ใบงาน ที่ 10.1 ความแตกต่างระหว่างชายหญิง
- 2) ใบความรู้ ที่ 10.1 ความแตกต่างระหว่างชายกับหญิง
- 3) ใบงาน ที่ 10.2 สำรวจบุคลิกภาพตนเอง
- 4) แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา

2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา

- 1) เครื่องบันทึกเสียง
- 2) กล้องถ่ายรูป
- 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่สิบของการเข้ากลุ่มแล้วนะคะ พี่รู้สึกยินดีที่สมาชิกให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มด้วยดีทุกครั้ง ก่อนอื่นเรามา ทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว ก่อนนะคะ สมาชิกจำได้ไหมคะว่าครั้งที่แล้ว เราได้ความรู้เรื่องอะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)



2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ก็คือ

- 1) เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างชายหญิง
- 2) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงทัศนคติ ค่านิยมในเรื่องเพศที่แตกต่างระหว่างชายและหญิง
- 3) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจบุคลิกภาพตนเอง

จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยสามารถถามได้นะคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาสนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างชายหญิง

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับวันนี้เราจะพูดคุยกันถึงเรื่อง ความแตกต่างระหว่างชายหญิงนะคะ สมาชิกเคยสังเกตไหมคะ ผู้ชายและผู้หญิงมีความแตกต่างกันด้านใดบ้าง และแตกต่างอย่างไร”

(ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างชายหญิง)

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 10.1 ความแตกต่างระหว่างชายหญิงแก่สมาชิกและอภิปรายร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “ใน ใบงานมีภาพ 2 ภาพที่แสดงถึงความแตกต่างระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง ซึ่งมีมากมายหลายด้านที่แตกต่างกัน เช่น ด้านร่างกาย ความคิด กิริยาท่าทาง และการแสดงออก เป็นต้น สมาชิกคิดว่าภาพที่ 1 เป็นความแตกต่างระหว่างชายหญิงด้านใด และแตกต่างอย่างไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม/ แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เรามาสรุปจากสิ่งที่สมาชิกแสดงความคิดเห็น จากภาพที่ 1 เป็นความแตกต่างด้านร่างกาย ผู้หญิงจะมีร่างกายบอบบาง มีทรวงอกที่มีส่วนโค้งเว้ากว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชาย ตัวโต สูงและมีน้ำหนัก แข็งแรงกว่าเพศหญิง สามารถทำงานหนักหรือเล่นกีฬาหนักได้ มีใครอยากเพิ่มเติมจากที่ที่สรุปไหมคะ” (ใช้เทคนิค : สรุปความและกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปในภาพที่ 2 สมาชิกคิดว่าเป็นความแตกต่างระหว่างชายหญิงด้านใดและมีความแตกต่างอย่างไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม/ แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เรามาสรุปจากสิ่งที่สมาชิกแสดงความคิดเห็น ในภาพที่ 2 เป็นความแตกต่างด้านทัศนคติ ต่อความรัก ผู้หญิงจะมีจินตนาการถึงความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และจะเกิดความรู้สึกรักยากกว่าเพศชาย เมื่อรักแล้วจะรักจริง ส่วนผู้ชายมีจินตนาการทางเพศเป็นภาพพรางละเอียดของกิจกรรมทางเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และรักง่ายหน่ายเร็ว ขอบลองไปเรื่อยๆ มีความต้องการทางเพศง่ายและเร็วกว่าผู้หญิง มีใครอยากเพิ่มเติมจากที่ที่สรุปไหมคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ซึ่งความแตกต่างของผู้ชายและผู้หญิงยังมีอีกหลายประเด็น ที่ยังไม่ได้พูดถึง แต่มีในใบความรู้ที่ 10.1 ที่ที่จะแจกให้ต่อไปนะคะ”

5. สมาชิกอ่านใบความรู้ที่ 10.1 เรื่อง “ความแตกต่างระหว่างชายหญิง” และอภิปรายร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากใบความรู้เรื่อง ความแตกต่างระหว่างชายหญิง สมาชิกได้แนวคิดหรือประโยชน์อะไรที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกบ้าง และจะนำไปใช้อย่างไร”

(ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความแตกต่างของชายหญิง)

6. สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองถึงบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย อารมณ์ ของตนเอง ในใบงานที่ 10.1

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกตอบคำถามลงในใบงานที่ 10.1 “สำรวจบุคลิกภาพตนเอง” กิจกรรมนี้ใช้เวลา 5 นาที จากนั้นเราจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อสมาชิกตอบคำถามในใบงานเสร็จแล้ว เรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เริ่มจากข้อหนึ่งก่อน เพื่อนสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็น หรือแนะนำเพิ่มเติมในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้ไหมคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

7. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “มาถึงช่วงท้ายแล้ว ให้สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ก่อนนะคะ ที่ใช้เวลา 5 นาทีคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ การเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างชายหญิงแล้ว ว่าแตกต่างกันหลายด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก เมื่อสมาชิกเข้าใจความแตกต่างเหล่านี้ ย่อมทำให้สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสมนะคะ”

8. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปเป็นเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งที่ 11 แล้วนะคะ ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกที่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติมไหม สำหรับวันนี้ที่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากคะ”

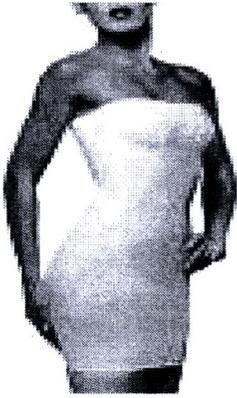
(ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สัมผัสจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ใบงานที่ 10.1
ความแตกต่างระหว่างชายและหญิง



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

ใบความรู้ 10.1
เรื่อง ความแตกต่างระหว่างชายและหญิง

ลักษณะ	เพศชาย	เพศหญิง
ร่างกาย	ตัวโต สูงและมีน้ำหนัก แข็งแรงกว่าเพศหญิง สามารถทำงานหนักหรือเล่นกีฬาหนักได้	ร่างกายบอบบาง มีทรวดทรงที่มีส่วนโค้งส่วนเว้ากว่า
กิริยาท่าทาง	องอาจ ห้าวหาญ ทะมัดทะแมง มักจะทำอะไรคล่องแคล่ว	เรียบร้อย นุ่มนวล ท่าเดินที่แตกต่างจากชาย
สุขนิสัย	ไม่พิถีพิถันต่อความสะอาด เหนียงจะมาก เนื่องจากรู้ชุมชนมีขนาดใหญ่	เอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองใส่ใจในความสะอาด ปลอดภัยมากกว่าเพศชาย
ความคิด	ใช้เหตุผลในการทำงาน ชอบคิดเรื่องใหญ่ที่สำคัญ มากกว่าผู้หญิง	มีความคิดที่รอบคอบ ละเอียด แต่บางครั้งก็คิดเล็กคิदन้อยมากกว่าผู้ชายใช้อารมณ์ในการตัดสินใจมากกว่าผู้ชาย
ความสนใจเรื่องเพศ	ผู้ชายมีจินตนาการทางเพศเป็นภาพรายละเอียดของกิจกรรมทางเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์	ผู้หญิงจะมีจินตนาการถึงความสัมพันธ์ที่อบอุ่น
ความรัก	รักง่ายหน่ายเร็ว ชอบลองไปเรื่อยๆ มีความต้องการทางเพศง่ายและเร็วกว่าผู้หญิง	เกิดความรู้สึกรักรยากกว่าเพศชาย เมื่อรักแล้วจะรักจริง
การตัดสินใจ	กล้าตัดสินใจ กล้าได้ กล้าเสีย กลัวความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นน้อยกว่าเพศหญิง	ตัดสินใจได้ช้ากว่าเพศชาย มีความรอบคอบละเอียดกว่า หาข้อมูลประกอบการตัดสินใจมากมาย บางครั้งจึงทำให้เกิดความลังเลในการตัดสินใจ

ใบงานที่ 10.2

สำรวจบุคลิกภาพตนเอง

คำชี้แจง : ให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

1. ฉันมีนิสัย
2. ฉันเป็นคนอารมณ์.....
3. นิสัยที่โดดเด่นของฉัน คือ.....
4. นิสัยที่ฉันต้องการปรับปรุง.....
5. นิสัยด้านการเรียนของฉัน.....
6. ลักษณะเพื่อนที่เข้ากับฉันได้.....
10. เมื่อต้องตัดสินใจกับปัญหาสำคัญจะ

ตัดสินใจเอง

โดยมีวิธีการคือ.....

.....

.....

.....

.....

ขอให้ผู้อื่นช่วย

คือ.....

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกเข้าใจความแตกต่างระหว่างผู้ชายและผู้หญิงในด้านต่างๆ มากขึ้น
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจ และกำลังใจ จากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกได้แนวทางในการนำความรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างชายหญิงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 11 การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม คือ การรู้จักวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคงในความเป็นผู้หญิงวัยรุ่นมีความรู้สึกรวดเร็วต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มีอารมณ์รุนแรง เนื่องจากร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนทางเพศ วัยรุ่นจึงเริ่มสนใจเพศตรงข้าม การใกล้ชิดกัน ทำงานร่วมกันอาจทำให้เกิดความกังวลเรื่องการปรับตัวและการวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตรงข้าม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงภาวะความรุนแรงของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่เหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ข้อปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

- 1) ใบความรู้ ที่ 11.1 กย์ใกล้ชิดตัว
- 2) ใบความรู้ ที่ 11.2 ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง

2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา

- 1) เครื่องบันทึกเสียง
- 2) กล้องถ่ายรูป
- 3) แบบประเมินการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะ สมาชิก ครั้งนี้เป็นครั้งที่สิบของการเข้ากลุ่มแล้วนะคะ ที่รู้สึกยินดีที่สมาชิกให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม ทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วก่อนนะคะสมาชิกจำได้ไหมคะว่าครั้งที่แล้วเราได้กิจกรรมอะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ ก็คือ

- 1) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงภาวะความรุนแรงของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่เหมาะสม
- 2) เพื่อให้สมาชิกได้รู้ข้อปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยสามารถถามได้นะคะ” (ตอบข้อซักถามหากสมาชิกสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 11.1 “ภัยใกล้ตัว” ให้สมาชิกอ่านและสนทนาพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้เรื่อง “ภัยใกล้ตัว” แก่สมาชิก “เป็นชาวที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ในสังคมปัจจุบัน ขออาสาสมัคร 1 คน อ่านให้เพื่อนฟัง เมื่ออ่านจบแล้วเราจะมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนะคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าว ภัยใกล้ตัว)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกรู้สึกอย่างไรจากข่าวที่ได้ฟังคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ในข่าวนี้คืออะไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากข่าวนี้”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จะเห็นได้ว่าอันตรายเกิดขึ้นได้ตลอด สมาชิกต้องใช้สติ อย่างประมาท โดยเฉพาะสมาชิก ยังเป็นวัยรุ่น ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตยังน้อยอาจถูกล่อลวงได้ง่าย เพราะฉะนั้นบุคคลที่รัก และหวังคืออย่างจริงใจที่สุดก็คือ พ่อแม่ หากสมาชิกต้องการที่จะปรึกษาใครสักคนหรือจะตัดสินใจทำอะไรควรนึกถึงพ่อแม่ก่อนนะคะ จากเรื่องนี้ใครจะแสดงความคิดเห็นหรือสอบถามเพิ่มเติม เชิญคะ”

(ใช้เทคนิค : สรุปความ, ให้ข้อมูล และกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : แสดงความคิดเห็น)

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 11.2 เรื่อง “ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง” ให้สมาชิกอ่าน และตอบคำถามลงในใบงาน

ผู้ให้คำปรึกษา : “พี่แจกใบความรู้ที่ 11.2 เรื่อง “ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง” ให้สมาชิกอ่าน และตอบคำถามท้ายเรื่อง กิจกรรมนี้ใช้เวลา 10 นาทีนะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “วันวาเลนไทน์ เป็นวันหนึ่งที่มีการรณรงค์เรื่องการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทุกปี สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องนี้คะ” (ใช้เทคนิค : นำเข้าสู่ประเด็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกหาวิธีการป้องกันตนเองอย่างไรในวันวาเลนไทน์”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ดีมากคะ ทุกคนต่างก็มีวิธีการป้องกันตนเองที่หลากหลาย ซึ่งวิธีต่าง ๆ เหล่านี้สมาชิกควรจะไปปรับใช้กับตนเองด้วยนะคะ” (ใช้เทคนิค : สนับสนุนและให้กำลังใจ)

5. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายงานเป็นการบ้านให้แก่สมาชิก

ผู้ให้คำปรึกษา : “โดยให้สมาชิก พิจารณาว่าข้อเสนอทั้ง 9 ข้อ มีข้อไหนบ้างที่สมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติได้ ลองพิจารณาดูนะคะ แล้วบอกพี่”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “แต่ทุกคนได้บอกกับพี่แล้วว่าใครจะนำข้อเสนอข้อใดไปใช้จริง แล้วอย่าลืมบอกผลที่ได้ด้วยนะคะว่าเป็นอย่างไรบ้าง ในครั้งต่อไปที่เราเจอกัน”

6. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “มาถึงช่วงสุดท้ายก่อนที่จะสรุปกิจกรรม ให้สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษาก่อนนะคะ ให้เวลา 5 นาทีคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้ทราบถึงความแตกต่างในด้านต่างๆ เช่น ร่างกาย การคิด การแสดงพฤติกรรม ระหว่างชายหญิงแล้วมีความแตกต่างกันอย่างไร เพราะฉะนั้นการเข้าใจถึงความแตกต่างเหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

7. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปเป็นเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งที่ 12 แล้วนะคะ ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติมไหมคะ สำหรับวันนี้ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากคะ”
(ตอบข้อซักถามหากสมาชิกสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

ใบความรู้ที่ 11.1 ก๊วยโกสต์ตัว

คำชี้แจง ให้สมาชิกอ่านข่าวและแสดงความคิดเห็น

“รุมโทรม ค.ญ 14 ถ่ายคลิปประจานตัว ร.ร.”

เหตุการณ์เกิดขึ้นกับ ค.ญ.เอ (นามสมมติ) อายุ 14 ปี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน จ.สมุทรสงคราม ที่ตกเป็นเหยื่อคาม 5 นักเรียนชายชั้นม.3 โรงเรียนเดียวกัน รุมโทรมและถ่ายคลิปทางมือถือ เผยแพร่ไปทั่วโรงเรียน **ที่น่าตระหนกกว่านั้นค.ญ.เอ ถูกเพื่อนนักเรียนหญิงเป็นคนล่อลวงไปให้นักเรียนชาย กลุ่มนี้ขึ้นใจ**

ค.ญ.เอ ระบุว่า เมื่อเช้าววันที่ 22 พ.ย.ที่ผ่านมา ค.ญ.พร โทรศัพท์มาหาชักชวนให้หนีเรียนเพื่อไปเที่ยวบ้าน นายจิ ที่ ค.ญ.เอ ชอบพออยู่ เมื่อค.ญ.เอ ตัดสินใจหนีเรียนไปตามนัด มานั่งกินหมูกระทะ ระหว่างนั้น ค.ญ.พร นำ น้ำส้มมาให้ดื่ม สักพักรู้สึกเวียนศีรษะ นายจิ จึงพาเข้าไปนอนพักในห้องนอน จากนั้นก็ลงมือขึ้นใจจนสำเร็จความใคร่!!! ค.ญ.เอ ให้การอีกว่า เมื่อออกมาพบ ค.ญ.พร เพื่อนหญิงนั่งอยู่กับแฟนหนุ่ม สักพัก ค.ญ.พร ก็โทรศัพท์ไปเรียกนายกมล กับเพื่อนจำนวนหนึ่งเดินทางมา จากนั้น นายจิ ก็พาไปขึ้นใจอีกครั้ง ระหว่างนั้น นายกมล, นายเจ, นายศักดิ์ และนายแบงก์ ก็ตามเข้ามาและร่วมลงมือขึ้นใจจนสำเร็จความใคร่ครบทุกคน ก่อนที่ทั้งหมดจะแยกกันไป และให้ นายจิ มาส่งที่ท่ารถเพื่อเดินทางกลับบ้าน พร้อมขู่มิให้นำเรื่องไปบอกใคร นักเรียนหญิงเหยื่อคามไม่กล้าบอกใครจริงๆ กระทั่งเรื่องมาแดงเนื่องจากการเผยแพร่คลิปทางโทรศัพท์มือถืออนาถที่เกิดเหตุ ไปยังเพื่อนนักเรียนจำนวนมาก มารดาของเด็กตัดสินใจแจ้งความ ด้านตำรวจหลังจากดูพยานหลักฐานต่างๆ แล้วก็เสนอศาลขอหมายจับผู้เกี่ยวข้องทั้ง 6 คน ก่อนที่วันรุ่งขึ้นจะติดตามจับกุมได้ 3 คน ประกอบด้วย ค.ญ.พร หรือนางนกด่อ และเด็กชายอีก 2 คน โดยหนึ่งในเด็กชายหนีไปบวชเณรแต่ก็ถูกจับสึกเพื่อพามาดำเนินคดี แต่เด็กทั้งหมดเหมือนกับได้รับการสั่งสอนไว้ล่วงหน้าจึงให้การปฏิเสธ โดยค.ญ.พร อ้างว่าเพื่อนหนีเรียนไปที่บ้านเกิดเหตุเอง ไม่ได้ชักชวนแต่อย่างใด ขณะที่เด็กชายทั้ง 2 คนอ้างว่าไม่ได้ลงมือข่มขืน เพียงแต่อยู่ในบ้านเกิดเหตุด้วยเท่านั้น!??

อย่างไรก็ตาม เจ้าทุกข์ยืนยันว่าถูกเพื่อนนักเรียนหญิงลวงไปบ้านเกิดเหตุ และนักเรียนชาย 2 คนที่ถูกจับอยู่ในแก๊งที่รุมโทรมเธอด้วย ตำรวจจึงแจ้งข้อหาทั้งหมดทันที

ที่มา : <http://www.thaikool.com/news/detail.asp?iPic>

ใบงานที่ 11.1

คำชี้แจง: ให้สมาชิกอ่าน “ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง” และตอบคำถามท้ายเรื่อง

“ข้อปฏิบัติอย่างเหมาะสมของวัยรุ่นหญิง”

ในปัจจุบันมีวัยรุ่นหญิงและชายจำนวนมากไม่น้อย ถือเอา วันแห่งความรัก หรือ วันวาเลนไทน์ 14 ก.พ เป็นวันเผด็จศึก มีเพศสัมพันธ์กับคนรัก ซึ่งอาจจะเต็มใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย หรือ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือ โคนหลอกผู้ไม่เท่าทันทำให้ตกเป็นของอีกฝ่าย ซึ่งมี 6 ปัจจัยเร่งบรรยากาศที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัยเร่งที่ฝ่ายชายหลอกฝ่ายหญิง ได้แก่

- 1) การใช้คำพูดหวานที่ทำให้เคลิบเคลิ้ม เช่น ผมรักคุณที่สุด วาเลนไทน์นี้มีแต่คุณคนเดียว รักคุณคนเดียว น่ารักที่สุด อยากให้เราเข้าใจกันและกัน หรือ คำพูดที่สร้างความหวาดกลัวด้วยคำพูดขู่ว่าจะขอเลิกกัน

- 2) ทำให้ขาดสติด้วยการมอมเมาด้วยแอลกอฮอล์

- 3) ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศด้วยการหาวิธีให้ดูหนังโป๊หรือคลิปโป๊

3 ปัจจัยเร่งที่ฝ่ายหญิงกระตุ้นให้ฝ่ายชายเกิดความรู้สึก ได้แก่

- 1) การแต่งกายช่วยวนเกินเหตุ เช่น สายเดี่ยว เกะออก นุ่งน้อยห่มน้อย นุ่งสั้น โป๊ โชว์อึ้ม

- 2) การพูดช่วยวน เชิญชวนหรือทำทนายเรื่องเพศ

- 3) ท่าทางหรือการกระทำในลักษณะส่งสัญญาณความไม่ถื่อเนื้อถื่อตัว ได้แก่ การจับมือ ถือแขน

การโอบกอดจูบ แสดงกิริยาท่าทางในลักษณะให้คู่เซ็กซี่

ข้อแนะนำ ที่ต้อง “ไม่” สำหรับวัยรุ่นหญิง ได้แก่

1. ไม่แต่งกายช่วยวน

2. ไม่เชื่อคำพูดเพื่อนชายง่ายเกินไป และไม่กลัวคำขู่จะขอเลิก

3. ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ค้างคืน ไม่กลับดึก ไม่กลับถึงบ้านเกิน 4 ทุ่ม

4. ไม่ไปสถานที่ลับตาคนหรืออยู่ด้วยกันสองต่อสอง

5. ไม่คิมสุรา ไม่ดูหนังหรือคลิปโป๊

6. ไม่ให้ความสำคัญกับวันวาเลนไทน์แบบผิดทาง คือ คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์คือการพิสูจน์ความรัก

7. ไม่ทิ้งศีลธรรม คือ ต้องมีจิตใจที่คิดถึงความผิดถูกด้วย

8. ไม่ลืมหินถึงผลที่ตามมา เช่น อาจติดโรคเอดส์ อาจจะต้องจนต้องทำแท้ง หรือออกจากโรงเรียน อาจต้องมีลูกขณะที่ยังไม่พร้อม ครอบครัวต้องเสียใจ

9. ไม่ลืมหินดูขงอนามัย หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้

ที่มา <http://www.hello101.com>

จากข้อแนะนำ มีข้อใดที่สมาชิกสามารถปฏิบัติได้และข้อใดที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะอะไร



แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แนวทางในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกได้ตระหนักถึงอันตรายที่มาจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและการสนับสนุน จากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 12 การปฏิเสธและการต่อรอง

สาระสำคัญ

การปฏิเสธการต่อรอง การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลคือการปฏิเสธที่อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา โดยเฉพาะการปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าที คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้ผลดีของการปฏิเสธ ต่อรองและผลเสียของการไม่รู้จักรปฏิเสธ
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการปฏิเสธ
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ และการแนะนำพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ตามสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : 1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

- 1) ใบความรู้ ที่ 12.1 หลักการปฏิเสธ
- 2) ใบความรู้ ที่ 12.2 การปฏิเสธเพื่อต่างเพศ
- 3) ใบงาน ที่ 12.1 ตอบจดหมายปัญหาวัยรุ่น
- 4) แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา

- 1) เครื่องบันทึกเสียง
- 2) กล้องถ่ายรูป
- 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกคน คราวนี้เป็นครั้งที่ 12 ของการเข้ากลุ่มแล้วนะคะ พี่รู้สึกยินดีที่สมาชิกให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดมา ในการเข้ากลุ่ม ทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วก่อนนะคะ สมาชิกจำได้ไหมคะว่าครั้งที่แล้วเราได้กิจกรรมอะไรบ้าง และคราวที่แล้วพี่ให้การบ้านสมาชิก นำข้อปฏิบัติตัวไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกได้ลองทำแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ดีมาก เป็นหลักในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อยากให้สมาชิก ใช้เป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติตนอยู่เสมอ นะคะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ ก็คือ

- 1) เพื่อให้สมาชิกรู้ผลดีของการปฏิเสธ ต่อรองและผลเสียของการไม่รู้จักปฏิเสธ
- 2) เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการปฏิเสธ
- 3) เพื่อให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ และการแนะนำพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยสามารถถามได้นะคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ ที่ 12.1 “หลักการปฏิเสธ” ให้สมาชิกอ่านและเล่าประสบการณ์ของ การปฏิเสธให้สมาชิกอื่นฟัง ขณะที่เพื่อนเล่าสมาชิกกลุ่มสามารถโต้แย้งหรือเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนได้

ผู้ให้คำปรึกษา : “ครั้งนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้ เรื่องการปฏิเสธและการต่อรองนะคะ การปฏิเสธเป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่ง เพราะบางสถานการณ์ต้องปฏิเสธทันที ฉะนั้นต้องมีเทคนิคและไหวพริบในการปฏิเสธและต่อรอง โดยเฉพาะเพื่อป้องกันตนเองมิให้ตกเป็นเหยื่อของการล่วงเกินจากเพื่อนต่างเพศ ซึ่งสมาชิกจะได้เรียนรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ” จากใบความรู้ที่ 12.1 ฟ้าใช้เวลาอ่าน 5 นาทีนะคะ” (ใช้เทคนิค : นำเข้าสู่ประเด็น, กระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : อ่านและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการปฏิเสธ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อสมาชิกต้องการปฏิเสธ เป็นไปตามหลักการปฏิเสธ 3 ขั้นตอนนี้หรือไม่คะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “มีเรื่องใดบ้างที่ทำให้สมาชิกต้อง ปฏิเสธ ในทันที”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากเรื่องที่เพื่อนเล่ามา สมาชิกเห็นว่าเป็นการปฏิเสธที่เหมาะสมหรือไม่ เพื่อนสมาชิกสามารถโต้แย้งหรือเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้นะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้รู้เรื่องหลักการปฏิเสธทั้ง 3 ขั้นตอนแล้ว ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าที คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ อยากให้สมาชิกลองนำหลักการปฏิเสธนี้ไปปรับใช้ ในทุกเรื่องที่ต้องการจะปฏิเสธเพื่อปกป้องตนเองจากอันตรายต่าง ๆ นะคะ” (ใช้เทคนิค : สรุปความและให้การสนับสนุน)

4. สมาชิกอ่านใบความรู้ ที่ 12.2 เรื่อง “ การปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ” และอภิปรายร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้รู้หลักการปฏิเสธ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้กับเรื่องที่ต้องการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงกับอันตรายต่างๆ โดยเฉพาะการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ ซึ่งสมาชิกจะได้เรียนรู้ เรื่อง “การปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ” จากใบความรู้ที่ 12.2 นี้ ฟ้าเวลาสมาชิกอ่าน 5 นาทีนะคะ” (ใช้เทคนิค : นำเข้าสู่ประเด็น, กระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น)

- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : อ่านและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการปฏิเสธ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “จากตัวอย่างการปฏิเสธทั้ง 3 กลุ่มสมาชิกมีความเห็นอย่างไรกันบ้าง เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “การปฏิเสธทั้ง 3 กลุ่มตัวอย่างนี้ สมาชิกคิดว่ากลุ่มใดเป็นประโยชน์กับนักเรียนมากที่สุด และมีประโยคคำพูดใด ที่สมาชิกสามารถนำไปใช้ได้บ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากกิจกรรมนี้ สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างคะ เชิญคะ”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “เก่งมากคะ จากที่สมาชิกพูดมา ที่ขอเพิ่มเติมเรื่องประโยคคำพูดเหล่านี้จากทั้งสามกลุ่มเป็นคำพูดที่สามารถเกิดขึ้นได้กับสมาชิก เพราะฉะนั้นสมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิเสธที่เหมาะสมและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรแล้ว สมาชิกควรจะนำหลักการเหล่านี้ไปปรับใช้กับตนเองด้วยนะคะ”

5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 12.1 “ตอบจดหมายปัญหาวัยรุ่น” ซึ่งสมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้คำปรึกษาช่วยแก้ปัญหาความรักของวัยรุ่น

- ผู้ให้คำปรึกษา : “ในปัจจุบันปัญหาเรื่อง รักในวัยเรียนและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรมีเพิ่มมากขึ้น บุคคลเหล่านี้มีปัญหาก่อเกิดขึ้นมากมายทั้งที่แก้ปัญหาเองได้และที่ยังต้องกลุ่มใจ หาทางออกไม่ได้ บุคคลเหล่านี้ก็ต้องทุกข์ใจ ไม่สบายใจ การมีใครสักคนที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำทางแก้ปัญหาที่อาจจะช่วยบรรเทาความทุกข์ได้ ซึ่งกิจกรรมต่อไปสมาชิกจะได้เป็นผู้ให้คำปรึกษาแก้วัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเขาได้เขียนจดหมายมาขอคำปรึกษาปัญหาต่างๆ และสมาชิกทุกคนทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้คอยให้คำปรึกษาเพื่อช่วยหาแนวทางแก้ปัญหาให้กับวัยรุ่นเจ้าของจดหมาย โดยให้สมาชิกเขียนตอบลงในส่วนที่กำหนดให้ กิจกรรมนี้ให้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นเราจะมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มนะคะ” (ใช้เทคนิค : นำเข้าสู่ประเด็น)

- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : อ่านและแสดงความคิดเห็น, เสนอแนะแนวทางแก้ไข)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อเสร็จแล้ว สมาชิกอ่านจดหมายและคำแนะนำที่สมาชิกเขียนตอบในจดหมาย ให้พี่และเพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง เมื่อเพื่อนอ่านเสร็จแล้ว ใครอยากจะเสนอแนะเพิ่มเติมหรือแสดงความคิดเห็นได้นะคะ ใครจะเป็นคนแรก เชิญคะ”

- สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรกับบทบาทการเป็นผู้ให้คำปรึกษาบ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก)
- ผู้ให้คำปรึกษา : “เห็นไหมคะว่า การเป็นผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกสามารถเป็นได้ตลอดทำไม่ได้ไม่ยากเลย เช่น คอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือเพื่อน รับฟังปัญหา คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เหมือนทุกครั้งที่เราเข้ากลุ่มร่วมกันนะคะ สำหรับกิจกรรมนี้ สมาชิกแต่ละคนก็ได้ปัญหาที่แตกต่างกัน ทำให้

เราได้เรียนรู้สาเหตุและผลของปัญหาที่สำคัญสมาชิกได้ร่วมกันค้นหาแนวทางในการช่วยเหลือ และป้องกันปัญหาเหล่านี้ด้วย

6. สมาชิกได้วางแผนในการปฏิบัติ

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกสามารถนำหลักการปฏิเสธไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรและกับเรื่องอะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกจะเริ่มลงมือปฏิบัติได้เมื่อไหร่คะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับเรื่องนี้ สมาชิกจะได้นำกลับไปเป็นการบ้านโดยเมื่อสมาชิกมีสถานการณ์ใดที่ต้องปฏิเสธก็ควรที่จะปฏิเสธโดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศนะคะ ครั้งต่อไปสมาชิกจะได้รายงานผลการปฏิบัติด้วยนะคะ สมาชิกมีข้อสงสัยไหมคะ” (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (ถามคำถาม)

7. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “ให้สมาชิกแบบประเมินการให้คำปรึกษาก่อนนะคะ ให้เวลา 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างบ้าง ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “การเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ดีมากคะ ที่ขอสรุปเพิ่มเติมนะคะ สมาชิกควรนำหลักการปฏิเสธ ทั้ง 3 ขั้นตอน ไปใช้เมื่อต้องการจะปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศเพื่อป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร รวมถึงได้เรียนรู้ประโยคคำพูดที่เหมาะสมตามสถานการณ์ต่างๆ สมาชิกควรจดจำและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้เป็นผู้ให้คำปรึกษาช่วยค้นหาทางแก้ไขปัญหาต่างๆ จากจดหมายปัญหาวัยรุ่น ทำให้สมาชิกได้แนวทางในการแก้ปัญหาและได้ค้นหาวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ต่างๆเหล่านั้นด้วย ที่มีกรบ้านให้สมาชิกได้นำหลักการปฏิเสธไปใช้ในสถานการณ์ใดก็ได้ที่สมาชิกเห็นว่าควรจะปฏิเสธ อย่างน้อยคนละ 1 ประเด็น ที่จะติดตามผลการปฏิบัติของสมาชิกในการพบกันครั้งต่อไปนะคะ”

8. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ครั้งต่อไปที่เราจะพบกันเป็นครั้งที่ 13 แล้วนะคะ พี่หวังว่าสมาชิกจะให้ความร่วมมือที่ดี เช่นเคย หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติม ใหมคะสำหรับวันนี้พี่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิก ทุกคน มากคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแก่กลุ่ม

ใบความรู้ที่ 12.1

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลคือการปฏิเสธที่อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าที คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน

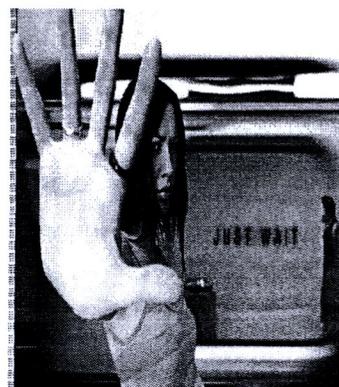
1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น

2. ปฏิเสธเป็นคำพูดที่ชัดเจน

3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าขี้ต่อ เพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และหาทางออกโดยการเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาและเดินจากไปทันที
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า
3. การผัดผ่อน โดยการขออีกระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ



ที่มา : <http://learners.in.th/blog/include/>

ใบความรู้ที่ 12.2

การปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ

นพ. สุกมล วิภาวีพลกุล

หลักการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมและได้ผล

1. ความหมายของการปฏิเสธชัดเจน ไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง
2. ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายชายมีข้ออ้าง จนทำให้ฝ่ายหญิงจนมุม
3. ไม่ทำให้ฝ่ายชายรู้สึกเสียหน้า ถูกตำหนิ จึงไม่เสียความสัมพันธ์ในฐานะแฟน หรือเพื่อนที่ติดต่อกัน

คำปฏิเสธที่ผู้หญิงนิยมใช้แบ่งเป็น 3 แบบ ด้วยกัน

แบบที่ 1: “ผู้หญิงจะจนตรอก แทนที่ผู้ชายจะเป็นฝ่ายจนมุม”...ลองดูตัวอย่างคำพูดปฏิเสธต่อไปนี้

- “อย่าดีกว่า เดี่ยวคนอื่นเห็นหรอก”
- “เกิดคนอื่นเขารู้ ฉันจะเสียหาย”
- “เอาไว้วันหลังละกัน”
- “ไม่ได้ กำลังมีเมนส์”
- “เธอตรวจเอดส์หรือยัง”
- “ถ้าเกิดท้องขึ้นมา จะทำยังไง”

ที่ปฏิเสธอย่างนี้ บุคคลในกลุ่มนี้ในใจต่อต้านเต็มร้อย แต่พูดไม่เต็มปากเต็มคำ ผลสุดท้ายแทนที่จะรอดเลยเสร็จ...เพราะพูดไปแล้วก็เจอถูกคือ ฝ่ายชายจะไล่ดื้อนด้วยข้อกล่าวอ้างมากมาย เช่น

- “ไม่มีใครเห็นหรอก เราอยู่กันแค่สองคนเท่านั้น”
- “ไม่มีใครรู้หรอก ถ้าเธอไม่ไปบอกใคร ฉันไม่ไปบอกคนอื่น ก็มีแค่เราสองคนเท่านั้นที่รู้”
- “วันนี้แหละดีที่สุดแล้ว โอกาสดีๆอย่างนี้หายาก วันนี้บรรยากาศดีด้วย”
- “มีเมนส์ก็มีเซ็กซ์ได้ แคมดีชะอะอีก ช่วงมีเมนส์ใจไม่ตก ไม่ท้องด้วย”
- “ฉันตรวจเอดส์แล้ว ไม่เป็นหรอก ไม่ต้องกลัว”
- “รับรองว่าไม่มีทางท้องแน่นอน ฉันเตรียมถุงยางไว้ตั้งสามชิ้น”

แบบที่ 2: “ไม่ยอมเสียตัว และไม่กลัวเสียแฟน”...ถ้าคุณคิดว่าแฟนแบบนี้สมควรจะเสีย

- “อย่ายุ่งกับฉัน”
- “อย่าหวัง ไม่มีทาง ผันไปเถอะ”
- “ถ้าขึ้นทำ เราเลิกคบกัน แล้วจะแจ้งความด้วย”
- “เธอเป็นผู้ชายที่เห็นแก่ตัว คบไม่ได้”
- “ฉันไม่อยากเสียตัวให้เธอ”

แบบที่ 3: “ตอนนี้ไม่ยอม ตอนพร้อมค่อยมี”...ถือเป็นประโยคคำพูดที่ดีและได้ประสิทธิผล

- “ถ้ารักฉันจริง อย่างบังคับใจฉัน ฉันไม่อยากให้เธอทำอย่างนี้”
- “ไม่ดีหรอก ยังไม่ถึงเวลา ถ้ารักฉันจริง เธอต้องรอได้”
- “ยังไม่ถึงเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์กันตอนนี้ ไว้ต้องแต่งงานก่อน”
- “เธอเป็นผู้ชายที่ฉันรัก แต่ฉันพร้อมก็ต่อเมื่อเราแต่งงานแล้ว”
- “ฉันทำไม่ได้หรอก ถ้าฉันทำอย่างนั้น ฉันจะหมกครีทของตัวเอง”
- “ศาสนาของฉันถือว่าเป็นเรื่องผิด พ่อแม่และฉันยอมรับไม่ได้”

ที่มา : <http://www.mhso.moph.go.th/>

ใบงานที่ 12.1 ตอบจดหมายวัยรุ่น (สถานการณ์สมมติ)

คำชี้แจง : ให้สมาชิกตอบจดหมายปัญหาวัยรุ่น ซึ่งแบ่งเป็น 8 ฉบับ ซึ่งแต่ละฉบับมีข้อความ ดังนี้

ฉบับที่ 1 ผมเป็นเด็กหนุ่มวัย 16 ปี มีแฟนสาววัย 17 ปี เธอเป็นคนเปรี้ยว ชอบเที่ยว ชอบแต่งตัว ชอบบอกว่าชอบผมเอามากๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส เธอจะมีพฤติกรรมเชิญชวนผมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย ผมพยายามระงับใจตัวเอง ผมจะบอกเธอไปเลยดีไหมว่าไม่ควร หรือจะหาข้ออ้างอย่างไรดี

จาก สุภาพบุรุษ

ฉบับที่ 2 ถ้าเรายอมให้แฟนมีเซ็กส์ด้วย เราจะรักเรามากขึ้นหรือเปล่านั้น แบบในละครที่เวลานางเอกเสียตัวให้พระเอก...แล้วพระเอกก็รักนางเอก

จาก คนที่ไม่ใช่นางเอก

ฉบับที่ 3 เรารักผู้ชายคนหนึ่งและยอมมีอะไรกับเขาไปแล้ว เรามารู้ทีหลังว่าเขายังมีอะไร ๆ กับผู้หญิงคนอื่น ๆ อีกสามคน ทั้งเพื่อน แฟนเก่าและนักศึกษาสาวที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต เขาบอกว่าเป็นธรรมชาติของผู้ชายที่จะมีอะไรๆ กับหญิงได้ トラบใดที่เขายังไม่คิดจะตกลงปลงใจแต่งงานกับใคร เราได้ยินแล้วทำใจไม่ได้เลย เขาเป็นผู้ชายคนแรกของเรา เขาเองก็นิสัยดี น่ารัก...ยกเว้นสำส่อนและไม่แคร์ความรู้สึกของเราเลย เราควรจะทำตัวยังไงต่อไปดี...ควรจะตัดสินใจเลิกกับเขาไปเลย หรือทำใจยอมรับสภาพต่อไปดี

จาก ผู้หญิงที่หัวใจสลาย

ฉบับที่ 4 เขาไม่เชื่อใจ เขาก็เลยอยากขอมือเซ็กส์ด้วย แต่หนูไม่ให้เขา เขาก็เลยหาว่าหนูจะเก็บเอาไว้ให้คนอื่น เรื่องมันก็เลยไปกันใหญ่ หนูควรจะทำยังไงดี...ควรจะให้ดีไหมคะ

จาก น้องจีจี

ฉบับที่ 5 ดิฉันมีเรื่องกั๊กใจค่ะ ดิฉันอายุ 13 ปี และมีแฟนอายุ 18 ปี เราคบกันมา 1 ปีแล้วค่ะ ก็มีอะไรกันแล้ว ตอนแรกดิฉันไม่ยอม แต่บรยากาศหายไป แต่ดิฉันไม่เคยบอกใครเลย ไม่กล้าบอก พ่อแม่ก็ยังไม่รู้ กั๊กใจมาก เรียบหนังสือไม่รู้เรื่อง ไม่มีใครให้คำปรึกษาได้ ช่วยแนะนำด้วยนะคะ

จาก คนกั๊กใจ

ฉบับที่ 6 ตอนแรกเขาดีกับเรามากๆ ทั้งที่รู้ว่าเรามีแฟนอยู่เราก็ยังมีความสุข จนเรามีอะไรกัน เขาก็เปลี่ยนไปเหมือนไม่ค่อยสนใจเราเลย จะทำอย่างไรดี ผู้ชายคิดว่าอะไรที่ได้มาง่ายๆ จะไม่มีค่าจริงหรือเปล่านั้น

จาก เราแค่ตัวสำรอง

ฉบับที่ 7 พ่อแม่ไม่ค่อยสนใจหนู หนูเลยไปมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายคนหนึ่ง หนูคิดใหม่คะ

จาก หนูนา

ฉบับที่ 8 หนูอยู่ 3 แฟนขอมือเซ็กส์ด้วย แต่หนูยังไม่พร้อม จะบอกเขาอย่างไรดีคะ

จาก ปูเป่

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกมีทักษะการปฏิบัติตรงอย่างเหมาะสม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มีมิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและการสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 13 ทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหาความรัก

สาระสำคัญ

โอกาสการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่ตามมาอย่างรอบด้าน จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถนำไปคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบในการตัดสินใจได้มากขึ้น ถ้ามีทักษะการตัดสินใจที่ดี จะต้องมีข้อมูลอย่างเพียงพอ มีประสบการณ์ ค้นหาทางเลือกไว้หลายทางและควรพิจารณาอย่างรอบคอบ สำหรับ เรื่องการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์นั้น จะต้องคิดให้รอบคอบและมีความพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาหรือ ผลกระทบที่จะตามมาภายหลัง

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา
2. มีทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เหมาะสมในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

- อุปกรณ์ :
1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
 - 1) ใบงาน ที่ 13.1 ทางไหนดี
 - 2) ใบงาน ที่ 13.2 ฝึกทักษะการตัดสินใจ
 - 3) ใบความรู้ ที่ 13.1 ทักษะการตัดสินใจ
 - 4) แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
 2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา
 - 1) เครื่องบันทึกเสียง
 - 2) กล้องถ่ายรูป
 - 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 12 ของการเข้ากลุ่มนะคะ ครั้งที่แล้วเราได้ ความรู้และได้ฝึกทักษะการปฏิเสธต่อรองในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย อันควรซึ่งสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและ สมาชิกได้นำ หลักการปฏิเสธไปใช้เป็นการบ้าน ได้ผลอย่างไรบ้างคะ ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับการเข้ากลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งที่ 13 เราจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาวันนี้ คือ

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหา
2. มีทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยสามารถถามได้นะคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 13.1 “ทางไหนดี” ให้สมาชิกอ่านและอภิปรายร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “คนเราทุกคนย่อมต้องมีปัญหาให้ต้องคิด แก้ไข และตัดสินใจอยู่ตลอด ปัญหาจะคลี่คลายได้หรือไม่ได้ก็ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจนี้เอง วันนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้ทักษะการตัดสินใจนะคะ ก่อนอื่นให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ในใบงานที่ 13.1 “ทางไหนดี” แล้วเรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ที่ให้เวลาสมาชิกอ่านก่อน 5 นาทีนะคะ” (ใช้เทคนิค : นำเข้าสู่ประเด็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ: เล่าประสบการณ์, แสดงความคิดเห็น, เสนอแนะแนวทางแก้ไขร่วมกัน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เสร็จเรียบร้อยแล้ว เรามาอ่านคำตอบให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ทราบด้วยนะคะ ใครอยากจะทำก่อน เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกคิดว่าเป็นไปได้ไหมคะ เมื่อเราตัดสินใจโดยคิดว่าผลจะเป็นแบบนั้นแบบนี้ แต่ในความเป็นจริง ผลอาจไม่ได้เป็นไปตามที่เราคาดไว้ เพราะเหตุใด”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

4. สมาชิกอ่านใบความรู้ที่ 13.1 “ทักษะการตัดสินใจ”

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อเราได้ลองตัดสินใจไปกับสถานการณ์ในใบงานที่ 13.1 แล้วต่อไปเราจะได้รู้ทักษะการตัดสินใจอย่างถูกต้องจากใบความรู้ที่แจกให้ มีเวลาให้สมาชิกอ่าน 5 นาที นะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากใบความรู้ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจสมาชิกสงสัยสามารถสอบถามได้นะคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

5. สมาชิกตอบคำถามในใบงาน ที่ 13.2 “ฝึกทักษะการตัดสินใจ” และอภิปรายร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : “สมาชิกได้ความรู้ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจแล้ว ต่อไปสมาชิกจะได้ฝึกทักษะการตัดสินใจในใบงานที่ 13.2 ที่แจกให้กิจกรรมนี้ที่ให้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นเราจะมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มนะคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ: เล่าประสบการณ์, แสดงความคิดเห็น, เสนอแนะแนวทางแก้ไขร่วมกัน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่อเสร็จแล้ว สมาชิกอ่านคำตอบให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง เมื่อเพื่อนอ่านเสร็จแล้วใครอยากจะทำความคิดเห็น หรือเสนอแนะสิ่งที่เพิ่มประโยชน์เพิ่มเติม หรือให้กำลังใจเพื่อนได้ นะคะ ใครจะเป็นคนแรก เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ)

6. สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม และบอกประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : “ก่อนที่จะสรุปกิจกรรม ขอให้สมาชิกตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษาก่อนนะคะ ที่ให้เวลา 5 นาทีคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบประเมิน)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้างคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (สรุปกิจกรรม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้บ้างคะ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ”

สมาชิกกลุ่ม : (บอกประโยชน์หรือข้อคิด)

ผู้ให้คำปรึกษา : “จะเห็นได้ว่า ในแต่ละเรื่องที่เราต้องตัดสินใจ จะมีทางเลือกมากกว่าหนึ่ง ทางเสมอ อยู่ที่ว่าจะเลือกหรือไม่ ส่วนการตัดสินใจทุกอย่างมีผลตามมาเสมอ และอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาดการณ์ไว้ สมาชิกควรตระหนักไว้ว่า การตัดสินใจในสถานการณ์ชีวิตบางอย่าง อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตที่เหลือ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องคิดถึงผลต่าง ๆ ที่จะตามมา และมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตามมาจากการเลือกหรือตัดสินใจของตนเอง และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นหากคิดอยู่คนเดียว อาจดูเหมือนว่าปัญหานั้นไม่มีทางออก แต่ถ้าได้พูดคุยปรึกษา แสวงหาข้อมูลและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือครูอาจารย์ ตลอดจนแหล่งบริการช่วยเหลือต่าง ๆ อาจทำให้เรามีทางออกหรือคลี่คลายปัญหาได้มากขึ้นนะคะ”

7. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ครั้งต่อไปที่เราจะพบกันเป็นครั้งสุดท้ายแล้วนะคะ หวังว่าสมาชิกจะให้ความร่วมมือที่ดี เช่นเคย หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติมไหมคะสำหรับวันนี้ที่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถามข้อสงสัย)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบกลุ่ม

ใบงานที่ 13.1

ทางไหนดี

คำชี้แจง: ให้สมาชิกตอบคำถามจากสถานการณ์ดังต่อไปนี้

แจ็ก กับ เจน คบกันเป็นแฟนได้ 3 เดือน หลังเลิกเรียน แจ็ก ชวน เจน ไปเล่นที่ห้องพักตนเอง แจ็กและเจนนั่งดูหนัง พุดคุยกัน แจ็กบอกเจนนว่า “รักเจนนมากที่สุด คิดถึงตลอดเวลา อยากอยู่ใกล้ๆ และอยากให้เราอยู่ด้วยกันตลอดเวลา” จากนั้น แจ็ก ก็เริ่มจับมือ กอด ชวนให้เจนนอนค้างในห้องพักของเขา ซึ่งเจนนเองก็มีความกังวลเรื่อง ตั้งท้อง โรคติดต่อ และโรคเอดส์ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าจะเกิดขึ้นได้

ถ้านักเรียนเป็น เจน นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

ทางที่ 1. ปฏิเสธแจ็กว่ายังไม่อยากมีอะไรตอนนี้

ทางที่ 2. จะนอนค้างที่นี่ ตั้งใจว่าจะสัมพันธ์แค่ภายนอกเท่านั้น

ทางที่ 3. ค้างกับแจ็กและมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

เลือกทางที่..... เพราะว่า.....

.....

.....

.....

.....

การตัดสินใจเลือกแบบนี้ คาดการณ์ไว้ว่าจะเกิดผลอะไรตามมาบ้าง.....

.....

.....

.....

.....

.....

หากเกิดการผิดพลาดจากการตัดสินใจ บุคคลที่นักเรียนจะขอความช่วยเหลือได้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานความรู้ที่ 13.1 ทักษะการตัดสินใจ

1. กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ

ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

- 1.1 ขั้นที่หนึ่ง รู้ถึงสิ่งที่ต้องตัดสินใจ บุคคลต้องตระหนักว่าเขาต้องตัดสินใจก่อน กระบวนการคิดหาแนวทางจึงเกิดตามมา ดังนั้นขั้นที่หนึ่งจึงเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด
- 1.2 ขั้นที่สอง การรวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ ผู้ตัดสินใจต้องรู้ข้อมูล ดังนี้
 - ข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในเรื่องนั้น
 - แหล่งข้อมูลมาจากไหน
 - จะได้รับข้อมูลนั้นมาได้อย่างไร
- 1.3 ขั้นที่สาม รู้จักกับทางเลือกที่มีอยู่ โดยใช้ข้อมูลในข้อที่สอง ถ้าทางเลือกมีไม่มาก อาจต้องใช้กลยุทธ์พิจารณาทางเลือกอื่นประกอบ
- 1.4 ขั้นที่สี่ การพิจารณาทางเลือกแต่ละด้าน ทั้งผลดี ผลเสีย แล้วนำผลดีผลเสียมาพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมกว่า เพื่อแก้ปัญหาจากขั้นที่หนึ่งได้หรือไม่
- 1.5 ขั้นตัดสินใจเลือก นำข้อพิจารณาจากข้อที่สี่มาจัดลำดับทางเลือก
- 1.6 ขั้นที่หก เป็นขั้นดำเนินการตามที่ตัดสินใจเลือกในขั้นที่ห้า
- 1.7 ขั้นที่เจ็ด เป็นการทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ เมื่อกระทำการตัดสินใจไปแล้ว หากการตัดสินใจไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการอาจปฏิบัติตามทางเลือกอันดับต่อไปหรือเริ่มต้นพิจารณาจากขั้นที่สองอีกครั้งหนึ่ง

กลยุทธ์การวางแผนให้รอบคอบ เป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาทุกชนิด เป็นการวางแผนที่ฉลาดให้กับชีวิตตนเอง

2. ทักษะการตัดสินใจและการคาดผลจากการตัดสินใจ แนวทางการประเมินตนเอง เพื่อช่วยในการตัดสินใจมีดังนี้

1. การกระทำเช่นนี้จะมีผลอย่างไรในอนาคต
2. จะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือไม่
3. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่
4. จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่
5. มีการป้องกันโรคและการตั้งครรภ์หรือไม่
6. พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่าง ๆ ที่จะตามมาหรือไม่

ถ้าตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ก็ยังไม่ควรที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ควรที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพในระดับคู่รักที่ดีไปก่อน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ต้องบอกคู่รักและตนเองว่าขณะนี้ยังไม่พร้อมและการสัมผัสเนื้อตัวกันก็ต้องมีขอบเขต

ใบงานที่ 13.2 ฝึกทักษะการตัดสินใจ

คำชี้แจง : ให้สมาชิกตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ปัญหาที่สมาชิกกำลังจะต้องตัดสินใจ คือ

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

2. วิธีแก้ปัญหา มี.....วิธี อะไรบ้าง.....

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

วิธีที่เลือก คือ

3. ประเมินจากวิธีที่เลือก ตามทักษะในการตัดสินใจ

3.1 การกระทำเช่นนี้จะมีผลอย่างไรในอนาคต.....

3.2 จะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือไม่.....

3.3 คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่

3.4 จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่.....

3.5 มีการป้องกันโรคและการตั้งครร์กหรือไม่.....

3.6 พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่าง ๆ ที่จะตามมาหรือไม่.....

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 13

คำชี้แจง : ให้สมาชิกอ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของสมาชิกที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
2. สมาชิกมีทักษะการตัดสินใจ
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
3. สมาชิกได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและการสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
4. สมาชิกได้ประโยชน์และข้อคิดจากการเข้ากลุ่ม
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย
5. สมาชิกมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มอีกในครั้งต่อไป
 มาก ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย น้อย

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 14 ยุติการให้คำปรึกษา (การปิดกลุ่ม)

สาระสำคัญ

ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปกิจกรรม ประโยชน์ ข้อคิด แนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงหลังจากปิดการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อสรุปงานและการประเมินผลการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา ได้รับความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา ที่มีต่อตนเองและต่อกลุ่ม

จำนวนสมาชิก : 8 คน

ระยะเวลา : 45- 60 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

- อุปกรณ์ :
1. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
 - 1) เพลง ด้วยรักและผูกพัน
 - 2) เครื่องเล่นเพลง
 - 3) บัตรรูปหัวใจ
 - 4) แบบประเมินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 5) แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 - 6) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
 2. อุปกรณ์บันทึกการให้คำปรึกษา
 - 1) เครื่องบันทึกเสียง
 - 2) กล้องถ่ายรูป
 - 3) แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีคะสมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นการยุติการให้คำปรึกษาแล้ว เรามาทบทวนกิจกรรม ครั้งที่ผ่านมา เราได้ทำอะไรไป”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ ก็คือ

- 1) เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงหลังจากปิดการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2) เพื่อให้เพื่อสรุปงานและการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3) เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อสมาชิกด้วยกัน ผู้ให้คำปรึกษา และรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษา ที่มีต่อตนและต่อกลุ่ม
- จากวัตถุประสงค์สมาชิกสงสัยสามารถถามได้ นะคะ” (ตอบคำถามหากสมาชิกมีข้อสงสัย)

สมาชิกกลุ่ม : (สอบถาม)

3. ผู้ให้คำปรึกษา แจกบัตรรูปหัวใจให้สมาชิกเขียน เป้าหมายในอนาคต และพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงใหม่ ประเด็นละ 2-3 ข้อ จากนั้นส่งให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น เขียนให้กำลังใจ และสนับสนุนแก่เจ้าของบัตร

ผู้ให้คำปรึกษา : “ ที่แจกบัตรรูปหัวใจให้แก่สมาชิก เขียนชื่อ และเขียนเป้าหมายในอนาคต และพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการจะปรับปรุง ประเด็นละ 2 -3 ข้อ เมื่อเขียนเสร็จแล้วส่งเวียนให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นเขียนให้การสนับสนุนหรือให้กำลังใจเจ้าของบัตร ส่งเวียนกันไปกระทั่งเขียนครบทุกคนนะคะ” (ใช้เทคนิค : กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

สมาชิกกลุ่ม : (ปฏิบัติ : วางแผน และระบายความรู้สึก)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ เป้าหมายที่สมาชิกตั้งไว้ ไม่ว่าจะยากแค่ไหนที่เชื่อว่าสมาชิกสามารถทำสำเร็จได้ หากเรามีความพยายามและความตั้งใจจริงก็จะประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอนนะคะ”

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจับมือกัน เป็นวงกลม และฟังเพลง “ด้วยรักและผูกพัน ”

ผู้ให้คำปรึกษา : สมาชิกจับมือกัน “ ฟังเพลงหนึ่งเกี่ยวกับความรักความผูกพัน มาให้สมาชิกฟัง เป็นเพลงที่มีความหมายดีคล้ายกับความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกและอยากให้สมาชิกทุกคนมีให้แกกันละกันด้วย ซึ่งการเข้ากลุ่มที่ผ่านมีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรารู้ได้ปฏิบัติร่วมกัน เช่น ได้ช่วยเหลือ รับผิดชอบร่วมกัน ได้เสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหา และได้ให้กำลังใจซึ่งกันละกัน เป็นเรื่องที่ดี ถึงแม้จะยุติการเข้ากลุ่ม แต่สมาชิกสามารถให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษากัน รับผิดชอบช่วยเหลือกันได้ตลอด คล้ายกับเพลงที่เราจะได้ฟังนี้”

ผู้ให้คำปรึกษา : (ผู้ให้คำปรึกษา เปิดเพลง)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังเพลง)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกได้ฟังเพลงนี้แล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวน แสดงความคิดเห็น และบอกประโยชน์จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทั้ง 13 ครั้ง

ผู้ให้คำปรึกษา : “ เราได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาไปแล้ว 13 ครั้ง แต่ละกิจกรรมก็ให้ความรู้แตกต่างกันมากมาย สมาชิกชอบกิจกรรมครั้งไหนบ้าง เพราะอะไร ”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ สมาชิกได้ประโยชน์หรือแนวคิดอะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ดีมากคะ ที่สมาชิกช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาทั้งหมด เพื่ออยากให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการร่วมกิจกรรม เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา หรือเรื่องอื่นๆ ที่สมาชิกอยากจะพูด ใครอยากจะพูดก่อนเชิญคะ” (ใช้เทคนิค : รับฟังปัญหาอย่างใส่ใจ, สนับสนุนและให้กำลังใจ)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก)

ผู้ให้คำปรึกษา : “ที่ขอเพิ่มว่า การคิดอย่างมีเหตุผลตามหลัง ABCDE จะช่วยทำให้สมาชิกได้เข้าใจต้นเหตุของการเกิดอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมว่าเกิดจากความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะฉะนั้นต้องปรับความเชื่อเดิมเปลี่ยนเป็นความเชื่อใหม่ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ สมาชิกเป็นวัยรุ่นควรระมัดระวังป้องกันตนเอง ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยสร้างกำลังใจให้ตัวเองที่จะกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยเรียนนะคะ”

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม ที่ให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งหมด และยุติการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา : “จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาร่วมกันมาตั้งแต่ครั้งแรกจนกระทั่งถึงวันนี้ พี่ขอขอบคุณสมาชิกทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างดี พี่หวังว่าสมาชิกจะนำสิ่งที่ได้รับได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิก อันเป็นการพัฒนาปรับปรุงตนเอง และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อประโยชน์แก่ตัวสมาชิกเอง พี่ขอให้กำลังใจสมาชิกทุกคนและขอให้สมาชิก โชคดี พบแต่สิ่งที่ดีในชีวิตตลอดไป มีสมาชิกคนใดอยากสอบถามเพิ่มเติมไหมคะ สำหรับวันนี้พี่ขอขอยุติการให้คำปรึกษาไว้แค่นี้ สวัสดีคะ”

7. สมาชิกกลุ่ม ทำแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบแบบสอบถาม)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เพลง ด้วยรักและผูกพัน

อัลบั้ม: หาดทราย สายลม สองเรา

ศิลปิน: เบิร์ต ชงไชย แมคอินไตย์

หากเราต้องจากกัน จากกันด้วยเหตุใด
 เก็บความคิดที่คล้ายกัน เก็บความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้นไว้
 หากวันไหนที่เธอ เกิดเจอะเจอทุกข์ภัย
 หากเธอนั้นเดือดร้อนใจ จะเป็นเรื่องใดที่ทำให้เธอท้อแท้
 ขอเพียงแต่เขียนมา ขอเพียงส่งเสียงมา จะไปหา
 จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ (*)
 ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ
 จะไปในทันใด จะตรงไปจะใกล้ไกล
 หากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความสบายใจ
 โปรดจงรู้ว่า มี อยู่ตรงนี้อีกคน
 กับชีวิตที่วุ่นวาย จะมีผู้คนที่คนที่เป็นมิตรแท้
 ขอเพียงแต่เขียนมา ขอเพียงส่งเสียงมา จะไปหา
 จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ
 ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ
 จะไปในทันใด จะตรงไปจะใกล้ไกล
 หากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความสบายใจ
 จิตใจยังพร้อมจะยินดี กับรอยยิ้มที่เธอมี
 อยากเห็นยิ้มที่ขึ้นบาน อยากเห็นจากเธอ
 อยากให้เธอได้มี สิ่งที่ดีเรื่อยไป
 หากวันไหนเกิดทุกข์ภัย โปรดจงมั่นใจ
 จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ
 ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ (ซ้ำ*)

บัตรรูปหัวใจ

เป้าหมายในอนาคต.....
.....

พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน.....
.....
.....

กำลังใจจากเพื่อน.....
.....
.....
.....
.....

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 14

คำชี้แจง: ให้สมาชิกอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก
 น้อยที่สุด ค่อนข้างน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มาก
2. สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น
 น้อยที่สุด ค่อนข้างน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มาก
3. สมาชิกได้มิตรภาพ ความจริงใจ ความเห็นใจและความสนุกสนานจากเพื่อนสมาชิก
 น้อยที่สุด ค่อนข้างน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มาก
4. สมาชิกสามารถนำความรู้และทักษะต่างๆ จากการให้คำปรึกษาไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
 น้อยที่สุด ค่อนข้างน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มาก
5. สมาชิกได้แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น
 น้อยที่สุด ค่อนข้างน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มาก

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข
ผลวิเคราะห์ทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 9 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.75	19	.51
2	.58	20	.66
3	.62	21	.24
4	.22	22	.51
5	.55	23	.22
6	.62	24	.82
7	.36	25	.47
8	.64	26	.42
9	.63	27	.58
10	.54	28	.51
11	.51	29	.53
12	.28	30	.29
13	.35	31	.74
14	.39	32	.59
15	.60	33	.56
16	.38	34	.37
17	.51	35	.59
18	.32		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ .88

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ตารางที่ 10 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.20	16	.47
2	.22	17	.21
3	.26	18	.39
4	.53	19	.32
5	.59	20	.62
6	.68	21	.73
7	.42	22	.52
8	.66	23	.38
9	.58	24	.33
10	.35	25	.28
11	.52	26	.68
12	.63	27	.47
13	.25	28	.49
14	.50	29	.48
15	.41	30	.74

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ .87

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างการถอดเทปการให้คำปรึกษา

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ครั้งที่ 3 ทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลต่อค่านิยมส่วนตัว

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้ให้คำปรึกษา	สวัสดิค๊ะสมาชิกทุกคน	ทักษะการใส่ใจ
สมาชิก	สวัสดิค๊ะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	วันนี้เป็นการพบกันครั้งที่ 3 นะคะ ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมเรามาช่วยกัน ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่สองก่อนนะคะ สมาชิกจำได้ไหมคะ ครั้งที่ แล้วเราได้ทำอะไรบ้าง ใครอยากพูดก่อนเชิญคะ	ทักษะการถาม
กี	ได้รู้ถึงอันตรายของการจัดฟันแฟชั่น	
โบว์	ทำให้รู้ว่าไม่ควรใส่คอนแทกเลนส์ตาโต เพราะอันตราย	
มด	ควรพอใจในความเป็นตัวเอง ไม่ต้องตามแฟชั่นให้มากนักคะ	
แตงกวา	เรื่องแฟชั่น อาจมีทั้งคุณและโทษต้องคิดให้ดีก่อนจะทำตาม	
ผู้ให้คำปรึกษา	มีใครจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
โบว์	ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กันกับเพื่อนๆ ในกลุ่มด้วย	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีมากคะ ครั้งที่แล้วสมาชิกได้เรียนรู้ ถึงค่านิยมที่ไม่ค่อยสมเหตุสมผล เช่น การจัดฟันแฟชั่น และการใส่คอนแทกเลนส์ตาโต เป็นค่านิยมที่ ก่อให้เกิดอันตรายได้ ไม่ควรเลียนแบบ และที่สำคัญสมาชิกได้เกิด ความรู้สึกพอใจในตนเอง	ทักษะการสรุป
ผู้ให้คำปรึกษา	สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อให้สมาชิกได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการคิดอย่าง สมเหตุสมผล 2) เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่าง สมเหตุสมผล 3) เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในค่านิยมทางสังคมและค่านิยมของ ตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม จากวัตถุประสงค์สมาชิกที่สงสัยสามารถ ถามได้นะคะ	ทักษะการให้ ข้อมูล และทักษะ การถาม
ผู้ให้คำปรึกษา	กระดาษที่พี่แจกให้เป็นใบงานที่ 3.1 ซึ่งมีสองหน้า สมาชิกดูภาพใน หน้าแรกก่อนเป็นการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนที่พบเห็นบ่อยใน ปัจจุบัน ให้สมาชิกตั้งชื่อภาพที่เหมาะสมกับภาพ โดยเขียนลงในช่องว่าง ที่มุมบนด้านซ้าย พี่ใช้เวลา 3 นาทีนะคะ	ทักษะการให้ ข้อมูล

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
สมาชิก	เขียนคำตอบลงในใบงานที่ 3.1	
ผู้ให้คำปรึกษา	เสร็จเรียบร้อยแล้วใช่ไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	จากภาพเป็นการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มหนึ่งสมาชิกได้ตั้งชื่อภาพนี้ว่าอย่างไรบ้าง บอกเหตุผลด้วยว่าตั้งชื่อนี้เพราะอะไร ใครจะเริ่มก่อน	ทักษะการถาม
โบว์	แพ้นั้น...นักเรียนคะ เพราะเป็นภาพที่นักเรียนแต่งตัวมากเกินไป	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ ต่อไปคะ	ทักษะการถาม
ก๊	นักเรียนหรือนางแบบ? เพราะว่าท่าทางนักเรียนเหมือนนางแบบเลย	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม... คะ ต่อไปคะ	ทักษะการฟัง และ การถาม
มด	ตั้งชื่อว่า เพื่อนใครหว่า เพราะคิดว่าตาม โรงเรียนต้องมีคนที่ชอบทำตัวแบบนี้เยอะคะ ส่วนใหญ่จะเป็นทั้งกลุ่ม พอเห็นภาพนี้ก็เลยตั้งคำถามในใจเลยว่า เพื่อนใครหว่า คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ ใครต่อคะ	ทักษะการถาม
แดงกวาง	หนูคะ ชื่อว่า สวยใส หนูคิดว่าการที่นักเรียนแต่งตัวบ้างก็เป็นการดูแลตัวเองอย่างหนึ่ง เพื่อให้ดูดี ดูสวย หนูคิดว่านักเรียนในภาพดูสวย และสดใסקะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ ต่อไปคะ	ทักษะการถาม
บี	ชื่อ เร็ด ค่ะ เพราะว่าดูเขาแต่งตัวเป็นแล้วก็สวยดี แต่ก็เกินไปเหมือนว่าตั้งใจจะต้องสวยสุดๆให้ได้คะ	
หมี	หนูตั้งชื่อว่า สมหญิง ดูเขาท่าทางเป็นผู้หญิงมีมากคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ ต่อไปคะ	ทักษะการถาม
หยก	ก็คิดว่า สาวเกินร้อย เพราะดูแล้วท่าทางเขามั่นใจในตัวเองสูงมาก แบบว่ามั่นใจเกินร้อยคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม... คะ ต่อไปคะ	ทักษะการฟัง
อ๋ม	ชื่อ แอ็บเป๊ว คะ เพราะดูเขาทำท่าทางแบบเด็กญี่ปุ่นคะ เพราะวัยรุ่นญี่ปุ่นจะทำท่าทางเหมือนเด็กน้อย ให้น่ารักอ่ะคะ ก็จะเป็นเหมือนในภาพเลยแบบว่าแอ็บเป๊วอ่ะคะ	

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีมากคะ แต่ละชื่อมีเหตุผลที่น่าสนใจ มีความหมายแตกต่างกันไป เป็นชื่อที่มาจากมุมมองของตัวเองแล้วสมาชิกเคยสงสัยไหมว่าแล้วคนอื่น เช่น พ่อแม่ คุณครู เพื่อน จะคิดยังไง คิดเหมือนกันกับเราไหม เพราะนั่นเรามาลองคิดในมุมมองของคนอื่นดูบ้าง ต่อไปให้สมาชิกตอบคำถามจากใบงานที่ 3.1 หน้าที่สอง ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับภาพเหล่านี้ แต่สมาชิกต้องตอบในมุมมองของคนอื่น ซึ่งก็อยู่ในคำถามแต่ละข้อแล้ว พี่ให้เวลา 5 นาที ใครสงสัยสอบถามได้นะคะ	ทักษะการเสนอแนะ และทักษะการถาม
สมาชิก	เขียนตอบคำถามลงในใบงานที่ 3.1	
ผู้ให้คำปรึกษา	เมื่อเสร็จแล้ว มาเริ่มที่ข้อ 1 สมมติว่า สมาชิกเป็นผู้ปกครองของวัยรุ่นในภาพจะรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมเหล่านี้ สมาชิกตอบว่าอย่างไรบ้างคะ	ทักษะการถาม
ก๊	ไม่เหมาะสมเลย คงรู้สึกไม่สบายใจ ในตัวลูกคะ	
โบว์	รู้สึกว่า ลูกเอาแต่แต่งตัว ก็คงเป็นห่วงกลัวว่าจะเรียนไม่จบเพราะแต่งตัวจัดเกินไป	
มด	รู้สึกว่า ไม่ควรอาจจะไม่พอใจที่ลูกทำตัวแบบนี้	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ ใครจะพูดต่อ เชิญคะ	ทักษะการถาม
หมี	ระแวงลูก อาจจะกลัวว่าลูกจะคบผู้ชายก็ได้ถึงแต่งตัวมาเรียน	
หยก	คิดมาก เป็นห่วงลูก กลัวว่าจะแต่งตัวเกินไปแล้วไม่เรียนหนังสือ	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม..ต่อไปคะ	ทักษะการถาม
อู๋ม	กลัวลูกจะเป็นคนที่เอาแต่เล่น แต่งตัวสวย แล้วจะเรียนไม่ได้เต็มที่	
บี	คิดมาก กลัวคนอื่นจะมองลูกไม่ดีคะ	
แดงกวาง	ต้องดูก่อน ถ้าไม่เสียการเรียน หรือ ไม่มีปัญหาอะไรกับการเรียน ก็รู้สึกเฉยๆ คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ ส่วนใหญ่สมาชิกคิดว่าผู้ปกครองจะรู้สึกกังวล เป็นห่วงหากลูกมีพฤติกรรมตามภาพเพราะเกรงว่าจะมีผลกระทบกับการเรียนของลูกนะคะ ต่อไปข้อสอง ถ้าสมาชิกเป็นครู สมาชิกคิดว่าพฤติกรรมเหล่านี้เหมาะสมหรือไม่ เพราะอะไร ใครจะเริ่มก่อน เชิญคะ	ทักษะการทวนความ และทักษะการถาม
บี	ไม่เหมาะสมคะ แต่ต้องดูก่อนนานๆ คือว่าหากนักเรียนแต่งตัวมากเกินไปเช่นร่วมกลุ่มกันปิดแก้ม ทาปาก ทาเล็บ ในห้องเรียนก็ไม่ควรคะ แต่ถ้าเป็นการดูแลตัวเองเล็กน้อยก็ไม่น่าจะเป็นอะไร	
ผู้ให้คำปรึกษา	ที่ บี บอกว่าดูแลตัวเองเล็กน้อย เช่นอะไรบ้าง	ทักษะการกระจ่างความ

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
บี	ก็อย่างทาแป้ง หวีผม ใตต่างหู กำไรบ้างอะคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เป็นเรื่องการดูแลตัวเองอย่างทาแป้ง หวีผม ที่เห็นด้วย แต่ว่าการใตเครื่องประดับอย่างเช่นต่างหู หรือกำไรมือ สมาชิก คิดว่าจำเป็นไหมที่นักเรียนต้องใต	ทักษะการให้ข้อเสนอแนะและทักษะการถาม
โบว์	ไม่จำเป็น ใตอยู่บ้านหรือไปเที่ยวถ้ามาเรียนก็ใตนาฬิกาจำเป็นกว่า	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม...เพื่อนคนอื่นเห็นด้วยกับบีไหมคะ เสนอแนะเพิ่มเติมนะคะ	ทักษะการถาม
อู๋ม	หนูชอบใตนะคะ รู้ว่าครูห้าม แต่หนูชอบก็จะใตมา แล้วก็โดนยึด	
ผู้ให้คำปรึกษา	แล้วที่อู๋มว่าชอบใต ใตอะไรคะ	ทักษะการถาม
อู๋ม	ใตกำไรมือที่เป็นเชือกถักอะคะ แล้วก็ต่างหู โคนยึดบ่อๆ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เพื่อนสมาชิก คิดว่าเพราะอะไรคุณครูถึงต้องยึดเครื่องประดับ	ทักษะการถาม
ก๊	ผิดกฎระเบียบคะ	
มด	ดูไม่เหมาะกับนักเรียน	
ผู้ให้คำปรึกษา	หมี คิดว่าอย่างไรบ้าง	ทักษะการถาม
หมี	ไม่ค่อยจะเหมาะกับชุดนักเรียน แต่ถ้าใตกับชุดเล่นอยู่บ้านไปเที่ยวก็ไม่เป็นไร	
ผู้ให้คำปรึกษา	นั่นคงเป็นเหตุผลที่คุณครูก็คิดเหมือนกัน เพราะต้องการให้นักเรียนดูดีเรียบร้อยนั่นเอง หากสมาชิกไปเที่ยวหรือใตชุดธรรมดาไม่ใช่ชุดนักเรียนจะใตเครื่องประดับแบบไหนอย่างไรก็ได้ คุณครูคงไม่ว่าอะไร แต่ถ้าเป็นในโรงเรียน อยู่ในเครื่องแบบนักเรียนควรแต่งตัวให้เหมาะสมดูดีเรียบร้อย สมกับเป็นนักเรียน เพราะเป็นเรื่องธรรมาของการใตเครื่องใตควรให้เกิดคติเครื่องแบบ ภูมิใจในเครื่องแบบของตนเองด้วย ขอสมาชิกอีกคนหนึ่งตอบข้อสองว่าอย่างไรคะ อืม...แดงกวาง ตอบว่าอย่างไรคะ	ทักษะการเสนอแนะ และทักษะการถาม
แดงกวาง	ไม่เหมาะคะ เพราะอยู่ในเครื่องแบบนักเรียน แต่ถ้าเป็นนอกโรงเรียนก็ไม่เป็นไรเพราะเป็นเรื่องธรรมาที่ผู้หญิงจะต้องรักษารักงามอะคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ แแดงกวางว่า เราควรแต่งตัวให้เหมาะสมตามกาลเทศะนะคะ มีใครที่ตอบข้อสองแตกต่างจากนี้ หรืออยากจะเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นอื่นอีกมีไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ต่อไป ข้อสาม หากสมาชิกมีเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายกับวัยรุ่นในภาพ สมาชิกคิดว่าควรจะสนับสนุนหรือไม่ เพราะอะไร ใครจะตอบข้อนี้ก่อน เชิญคะ	ทักษะการถาม



ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
มด	ไม่สนับสนุน แต่ก็จะไม่คัดค้าน เพราะว่าเป็นเรื่องส่วนตัวของเขาอยู่ เฉยๆ ค่ะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เหตุผลที่ไม่สนับสนุน เพราะ...	ทักษะการถาม
มด	หนุคิดว่าเป็นการแต่งตัวที่มากเกินไป อย่างทาเล็บ ทาแป้ง ทาลิปสติก เหมือนเขาทำงานเป็นนิตยแล้วก็ไม่ควรเพราะเราเป็นนักเรียน	
ผู้ให้คำปรึกษา	ที่มดพูด ใครจะเพิ่มเติม หรือเห็นด้วยกับมดไหมคะ	ทักษะการถาม
แดงกวาง	อย่าให้มากจนเกินไป เพราะจากภาพเหมือนเขาจะชอบแต่งตัวมาก	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม...	ทักษะการฟัง
โบว์	ไว้แต่งหน้าตอนทำงานก็ได้ เพราะตอนนี้ยังเด็ก ไม่ควร พอโตขึ้นจะแต่ง มากน้อยก็ไม่มีใครว่าอะไร	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ... ใครจะเสนอแนะเพิ่มเติมหรือจะโต้แย้งที่เพื่อนพูดก็ได้ในะคะ หยก ล่ะคะ ข้อสามตอบว่าอย่างไรบ้าง	ทักษะการถาม
หยก	คล้ายเพื่อนคะ ไม่สนับสนุน เพราะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมหากจะมาทำ แบบนี้ ในชุดนักเรียน ดูไม่ดีคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ควรจะตักเตือนหรือแนะนำเพื่อนไหมคะ	ทักษะการถาม
หยก	ควรคะถ้าเขาทำมากเกินไปก็จะตักเตือน อย่างแต่งตัวจนสังเกตเห็น ชัดเจนว่าทาลิปติกปากแดง หรือทาเล็บ ทาแก้มจนแดงเห็นชัดเจนก็ ต้องตักเตือนก่อนคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ แล้วหยกเคยตักเตือนใครบ้างรีปล่าคะ	ทักษะการถาม
หยก	ยังคะเพื่อนหยกไม่ได้แต่จ้ดมากนั้ก ไม่เห็นชัดเจนคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นนี้ไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	มีใครที่ตอบแตกต่างจากนี้ไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	ต่อไปข้อสี่ สมาชิกคิดว่าสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ ที่สุดในวัยเรียนคือ อะไร ขอก็ก่อน ตอบว่าอย่างไรคะ	ทักษะการถาม
ก๊	การเรียนคะ เพราะเราเป็นนักเรียน	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืมล่ะคะ	ทักษะการถาม
อุ่ม	การเรียนคะ เพราะว่าตอนนี้เรากำลังเรียนอยู่ก็ต้องตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ...แล้วบีล่ะคะ	ทักษะการถาม
บี	ตั้งใจเรียนคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมไหมคะ	ทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	มีใครที่ตอบแตกต่างจากนี้ไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ...การตั้งใจเรียนที่ดี ที่ว่าทุกคนจะต้องรู้วิธีอยู่แล้วว่าทำอะไร ถึงจะทำให้เรียนได้เกรดดีๆ ต้องพยายามและตั้งใจจริงก็จะสำเร็จนะคะ ข้อสุดท้าย สมาชิกได้ข้อคิดอะไรจากภาพบ้างคะ ใครจะเริ่มก่อน	ทักษะการเสนอแนะ และทักษะการถาม
โบว์	นักเรียนควรภูมิใจในเครื่องแบบนักเรียน	
กี้	เป็นนักเรียนอย่าแต่งตัวมากเกินไป เอาแค่ดูดี สะอาดเรียบร้อยก็พอแล้ว	
หมี	แค่การแต่งตัวก็ทำให้เราดูดีได้หรือดูแย่ได้เหมือนกัน	
ผู้ให้คำปรึกษา	อย่างเช่นอะไรบ้างคะที่ทำให้ดูดีและดูแย่	ทักษะการถาม
หมี	เช่นในชุดนักเรียนไม่ต้องแต่งมากถึงจะดูดี แต่ถ้าแต่งเต็มมากไปก็กลายเป็นดูไม่ดี	
แตงกวา	ควรแต่งตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	หยกล่ะคะ	ทักษะการถาม
หยก	เป็นนักเรียนก็ควรตั้งใจเรียน	
ผู้ให้คำปรึกษา	อ๋ม ว่าอย่างไรคะ	ทักษะการถาม
อ๋ม	คนอื่นเขาจะดูเราไม่ดี ถ้านักเรียนแต่งตัวไม่เหมาะสม	
ผู้ให้คำปรึกษา	มด ละได้ข้อคิดอะไรจากภาพบ้าง	ทักษะการถาม
มด	ได้รู้ว่าหากเป็นนักเรียนควรภูมิใจในเครื่องแบบและก็ต้องทำตัวให้เหมาะสมกับการเป็นนักเรียน ควรตั้งใจเรียนคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีมากคะ ที่สมาชิกช่วยกันตอบ ในบ้างสถานการณ์ การได้ลองคิดในมุมมองของคนอื่นบ้างย่อมทำให้เราได้ความคิดใหม่ๆ เหมือนประโยคที่กล่าวมาว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา บางครั้งอาจจะทำให้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้นด้วยนะคะ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สมาชิกควรฝึกบ่อยๆ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้งกันขึ้น ควรลองคิดในมุมมองของคนอื่นดูบ้าง อาจทำให้สถานการณ์คลี่คลายหรือเบาบางลงได้นะคะ จากเรื่องนี้ใครอยากแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เชิญคะ	ทักษะการสรุป และทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้ให้คำปรึกษา	ตามที่เราได้เคยพูดถึงค่านิยมไปแล้วว่า ค่านิยมมีมากมายในสังคมมีทั้งที่เป็นค่านิยมที่ดีเหมาะสม และบางค่านิยมไม่เหมาะสม ไม่ควรเลียนแบบ อย่างเรื่อง ของการแต่งตัวของนักเรียนในภาพ เราควรมีการพิจารณา ให้ดีก่อนด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลก่อนเพื่อช่วยให้เราตัดสินใจได้ ต่อไปสมาชิกจะได้เรียนรู้ทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผล ให้สมาชิกอ่าน ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่องการคิดอย่างสมเหตุสมผล ให้เวลา 3 นาที	ทักษะการให้ข้อมูล
สมาชิก	อ่านใบความรู้เรื่อง การคิดอย่างสมเหตุสมผล	
ผู้ให้คำปรึกษา	จากใบความรู้เป็นการอธิบายถึงกระบวนการคิดอย่างสมเหตุสมผล แบบ ABC ตามแนวทฤษฎี การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้เราทราบว่าอารมณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเกิดจากความเชื่อหรือความคิดของเรานั้นเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดที่เรามีต่อสถานการณ์นั้นต่างหาก อย่างเช่น ฟ้าสอบได้เกรด B ช่างเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่สุดทำให้ฟ้ารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เหตุการณ์นี้สมเหตุสมผลหรือไม่คะ	ทักษะการให้ข้อมูล และทักษะการถาม
โบว์	ไม่คะ ฟ้าไม่ยอมรับความจริง เอาแต่คิดว่าตนเองจะต้องได้ A เท่านั้นถึงจะดี ตามจริงแล้วต้องคิดว่าไม่เป็นไร แล้วทำไมเราถึงได้เกรด B อาจ เพราะเราไม่ได้ตั้งใจมากพอ แล้วต่อไปก็พยายามตั้งใจเรียนใหม่ ดีกว่า	
หยก	ไม่เหมาะสมคะ ทำให้เราเสียใจ ท้อแท้สิ้นหวัง เพราะเราจะต้องยอมรับให้ได้ มันเปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว และต้องคิดใหม่ว่าดี เราจะตั้งใจ ขยันให้มากขึ้น	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีมากคะ มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	จากตัวอย่าง กรณีของฟ้า เป็นอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะ ฟ้าคิดว่าต้องได้ A และการได้ B เป็นเรื่องที่รับไม่ได้ จึงทำให้เกิดอารมณ์ท้อแท้สิ้นหวัง ฟ้าไม่สามารถเปลี่ยนเกรดได้แต่เปลี่ยนความคิดใหม่ได้ เช่น ได้เกรด B ได้เกรด B ก็ไม่ได้แสดงว่าชีวิตฉันล้มเหลว เป็นต้น สำหรับเรื่องการคิดอย่างมีเหตุผล สมาชิกสงสัยตรงไหนถาม ฟ้าได้คะ	ทักษะการให้ข้อมูลและทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	ต่อไปที่มีในงานที่ 3.2 ให้สมาชิกเขียนประสบการณ์ที่เคยทำ ให้ตนเองเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ที่มี เวลาให้ 5 นาที จากนั้นเรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน	ทักษะการให้ ข้อมูล
สมาชิก	อ่านและตอบคำถามลงในใบงาน	
ผู้ให้คำปรึกษา	เสร็จเรียบร้อยแล้วนะคะ ให้สมาชิกแต่ละคนอ่าน ประสบการณ์ตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ส่วนเพื่อน สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นหรือสอบถามเพิ่มเติมหรือ ให้กำลังใจเพื่อนได้้นะคะ ใครพร้อมที่จะพูดก่อน...เชิญคะ	ทักษะการถาม
ก๊	หนูมักจะอารมณ์เสียกับคนที่ทำอะไรซัดใจไม่เป็นไปตาม คำสั่ง โดยเฉพาะกับน้องจะอารมณ์เสีย โกรธบ่อยมากๆ จน ทำให้บ้างครั้งทะเลาะกัน ตีกัน	
ผู้ให้คำปรึกษา	อย่างเช่นเรื่องอะไรคะ	ทักษะการถาม
ก๊	อย่างเวลาใช้ให้ไปซื้อของ ชื่อน้ำแดงแต่น้องชื่อน้ำเขียวมา โกรธมาก คำน้องก่อนเลย ทั้งที่ยังไม่ได้ถามคือคิดว่าเขาไม่ ทำตามที่เราสั่ง โกรธมาก เขาก็เลยค่าเรากลับยิ่งทำให้โมโห ใหญ่ เลยทะเลาะกันพักนึง แล้วเขาก็บอกว่าน้ำแดงไม่มีเลย ชื่อน้ำเขียวมาให้ อันที่จริงไม่น่าโกรธมากขนาดนั้น ก็คิดว่า ถ้าเขาบอกตั้งแต่แรกงั้นไม่ต้องทะเลาะกัน	
ผู้ให้คำปรึกษา	ก็ คิดว่าเหตุการณ์นี้เป็นเรื่อง ไม่สมเหตุสมผลเพราะอะไร	ทักษะการถาม
ก๊	เพราะหนู ไม่ถามน้องเองและไม่ควบคุมอารมณ์ตนเองก่อน อันที่จริงน้องเขาก็อดสำห้ไปซื้อมาให้แล้ว น้ำอะไรก็กินได้ไม่น่าทำให้ เป็นเรื่องเลย แล้วน้องเขาก็คงเสียใจด้วย	
ผู้ให้คำปรึกษา	ก็ ว่าต่อไปควรจะแก้ไขอย่างไร	ทักษะการถาม
ก๊	ก็ต้องฟังเหตุผลก่อน ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ก่อน ไม่ควร โกรธ ง่าย เพราะไม่ดีเลย ทำให้เราอารมณ์เสียเปล่าๆ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เพื่อนจะสอบถามหรือเสนอแนะวิธีแก้ไขอื่นๆ ให้แก้บ้างคะ	ทักษะการถาม
มด	ที่ก็ว่าก็ดีแล้วคะ คือต้องถามหาเหตุผลก่อน	
ผู้ให้คำปรึกษา	ใครจะเสนอแนะอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	คนต่อไปใครคะ	ทักษะการถาม
มด	เรื่องเชื่อ คนอื่นง่าย	
ผู้ให้คำปรึกษา	เรื่องเป็นอย่างไรคะ	ทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
มด	หนูแอบชอบเพื่อนคนหนึ่งคะ แต่เขาจะชอบแก๊ง ชอบโกหก แต่หนูก็เชื่อเขาอะคะ อย่างบอกว่า จะมารับไปส่งบ้านก็ไม่มารอเป็นชั่วโมง ติดต่อก็ไม่ได้ แล้วก็อีกชอบบอกว่าจะช่วยไปทำธุระให้แต่พอถึงเวลาก็บอกว่าไปไม่ได้แล้ว อีกตั้งเยอะ มันทำให้เราเสียความรู้สึกและเสียใจ เพราะว่าเราชอบเขา แต่เขาชอบมาโกหกตั้งหลายครั้งแต่ทุกครั้งหนูก็คิดว่าครั้งนี้เขาอาจจะพูดจริงก็ได้ ก็เชื่ออีกคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เรื่อง ไม่สมเหตุสมผลของมด คือเชื่อเพื่อนง่ายเกินไปอย่างไม่มีเหตุผล จนทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ที่ตนเองเชื่อเพื่อนหรือเสียใจที่เพื่อนหลอก คะ	ทักษะการกระจำ ความ
มด	เสียใจที่ตนเองเชื่อเพื่อน	
ผู้ให้คำปรึกษา	มดอยากเข้มแข็ง ไม่ใจอ่อนเชื่อเขาอีก มดคิดว่าจะทำได้อย่างไร	ทักษะการทวน ความและทักษะ การถาม
มด	หนูก็ไม่รู้เหมือนกัน	
ผู้ให้คำปรึกษา	ใครมีแนวทางที่จะช่วยเหลือ มด บ้างคะ	ทักษะการถาม
แตงกวา	คิดว่าสิ่งที่เขาพูดมาเชื่อถือไม่ได้ ต้องคิดว่าเขาอาจจะโกหก 95 % ก็จะได้ไม่ต้องเสียใจ	
ผู้ให้คำปรึกษา	มีแนวทางอื่นอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
โบว์	อาจเพราะว่า มดชอบเขาก็เลยเชื่อตลอด เขาอาจจะหลอกเราไปทำไม่ได้ ไม่ร้ายได้ ไม่ต้องขอความช่วยเหลือเขาหรือเชื่อ ในสิ่งที่เขาพูด จะได้ไม่ต้องเสียใจ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ใครมีแนวทางอื่นที่จะช่วยเพื่อนอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
หยก	ต้องทำใจอย่างเชื่อเขา เพราะหลายครั้งแล้ว ชอบก็ส่วนชอบแต่ก็ต้องระวังเพราะถ้าเชื่อตลอดเขาก็ยังได้ใจ ทำใหม่ต้องให้เขาหลอกซ้ำๆ อย่าไปยุ่งกับคนแบบนี้ดีกว่า ชอบห่างๆก็ได้	
ผู้ให้คำปรึกษา	มีแนวทางอื่นอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
บี	ถ้ามดเชื่อเขาแล้วจะต้องเสียใจก็อย่าเชื่อใจเขามากจะได้ไม่ต้องเสียใจมาก แต่ครั้งเดียวก็พอแล้วถ้ามีครั้งต่อไปก็ไม่ต้องเสียใจอีกเพราะทำเราแย่ได้ เอาไว้ไปเสียใจเรื่องอื่นๆ ที่สมควรดีกว่า	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม...	ทักษะฟัง
ผู้ให้คำปรึกษา	มีแนวทางอื่นอีกไหมคะ	ผู้ให้คำปรึกษา
สมาธิ	ไม่มีคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	มด เห็นว่าแนวทางใดบ้างที่สามารถนำไปปรับใช้ได้	ทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
มด	จะพยายาม ห่วงเขา และจะไม่เชื่อเขาอีก จะฟังที่เขาพูดแต่จะไม่เชื่อเขาแล้ว	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ...มดจะเริ่มค้นทำได้เมื่อไร	ทักษะการถาม
มด	ก็คงต้องเริ่มเลยคะ จะพูดคุยธรรมดา แต่ถ้าเขาสัญญาอะไรหรือบอกว่า จะช่วยอะไรก็จะไม่เชื่อและจะบอกเขาว่า อย่าพูดดีกว่าถ้าทำไม่ได้คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม... ดีคะ เพื่อนๆทุกคนและที่จะเป็นกำลังใจให้คะ ต่อไป ใครจะพูดต่อเชิญคะ	ทักษะการถาม
หยก	หนู ก็ได้คะ ...เรื่อง ชอบเที่ยวกับเพื่อนๆ แล้วพ่อแม่ก็จะตำ หนูก็จจะทำ ประชดด้วยการไปเที่ยว	
ผู้ให้คำปรึกษา	สิ่งที่หยกว่าเป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผลคือการทำประชดพ่อแม่เวลาที่ ถูกพ่อแม่ตำ ไซ้ใหม่คะ	ทักษะการกระจ่าง ความ
หยก	คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ส่วนใหญ่ หยกจะทำประชดเรื่องอะไร	ทักษะการถาม
หยก	เรื่องที่ห้ามออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ คะ เพราะหนูรู้ว่าตัวเองทำอะไร บางครั้งแค่คุยกันอยู่หน้าบ้านยังไม่ได้จะไปไหนก็ถูกตำ แล้วก็เลยบอก เพื่อนว่าเราออกไปคุยกันที่อื่นดีกว่า	
ผู้ให้คำปรึกษา	หยกคิดว่า เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมอย่างไร	ทักษะการถาม
หยก	ไม่อยากทำประชดพ่อแม่ เพราะว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีเลย	
ผู้ให้คำปรึกษา	เคยลองหาทางแก้ไวยังคะ	ทักษะการถาม
หยก	ยังเลย เพราะถ้าเพื่อนมาคุยที่บ้านแล้วพอเพื่อนกลับก็จะถูกตำเป็น ชั่วโมงเลย หนูก็เลยไม่อยากอยู่บ้านก็จะโทรให้เพื่อนมารับ ไปนั่งเล่นที่ อื่น	
ผู้ให้คำปรึกษา	แล้วกลับมาละถูกตำ ไหม	ทักษะการถาม
หยก	ก็โดนเหมือนเดิม	
ผู้ให้คำปรึกษา	เพื่อนจะช่วย หยก อย่างไรดีคะ	ทักษะการถาม
โบว์	ก็ไม่ต้องทำประชดเพราะถ้าทำแล้วเราไม่สบายใจก็ไม่ควรทำ	
กี้	พ่อแม่ตำเพราะมีเหตุผล ลองบอกแกก่อนซิว่าหยกจะไปไหนไปทำ อะไร แล้วถ้าแกไม่ให้ไปก็ไม่ต้องไป	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ... มีแนวทางอื่นอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
หมี	ไปที่โดนตำกลับมาอีกจะ โดนหนักกว่าเดิม ถ้าจำเป็นต้องอดทนให้ได้ ไม่ ต้องออกไปกับเพื่อน หยกอยู่บ้านก็คงโดนตำไม่นาน เท่ากับออกไป แล้วกลับมาอีกจะ โดนตำอีกที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่	
ผู้ให้คำปรึกษา	ใครจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ...อ๋อ	ทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
อู๋ม	ต้องลองไม่ออกไปจะดีกว่า เพราะหยกก็ไม่อยากออกไปอยู่แล้วก็ไม่ ต้องทำประชด เพราะพ่อแม่ก็ไม่รู้หรือกว่าหยกทำประชดเขาก็ต้องคิด ว่าทำจริงๆ พ่อแม่ก็จะยิ่งโกรธที่ห้ามแล้วแต่ก็ยังทำ เป็นเรื่องกัน ไปใหญ่	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีละ ใครจะเสนอแนวทางเพิ่มเติมไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	จากแนวทางแก้ไขที่เพื่อนเสนอแนะ หยก คิดว่าอย่างไร	ทักษะการถาม
หยก	ดีละ จะลองนำไปใช้	
ผู้ให้คำปรึกษา	เลือกแนวทางไหนคะ จะนำไปใช้อย่างไร	ทักษะการถาม
หยก	จะอดทน ไม่ออกไปกับเพื่อน ไม่ทำประชด ทน โคนคำดีกว่า ต่อไปก็คง จะไม่ค่าอีก	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีละ หากหยกจำเป็นจะต้องไปหรือมีธุระก็ต้องบอกเหตุผล และขอ อนุญาตพ่อกับแม่ก่อน อย่างที่ก๊วที่พ่อแม่ค่าต้องมีเหตุผลของท่าน ไม่ ควรประชดไม่ติกับทั้งสองฝ่าย พี่เชื่อว่าหากหยกนำแนวทางที่เพื่อน เสนอจะทำให้พ่อแม่ลดการดูค่าหยกได้ ต่อไปใครจะพูดคะ...เชิญคะ	ทักษะการ เสนอแนะ และทักษะการถาม
โบว์	หนูคะ...เรื่อง อารมณ์โกรธ โกรธง่ายได้ทุกเรื่องเลยที่เวลาไม่พอใจคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เรื่องที่ทำให้อารมณ์เสียบ่อยละคะ	ทักษะการถาม
โบว์	เพื่อนพูดไม่ดีใส่เรา คนนิทานบ้างก็จะ โกรธง่าย	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ โบว์ มักจะรู้สึกโกรธกับเรื่องเล็กน้อย ไม่สมเหตุสมผล เพื่อนจะ ช่วยโบว์อย่างไรดีคะ	ทักษะการทวน ความและทักษะ การถาม
หยก	ก็ต้องคิดว่าเรื่องไม่เป็นเรื่องจะเอามาใส่ใจทำไม ไม่ต้องสนใจ ไม่ต้อง คิด ทำเรื่องอื่นหรือคิดเรื่องอื่นไปเลย	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม... คนอื่นละคะ หมี่ มีวิธีแก้อย่างไรบ้าง	ทักษะการถาม
หมี่	ก็...ต้องพยายามอดทน อย่างสนใจเลย ต้องควบคุมตนเองให้ได้ คิดว่า มันเป็นเรื่องไร้สาระ ที่คนอื่นจะนิทานเราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาพูดก็ไม่ ต้องสนใจเลย	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีละ มีใครจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ แดงกวา	ทักษะการถาม
แดงกวา	ไม่ต้องสนใจ ที่เขาพูดไม่ดีก็ทำให้เขาเสียเอง แล้วที่เขานิทานเราก็ เพราะเขาอาจจะอิจฉาเราก็ได้ แล้วถ้าเราไม่เป็นอย่างนั้นก็ไม่ต้องสนใจ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีละ... ใครจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
มด	นับ 1 ถึง 10 ก็ได้คะ ไม่ต้องไปฟังเขาพูด	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ มีแนวทางอื่นอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้ให้คำปรึกษา	โบว์ ได้แนวทางแก้ไขยังคะ	ทักษะการถาม
โบว์	จะไม่สนใจคะ จะคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ไม่คุ้มที่จะโกรธจะทำให้เสียอารมณ์มากกว่า	
ผู้ให้คำปรึกษา	ที่เห็นด้วย เป็นวิธีที่ดีกับโบว์...บี คิดว่าโบว์จะทำได้ไหมคะ	ทักษะการถาม
บี	ทำได้แน่นอนคะ โบว์เก่ง	
ผู้ให้คำปรึกษา	หมี ละคะ คิดว่าโบว์จะทำได้ไหมคะ	ทักษะการถาม
หมี	ไม่ยากเกินที่โบว์จะทำเลย ทำได้แน่นอน	
ผู้ให้คำปรึกษา	พี่ก็เชื่อมั่นว่าโบว์จะทำได้อย่างแน่นอน คนต่อไปใครคะ	ทักษะการใส่ใจและการถาม
แตงกวา	หนูเอง เรื่อง ทะเลาะกับพ่อแม่ เพราะพ่อแม่จะห้ามเที่ยว ห้ามไปไหนกับแฟน รู้ว่าเป็นห่วงแต่ก็อดเถียงไม่ได้ บางครั้งก็รู้สึกว่าเป็นคนไม่ดีเลย ไม่อยากเถียงกับพ่อแม่	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม... คล้ายกับหยก เป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะว่า แตงกวาก็รู้ว่าพ่อแม่ดูแลเพราะเป็นห่วง แต่ก็เถียงท่าน ใครมีแนวทางช่วยแนะนำ แตงกวาบ้างคะ	ทักษะการสรุปและ ทักษะการถาม
ก๊	ก็ต้องบอกเหตุผลของตนเองกับพ่อแม่ก่อนว่าแตงกวาจะทำอะไร เพราะอะไร พ่อแม่ก็จะได้บอกเหมือนกันว่าที่บ่นเพราะอะไร จะได้เข้าใจกัน ไม่ต้องทะเลาะกัน	
ผู้ให้คำปรึกษา	ใครมีแนวทางอื่นอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
อ๋ม	อย่าถึงเพราะเป็นบาป ต้องอดทน ห้ามเถียง ยิ่งเถียงเรื่องก็จะยิ่งยาว แตงกวาต้องอดทนนะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ... ใครจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ	ทักษะการถาม
โบว์	ต้องเชื่อฟังพ่อแม่ ท่านอาจจะเป็นห่วง แตงกวาต้องรับฟัง อันไหนที่ห้ามก็อย่าทำ หรือจะทำก็ต้องขอท่านก่อนดีกว่า ไม่ต้องเถียงกับพ่อแม่	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีคะ... ใครจะเสนอแนะอีกคะ	ทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	มด คิดว่าแตงกวาจะทำได้ไหมคะ	ทักษะการถาม
มด	ทำได้ แต่เขาใจร้อน จะต้องใจเย็นถ้ารู้ว่าจะต้องเถียงก็ให้เดินออกไปสงบใจก่อน จะได้ไม่ต้องเถียงท่าน	
ผู้ให้คำปรึกษา	บี ละ คิดว่าแตงกวาจะทำได้ไหมคะ	
บี	ทำได้คะ ต้องทำได้ อยู่แล้วถึงแม้จะนานก็ต้องพยายาม	
ผู้ให้คำปรึกษา	แตงกวาจะเริ่มทำเมื่อไหร่ดีคะ	ทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
แดงกวาง	ก็ต่อไปถ้าทะเลาะกันก็จะไม่ตอบ ไม่เถียง จะอดทน จะคิดว่าท่านเป็นพ่อแม่ ท่านมีเหตุผลเพราะห่วงเรา	
ผู้ให้คำปรึกษา	เป็นเรื่องที่ดีคะ เพื่อนๆและพี่เป็นกำลังใจให้นะคะ แดงกวางต้องทำได้แน่นอน ต่อไปใครคะ	ทักษะการใส่ใจ และ ทักษะการถาม
อุ๋ม	เรื่องมาสายเรียนสาย เพราะไม่อยากเข้าแถวไม่ชอบ ซ้ำอยากเข้าห้องเรียนเลย	
ผู้ให้คำปรึกษา	อุ๋ม ไม่อยากเข้าแถวเพราะอะไร	ทักษะการถาม
อุ๋ม	ไม่รู้เหมือนกันแต่ไม่ชอบคะ จะมาสายจะได้ไม่ต้องเข้าแถว	
ผู้ให้คำปรึกษา	แล้วคิดว่าไม่สมเหตุผลเพราะอะไร	ทักษะการถาม
อุ๋ม	ไม่ควรมาสาย น่าจะเข้าแถวคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เพื่อนคนอื่นเข้าแถวเพราะอะไรคะ	ทักษะการถาม
แดงกวาง	มันเป็นกฎระเบียบคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	การเข้าแถวให้ประโยชน์อะไรบ้าง	ทักษะการถาม
บี	ก็ดีคะ ได้รู้ว่าคุณครูพูดว่าอะไรบ้าง	
กี	ทำให้ได้เจอเพื่อนๆ พร้อมกัน ก็ดี	
โบว์	เป็นคนไทยต้องเข้าแถว เพราะเราเป็นคนไทยคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	อ๋ืม...เป็นช่วงนักเรียนมัธยมเท่านั้นเพราะต่อไปก็ไม่ต้องมาเข้าแถวหน้าเสาธงแล้ว จะมีโอกาสแค่ตอนมัธยมเท่านั้นคะ เป็นเรื่องที่นักเรียนทุกคนต้องผ่านประสบการณ์นี้ บางคนอยากเข้าแถวแต่ไม่มีโอกาสเพราะฉะนั้นอุ๋มควรภูมิใจที่เป็นนักเรียน ที่สำคัญจะคุ้มรีเปล่าที่อุ๋มยอมโดนทำโทษแทนการมาเข้าแถว	ทักษะการ เสนอแนะ และ ทักษะการถาม
อุ๋ม	ไม่คุ้ม	
ผู้ให้คำปรึกษา	เพื่อนจะเสนอแนะอย่างไรดีคะ	ทักษะการถาม
แดงกวาง	มาเข้าแถวด้วยกันเถอะ ไม่คุ้มที่ตะโดนทำโทษหรอก	
หยก	ใช่...การเข้าแถวเป็นเรื่องสนุกดี	
ผู้ให้คำปรึกษา	แล้ว อุ๋ม มีความเห็นอย่างไรกับข้อเสนอแนะของเพื่อนคะ	ทักษะการถาม
อุ๋ม	ดีคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	อุ๋ม คิดว่าจะเริ่มทำได้เมื่อไหร่คะ	ทักษะการถาม
อุ๋ม	พรุ่งนี้คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีมากคะ เพื่อนในกลุ่มจะคอยดูอุ๋มนะ มีใครจะเสนอแนะเพิ่มเติมอีกไหมคะ	ทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	สุดท้าย หมีคะ	
หมี	เรื่อง เพื่อนคะ เพราะหนูเป็นคนติดเพื่อนมาก มีเพื่อนสนิทหนึ่งคนสนิทกันมาก บางครั้งก็จะรู้สึกว่เพื่อนสนิทไม่สนใจเราเท่ากับเราสนใจเขาเลย บางครั้งเขาก็ไปเดินกับเพื่อนคนอื่น หนูก็น้อยใจ บางทีก็โกรธเขา มันไม่สมเหตุสมผลเลย	
ผู้ให้คำปรึกษา	การที่เพื่อนไปเดินหรือไปเล่นกับเพื่อนคนอื่น ทำให้หมีคิดว่าเพื่อนไม่สนใจตนเอง แล้วก็รู้สึกเสียใจหรือโกรธเพื่อน	ทักษะการกระจ่าง ความ
หมี	คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร	ทักษะการถาม
หมี	มันเป็นเรื่องส่วนตัวของขาที่ขาจะพูดคุยกับใครก็ได้ ไม่ต้องตามหนูหรืออยู่กับหนูตลอดเวลา แต่ก็รู้สึกน้อยใจอยู่คนเดียวเขาไม่รู้หรือคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม...ทุกวันนี้ ก็ยังรู้สึกแบบนี้รีเปล่าคะ	ทักษะการถาม
หมี	คะ เวลาที่เขาไปกับคนอื่น เหมือนไม่สนใจหนูเลย แต่ถ้าเป็นหนูก็จะต้องไปกับเขาก่อน	
ผู้ให้คำปรึกษา	เวลาน้อยใจ หรือโกรธเขา หมีทำอะไร	ทักษะการถาม
หมี	ก็คิดว่า พรุ่งนี้จะนอนเขา แล้วหนูก็จะไปเล่นกับเพื่อนคนอื่นบ้าง แต่เขาก็ไม่รู้ว่หาองนอน	
ผู้ให้คำปรึกษา	อืม...ใครมีแนวทางช่วยเหลือหมี เรื่องการยึดติดกับเพื่อน หรือ น้อยใจหรือโกรธเพื่อนเวลาที่เขาไปเล่นกับเพื่อนคนอื่น	ทักษะการถาม
บี	ทำใจ ว่เป็นเรื่องธรรมดา ต้องเข้าใจเพื่อนด้วยว่เขามีสิทธิที่จะคุยกับใครก็ได้ แล้วอีกอย่างอย่ายึดติดว่เขาจะต้องอยู่กับเราเป็นเพื่อนเราคนเดียว	
แตงกวา	เป็นเรื่องปกติ ที่จะมีเพื่อนหลายคน เพื่อนของหมีก็ต้องมีเรื่องส่วนตัวที่ต้องทำบ้าง แต่เมื่อเขาเป็นเพื่อนที่ดีก็คิดแล้วส่วนเรื่องน้อยใจหรือโกรธอย่าเลยเพราะเขาก็ต้องคุยกับคนอื่นบ้างเป็นเรื่องธรรมดา เวลาที่เพื่อนไปคุยกับคนอื่นหมีลองเขาไปคุยกับกลุ่มนั้นด้วยเลย จะดีกว่า	
โบว์	จะทำให้หมีได้เพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย ถ้าเพื่อนเขาไปคุยหรือเล่นกับคนอื่นหมีก็ไปเข้ากลุ่มด้วยเลย	
ผู้ให้คำปรึกษา	มีวิธีการอื่น ไหมคะ ที่จะ ไม่ยึดติดกับเพื่อนมากเกินไป	ทักษะการถาม

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
โบว์	เคารพสิทธิของเพื่อนถ้ารักเพื่อนจริงก็ต้องให้อิสระเขาบ้าง เพื่อนหมี่ก็เป็นคนที่คุยเก่งเขาจะมีเพื่อนเยอะ แต่ว่าเขาก็สนิทกับหมี่ที่สุดนะ แต่หมี่จะเป็นคนไม่ค่อยพูด ไม่เหมือนเพื่อน ก็เลยไม่ค่อยเขาใจความรู้สึกของเขา ถ้าหมี่เป็นเขาหมี่ก็ต้องทำแบบเขาแน่	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ ด้วยความที่เพื่อนหมี่เป็นคนที่คุยเก่ง อธิบายดีทำให้มีเพื่อนเยอะ เมื่อเจอเพื่อนๆ ก็ต้องทักทายพูดคุยกันบ้าง แต่ว่าเขาก็สนิทกับหมี่ที่สุด หมี่ต้องทำความเข้าใจเพื่อนในเรื่องนี้ด้วยนะคะ ส่วนเรื่องน้อยใจและโกรธเพื่อนล่ะคะ ใครมีวิธีการช่วยเหลือแนะนำหมี่บ้างคะ	ทักษะการ เสนอแนะ และ ทักษะการถาม
หยก	หมี่ต้องเข้าใจเพื่อนก่อน แล้วก็จะไม่น้อยใจหรือโกรธเพื่อน	
มด	เป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราจะต้องมีเพื่อนคุยกับคนนั้นคนนี้บ้าง แต่หมี่ต้องคิดมากไป ให้อิสระเขาบ้าง	
แดงกวาง	เปิดใจให้อิสระเพื่อน เพื่อนเขาก็เหมือนเพื่อนเรา ก็จะทำให้หมี่ได้เพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย	
ผู้ให้คำปรึกษา	แล้ว อุ่ม ละมีแนวทางอื่นแนะนำหมี่ไหมคะ	ทักษะการถาม
อุ่ม	หมี่ต้องพูดคุยเพิ่มขึ้นเพราะเขาไม่ค่อยพูด ทำความรู้จักกับเพื่อนคนอื่นบ้างจะได้ไม่ต้องยึดติดกับเพื่อนคนเดียว	
ผู้ให้คำปรึกษา	แล้ว ก็ ละมีแนวทางอื่นแนะนำหมี่ไหมคะ	ทักษะการถาม
ก๊	ก็ อยากให้หมี่ลองทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ ดูนะ การมีเพื่อนเยอะก็ดีนะ สนุกดี หมี่ลองดูนะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	เป็นแนวทางที่ดี หมี่ ได้แนวทางนำไปใช้ไหมคะ	ทักษะการถาม
หมี่	ได้คะ ก็จะเข้าใจเพื่อนให้อิสระเขา อืม...จะลองคุยกับเพื่อนคนอื่นๆ ด้วยคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	หลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ให้สมาชิกสำรวจว่าคุณใกล้ชิด มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ใส่คอนแทคเลนส์ตาโต หรือจัดฟัน แฟชั่นหรือไม่ หากพบเห็นสมาชิกควรที่จะบอกเล่าหรือตักเตือนถึงโทษ ของสิ่งเหล่านี้แก่เขาด้วย เพื่อให้เขาได้ความรู้และเกิดความคิดที่มีต่อ เรื่องเหล่านี้เสียใหม่ และครั้งต่อไปที่จะคิดตามผลอีกครั้งนะคะ ใคร สงสัยเรื่องการบ้าน สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้นะคะ	ทักษะการให้ ข้อมูล และทักษะ การถาม
สมาชิก	ไม่มี	
ผู้ให้คำปรึกษา	เดี๋ยวก็จะให้สมาชิกตอบแบบประเมินการเข้ากลุ่มครั้งนี้ จากนั้นเราจะ ได้สรุปกิจกรรมต่อไปนะคะ	ทักษะการให้ ข้อมูล
สมาชิก	ตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3	

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้ให้คำปรึกษา	จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกได้ประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้าง ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ใครจะพูดก่อน เชิญคะ	ทักษะการถาม
โบว์	ได้วิธีการแก้ไขปัญหาคะ ทำให้รู้ว่าควรจะทำอย่างไร	
มด	ได้แนะนำ ได้ช่วยเหลือเพื่อนๆ คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	มด รู้สึกอย่างไรที่ช่วยเหลือเพื่อน	ทักษะการถาม
มด	ดีคะ ก็ภูมิใจด้วยคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ได้ข้อคิดหรือประโยชน์อะไรอีกคะ	ทักษะการถาม
บี	ได้รู้การคิดอย่างมีเหตุผล แบบ ABC คะ	
อ๋ม	ได้รู้ว่าปรับความคิดที่ไม่มีเหตุผลใหม่ให้มีเหตุผลคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดเดิมที่ไม่ค่อยสมเหตุสมผลของตนเองใหม่ให้มีเหตุผล ดีคะ ได้ข้อคิดอะไรบ้างคะ หยก	ทักษะการทวนความ และทักษะการถาม
หยก	ได้รู้ว่าผู้ปกครอง ครู เขาคิดอย่างไรบ้างกับนักเรียนที่แต่งตัวไม่สมเหตุสมผล	
ก๊	เราเป็นนักเรียนต้องปฏิบัติตัวให้ดีเหมาะสมกับการเป็นนักเรียน อย่าทำให้ตนเองเสียหาย	
ผู้ให้คำปรึกษา	ดีมากคะ...แต่กวางละคะ ได้ข้อคิดอะไรบ้าง	ทักษะการถาม
แตงกวา	ได้เข้าใจเพื่อนในกลุ่ม ว่าคิดอย่างไรรู้สึกอย่างไรบ้าง แล้วก็ทำให้เราได้ระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจให้เพื่อนฟังด้วย	
ผู้ให้คำปรึกษา	คะ แล้ว หมี่ ละคะ	ทักษะการถาม
หมี่	ได้รู้ว่าอะไรเป็นเรื่องที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ได้รู้ว่าตนเองควรจะทำปรับปรุงแก้ไขอย่างไรคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	ได้สำรวจตนเองในเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผลและได้แนวทางแก้ไข ไข่มุขคะ	ทักษะการกระจำความ
หมี่	คะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	การเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกก็ได้รู้การคิดตามหลัก ABC แล้วว่า อารมณ์ เช่น โกรธ เศร้า เหงา และการกระทำต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สมเหตุสมผล และนอกจากนั้นก็ ได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิมที่มีต่อคำนิยามที่ไม่เป็นเหตุผล เช่น การจัดฟันแฟชั่นและการใส่คอนแทคเลนส์ดำโต เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล สมาชิกสามารถนำหลักการ ABC ไปใช้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้นะคะ ที่สำคัญคือแนวทางช่วยเหลือต่างๆ ที่เพื่อนได้ช่วยกันเสนอแนะจะมีประโยชน์มากหากสมาชิกนำไปปฏิบัติจริง พี่เชื่อว่าสมาชิกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีแน่นอน	ทักษะการสรุป

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้ให้คำปรึกษา	สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปเราจะพบกันที่เดิม ตามเวลาในกำหนดการ ขอให้สมาชิกมาให้ครบทุกคน หากใครที่มาไม่ได้ก็บอกพี่ไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ ใครมีข้อสงสัยอยากสอบถามเพิ่มเติมไหมคะ	ทักษะการให้ข้อมูล และทักษะการถาม
สมาชิก	ไม่มีคะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	สำหรับวันนี้ที่ขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เพียงเท่านี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากคะ	ทักษะการใส่ใจ
สมาชิก	สวัสดิ์ค่ะ	
ผู้ให้คำปรึกษา	สวัสดิ์ค่ะ	ทักษะการใส่ใจ

ภาคผนวก ง
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ มาลีณี จุโฑปะมา | รองคณบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปนัดดา ญวนกระโทก | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา
หัวหน้าฝ่ายวิชาการ โรงเรียนเทศบาล 2 (อิสานธีรวิทยาคาร) |
| 3. อาจารย์ภากร เหมนานนท์ | อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ |

ภาคผนวก จ

- หนังสือราชการ
- ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ



ที่ ศธ 0514.5/อ. 045

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

26 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ด้วย นางสาวสุทิดา ไชรัมย์ รหัสประจำตัว 505050284-0 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาแบบสอบถาม แบบวัดพฤติกรรม โปรแกรมการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า รองศาสตราจารย์ ภคินี จุฑาทะนง เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายชาญณรงค์ เชียงราช)

รองคณบดีฝ่ายแผนและสารสนเทศ
ศึกษาราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138

โทรสาร 0-4334-3454

หมายเหตุ: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-2294019



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 12551-6 ต่อ.138
ที่ ศร 0514.5/ 138 วันที่ 26 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวสุทิดา ไชงรัมย์ รหัสประจำตัว 505050284-0 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาแบบสอบถาม แบบวัดพฤติกรรมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปณิตตา ญวนกระโทก เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้


 (รองศาสตราจารย์สุวรี ศิวะแพทย)
 ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ
 ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ 0514.5/ว.๐๗5

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๒๖ มิถุนายน 2552

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 2 (อิสานธีรวิทยาคาร)

ด้วย นางสาวสุทิดา ไชงรัมย์ รหัสประจำตัว 505050284-0 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาแบบสอบถาม แบบวัดพฤติกรรม โปรแกรมการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้ว เห็นว่า อาจารย์ภาณุ เหมทานนท์ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายชาญณรงค์ เอียงราช)

รองคณบดีฝ่ายแผนและสารสนเทศ
รักษาราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138

โทรสาร 0-4334-3454

หมายเหตุ: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 087-2294019



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวสุทิสรา โจงรัมย์
วัน/เดือน/ปี เกิดเมื่อวันที่ 3 เมษายน 2525
สถานที่เกิด จังหวัดบุรีรัมย์
ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี การศึกษามัธยมศึกษา สาขาวิชาการประถมศึกษา
จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เมื่อปีการศึกษา 2547 และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2550

