

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฬารัตน์ โสตะ | อาจารย์ประจำภาควิชาสุศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. ดร.วรากร ทรัพย์วิระพรรณ | อาจารย์ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ดร.กาญจนา พิบูลย์ | อาจารย์ประจำภาควิชาสุศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 1

ความเอาใจใส่ (Caring/Compassion)

เรื่อง “แตกต่าง อย่างเข้าใจ”

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในด้านร่างกาย และด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลต่อความรู้สึกวิตกกังวล และส่งผลให้วัยรุ่นหลายคนขาดความมั่นใจ โดยเฉพาะเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และการสร้างการยอมรับต่อธรรมชาติของพัฒนาการให้กับวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงพัฒนาการวัยรุ่น ทางด้านร่างกาย และจิตใจระหว่างเพศชายและเพศหญิง
- 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และแสดงความรับผิดชอบต่อกำพุดที่ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอน (ระยะเวลา)	การดำเนินกิจกรรม	วิธีการ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นนำ (10 นาที)	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และแนะนำตนเอง พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมการเรียนรู้ “แตกต่างอย่างเข้าใจ” 2. ชักชวนเข้าบทเรียน โดยผู้วิจัยแจกกระดาษ และปากกาให้นักเรียนเขียนอธิบายการ	อธิบาย บรรยาย	อุปกรณ์ 1. กระดาษเอสี่ 2. ปากกา	1. สังเกตการมีส่วนร่วม 2. ผลการเขียนการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการ 3. ผลการจำแนกพัฒนาวัยรุ่นเพศ

	เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และ ด้านอารมณ์ ของตนเองตั้งแต่ ประถมถึงมัธยม			หญิงและเพศชาย
ขั้นตอนการ (45 นาที)	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน พร้อมแจกกระดาษ ปากกาเคมี ใบความรู้เรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ใบตารางพัฒนาการวัยรุ่น และ ข้อความแสดงพัฒนาการทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ และสังคม 2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ช่วยกัน เลือกข้อความ ที่แสดงถึง พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่น ใส่ลงใน ตารางที่ผู้วิจัยแจกให้ ซึ่งในตาราง จะแยกเป็นพัฒนาการของเพศหญิง และเพศชาย และให้แต่ละกลุ่ม บอกถึงความเหมือนและต่างกัน ของพัฒนาการวัยรุ่นเพศหญิงและ ชายถึง 3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่ม นำเสนอหน้าชั้นเรียน 4. ผู้วิจัยแจกให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ระดมสมองเกี่ยวกับปัญหา พัฒนาการวัยรุ่น โดยมีโจทย์ คำถาม ดังนี้ - พัฒนาการทางด้านร่างกาย ส่วนใดที่นักเรียนรู้สึกกังวล - พัฒนาการทางด้านอารมณ์ แบบไหนที่นักเรียนรู้สึกว่า ไม่ชอบใจ และต้องการปรับปรุง - นักเรียนเคยถูกเพื่อนล้อเลียน	1. ระดมสมอง 2. อภิปราย 3. บทบาทสมมุติ	<u>สื่อ</u> 1. ใบความรู้เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น 2. ใบตาราง พัฒนาการวัยรุ่น 3. ข้อความแสดง พัฒนาการ ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และ สังคม 4. โจทย์คำถาม 5. ใบสถานการณ์ ปัญหาพัฒนาการ วัยรุ่นที่ถูก ล้อเลียน 6. ใบความรู้ เรื่อง “ความเห็นอก เห็นใจในผู้อื่น” <u>อุปกรณ์</u> 1. กระดาษเอสี่ 2. ปากกา	1. สังเกตการ มีส่วนร่วม 2. ผลการระดม สมอง 3. การนำเสนอ หน้าชั้นเรียน

	เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างไรบ้าง 5. จากนั้นผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์จำนวน 5 สถานการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพัฒนาการวัยรุ่นที่ถูกล้อเลียน (หน้าอกใหญ่, เสียงแตกหนุ่ม, หนวดเครา, สะโพกผาย, และกลิ่นตัว) ให้นักเรียนทำการระดมสมอง โดยมีคำถามชวนคิดดังนี้ - ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าวจะทำอย่างไร - ถ้าเพื่อนของนักเรียนรู้สึกเป็นทุกข์กับปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักเรียนจะมีวิธีการแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างไร - ถ้านักเรียนเป็นคนพุดล้อเลียนเพื่อนในสถานการณ์ดังกล่าวจะพุดขอโทษเพื่อนอย่างไร โดยให้นักเรียนช่วยกันเขียนบทสนทนา 7. เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมุติตามบทสนทนาที่กลุ่มได้ร่วมกันระดมสมอง			
ขั้นสรุป (5 นาที)	ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ และเพิ่มเติมประเด็นความรู้นอกเหนือจากกิจกรรม และเน้นย้ำถึงพัฒนาการวัยรุ่นที่เป็นไปตามธรรมชาติ การยอมรับ และการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเองและเพื่อน	บรรยาย	<u>อุปกรณ์</u> 1. ปากกาเคมี 2. ไว้นับอร์ด	1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วม 2. การแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้
เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาที่เด่นชัดในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในระยะเริ่มแรกของการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการวัยรุ่น เพศชายและเพศหญิงจะมีความซ้ำเร็วของพัฒนาการแตกต่างการ ซึ่งวัยรุ่นหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าวัยรุ่นชาย ประมาณ 1-2 ปี แต่อย่างไรก็ตามพัฒนาการที่เร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยอย่างอื่นด้วย เช่น เชื้อชาติ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น พัฒนาการวัยรุ่นตอนต้นนั้นแสดงออกให้เห็นเด่นชัดแยกเป็นแต่ละด้าน ได้แก่

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการทางด้านร่างกาย ครอบคลุมความเหมือนและความต่างระหว่างวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง ดังนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกายที่เหมือนกัน	
ชาย	หญิง
1. มีสิ่ว	1. มีสิ่ว
2. มีกล้ามเนื้อขนาดใหญ่และเห็นชัดเจนขึ้น	2. มีกล้ามเนื้อขนาดใหญ่และเห็นชัดเจนขึ้น
3. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ	3. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ
4. มีขนใต้รักแร้	4. มีขนใต้รักแร้
5. แขน ขา ยาวขึ้น	5. แขน ขา ยาวขึ้น
6. มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	6. มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
7. มีกลิ่นตัว	7. มีกลิ่นตัว
8. หัวใจ และปอดมีการขยายใหญ่ขึ้น	8. หัวใจ และปอดมีการขยายใหญ่ขึ้น
พัฒนาการทางด้านร่างกายที่ต่างกัน	
ชาย	หญิง
1. มีหนวด เครา	1. หน้าอกใหญ่ขึ้น
2. มีหลอดเลือดขาว ทำให้เสียงแตกห้าว	2. สะโพกขยาย
3. ไหล่ขยายกว้าง	3. ต้นขาใหญ่ขึ้น
4. มีขนตามหน้าอก	
ระบบสืบพันธุ์	
ชาย	หญิง
1. มีการสร้างอสุจิ	1. มีประจำเดือน

พัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคม

พัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่นตอนต้น เกิดจากกระบวนการทางด้านความคิด อารมณ์และสังคม ผ่านประสบการณ์ การเรียนรู้ของวัยรุ่นในช่วงวัย ซึ่งแสดงให้เห็นพัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่นตอนต้น ดังนี้

พัฒนาการ	วัยรุ่นตอนต้น
ความเป็นอิสระ	- ต้องการความเป็นส่วนตัว - สนใจเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าพ่อแม่
ความคิดศีลธรรม และอารมณ์	- มีจินตนาการเพื่อฝัน - อารมณ์แปรปรวน (เหงา, เศร้า, โกรธ, กังวล, สับสน และเบื่อหน่าย เป็นต้น)
ภาพลักษณ์และรูปร่างตนเอง	- กังวลกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย - ไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง
เพื่อน	- คบเพื่อนเพศเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ - ให้ความสำคัญและสนิทกับเพื่อนมาก
ตัวตน	- มีภาพเป้าหมายชีวิตตนเองในอนาคต (เช่น อาชีพที่อยากเป็นในอนาคต)
เพศ	- ให้ความสนใจเรื่องเพศ - มีจินตนาการเรื่องเพศ - เรียนรู้การแสดงออกของเพศชายและเพศหญิงในสังคม

เอกสารอ้างอิง

อาภรณ์ ดินาน. (2551). แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น. ชลบุรี: บริษัท ไฮเดนกรุ๊ป ปรีน แอนด์ มีเดีย จำกัด.

สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2551). กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ วิโรจน์ อารีย์กุล, ศิริไชย หงส์สงวนศรี, สุริยเดว ทรีปาตี, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์, รสวันต์ อาริมิตร, จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และสุภิญญา อินอิ้ว. (2555).

Practical Points Adolescent in Health Care. กรุงเทพฯ: เอ-พลัส พริน

พัฒนาการด้านร่างกายและอารมณ์ของนักเรียน เปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างไรบ้าง ?

คำชี้แจง: ให้นักเรียน ○ รอบข้อความที่แสดงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และอารมณ์
ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

มีสิ่ว	มีกล้ามเนื้อขนาดใหญ่และเห็นชัดเจนขึ้น	มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ
มีหนวดเครา	หน้าอกใหญ่ขึ้น	มีหลอดเสียงยาว ทำให้เสียงแตกห้าว
สะโพกขยาย	ไหล่ขยายกว้าง	ต้นขาใหญ่ขึ้น
		มีขนตามหน้าอก
หัวใจ และปอดมีการขยายใหญ่ขึ้น	มีการสร้างอสุจิ	มีประจำเดือน
ต้องการความเป็นส่วนตัว	สนใจเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าพ่อแม่	
มีขนใต้รักแร้	แขน ขา ยาวขึ้น	มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
มีกลิ่นตัว	มีจินตนาการเพื่อฝัน	อารมณ์แปรปรวน
กังวลกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย		
ไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง	คบเพื่อนเพศเดียวกันเป็นส่วนใหญ่	
ให้ความสำคัญและสนิทกับเพื่อนมาก	มีเป้าหมายชีวิตในอนาคตชัดเจน	
ให้ความสนใจเรื่องเพศ	มีจินตนาการเรื่องเพศ	แต่งตัวตามดารา

ใบงานที่ 1

พัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น

ให้นักเรียนช่วยกันเลือกข้อความ ในใบข้อความพัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น มาใส่ในตาราง
พัฒนาการให้ถูกต้อง ตามพัฒนาการของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

พัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น	ชาย	หญิง
ด้านร่างกาย		
ด้านจิตใจ		
ด้านสังคม		

ใบแสดงข้อความ
พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น

แขน ขาวาว	มีความฝันในอนาคต
ดันท่าใหญ่	ชอบอยู่กับพ่อแม่มากกว่าเพื่อน
โมโหง่าย	ไหล่กว้าง
ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	สร้างอสุจิ
คบเพื่อนเพศเดียวกัน	น้ำหนักเพิ่ม
เสียงแตกห้าว	กังวลกับรูปร่าง
กล้ามเนื้อเป็นมัด	หน้าอกใหญ่
เป็นประจำเดือน	ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก
สะโพกใหญ่	ไม่สนใจรูปร่างหน้าตา
สนใจการแสดงออกของเพศตรงข้าม	หน้าเป็นสิว
มีหนวดเครา	เบื่อหน่าย
ชอบอยู่กับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่	มีขนใต้รักแร้
วิตกกังวล	มีความเป็นส่วนตัวสูง

ใบความรู้

เรื่อง “ความเห็นอกเห็นใจในผู้อื่น”

ความเห็นอกเห็นใจในผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจตระหนักถึงอารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถคาดเดาหรือคาดคะเนความต้องการของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
วิธีการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจในผู้อื่นทำได้โดย

1. สนใจและสังเกตในการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เช่น สีหน้า แววตา กิริยาท่าทางการพูด น้ำเสียง เป็นต้น แล้วฝึกอ่านหรือคาดการณ์ ในอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ของเขาว่าสื่อออกมาในความรู้สึกอย่างไร เช่น ดีใจ เสียใจ เศร้าใจ ผิดหวัง สุข ทุกข์ เป็นต้น แล้วลองดูว่าเป็นจริงตามที่คาดการณ์ไว้หรือไม่ หากต้องการถามควรถามอย่างเหมาะสม อย่าให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเราเข้าไปก้าวก่ายหรือละลابلะล้วงเรื่องส่วนตัวของเขา

- ฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นว่าถ้าหากเป็นตัวเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่เขาเป็นอยู่ เราจะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกมาสีหน้า ท่าทาง หรือคำพูดแบบไหน

- แสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีปัญหา ด้วยคำพูดและการกระทำ เช่น ให้กำลังใจ ดูแลช่วยเหลือ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

จิตรภรณ์ ทองกวอด. (2555). การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์. (2550, กรกฎาคม-ธันวาคม). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์กับการบริการที่เป็นเลิศ EQ: Emotional Quotient in Excellence Service. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 1(2).

ประสงค์ สังขะไชย. (2545). การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์, EQ อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: (ม.ป.พ.).

คำชี้แจง: ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่ได้รับ และประเมินอารมณ์ของตัวละครในเรื่องที่ถูกเพื่อนล้อเลียน โดยวงกลม ○ ข้อความแสดงถึงอารมณ์ จากนั้นให้เรียง ข้อความที่แสดงถึงความเอาใจใส่ และเห็นอกเห็นใจเพื่อน โดยเลือกจากข้อความที่ได้รับมาเรียงต่อกันให้เป็นเรื่องราวการพูดคุยกันระหว่างเพื่อนให้เหมาะสม

สถานการณ์ที่ 1

ปู อายุ 13 ปี สาวน้อยวัยแรกแย้ม กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 1 เมื่อเข้าสู่วัยสาวปูปิพัฒนาการการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่เด่นชัด โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของหน้าอกที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ปูรู้สึกไม่มั่นใจกับขนาดหน้าอกของตนเอง ปูรู้สึกกังวลและอึดอัดกับสายตาที่เพื่อนๆ จ้องมองบริเวณหน้าอกของเธอ โดยเฉพาะเพื่อนผู้ชาย บางครั้งปูกี้ถูกเพื่อนแซวต่างๆ นานา เรื่องหน้าอกที่มีขนาดใหญ่ของเธอ ทำให้ปูต้องสวมเสื้อผ้าที่มีขนาดใหญ่เพื่อบดบังหน้าอกไว้ ขาดความมั่นใจในการแต่งตัวโดยเฉพาะเมื่อต้องออกนอกบ้าน

ตัวอย่าง

สถานการณ์อารมณ์ของเพื่อนเมื่อถูกล้อเลียน

เสียใจ	ขาดความมั่นใจ	ทุกข์	สุข	รำเริง
โกรธ	เศร้าใจ	ผิดหวัง		ดีใจ

การเรียงข้อความให้เป็นเรื่องราวที่เหมาะสม

เอ: เป็นอะไรไป ไม่สบายหรือเปล่า หรือ มีอะไรให้เราช่วยไหม
บี: เราถูกเพื่อนล้อเรื่องอกใหญ่ รู้สึกอาย และเสียใจมาก
เอ: อย่างกังวลไปเลยมันเป็นเรื่องธรรมชาติ
เอ: หน้าอกใหญ่ก็ไม่เห็นเป็นไรเลย ผู้หญิงมีหน้าอกใส่เสื้อผ้าแล้วดูสวยดีนะ
บี: จริงหรือ เราไม่มั่นใจเลย
เอ: อย่างกังวลไปเลย มันไม่ได้น่าเกลียดอะไรเลยนะ
บี: พุดจริงๆ นะ
เอ: จริงจ๊ะ ต่อไปก็ไม่ต้องใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ต่อไปแล้วนะ แค่ใส่เสื้อผ้าพอดีตัวกับรูปร่างก็โอเคแล้วนะ แล้วก็ดูดีด้วยจ๊ะ
บี: ขอบคุณเธอมากนะ เธอเป็นเพื่อนที่ดีจริงๆ

สถานการณ์ที่ 2

ไผ่ วัยรุ่นหนุ่มหล่อหน้าตาดี ดิกรีนักร้องประจำโรงเรียน สาวๆ หลายคนให้ความสนใจ เขาเป็นพิเศษ แต่พอเข้าใจที่ใครสาว ๆ คนไหน ก็ไม่อยากจะอยู่ใกล้เขา นั่นก็เพราะกลิ่นตัวของไผ่ นั้นเองแรก ๆ ไผ่ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง เขาทำความสะอาดร่างกายเป็นประจำ อาบน้ำ ทุกวัน เสื้อผ้าที่ใส่ก็ซักสะอาด ไม่เคยใส่ซ้ำ ไผ่กังวลและหมดความมั่นใจในตนเองทันที ความหล่อ ความเท่ไม่ได้ช่วยอะไรเขาอีกต่อไป เมื่อสาว ๆ ทำท่าทางแสดงความรังเกียจเขา และพูดถึงเรื่องนี้ เป็นเรื่องสนุกปาก

สถานการณ์อารมณ์ของเพื่อนเมื่อถูกล้อเลียน

เสียใจ	ขาดความมั่นใจ	ทุกข์	สุข	ร่าเริง
โกรธ	เศร้าใจ	ผิดหวัง	ดีใจ	

เอ: เป็นอะไรไป ไม่สบายหรือเปล่า หรือ มีอะไรให้เราช่วยไหม
บี: ทุกคนทำท่ารังเกียจเรามากเลย เขาบอกว่าเราตัวเหม็น เราไม่มั่นใจในตัวเองเลย
เอ: อย่ากังวลไปเลยมันเป็นเรื่องธรรมชาติ ใครก็มีกลิ่นตัวกันทั้งนั้น มากน้อยอาจแตกต่างกัน
เอ: เรามีวิธีแก้นะ
บี: จริงหรือ ช่วยได้แน่นอนะ
เอ: อย่ากังวลไปเลย วิธีนี้ช่วยได้แน่ ปกตินายก็เป็นคนรักความสะอาดอยู่แล้วนี่
บี: อ้อ เราก็อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายทุกวัน แต่ทำไมยังมีกลิ่นเหม็น
เอ: ปกตินาย ใช้สเปรย์ระงับกลิ่นตัว หรือ โรออนผู้ชายบ้างไหม
บี: ไม่เคยนะ อาบน้ำเสร็จก็ใส่เสื้อผ้าเลย
เอ: ต่อก็นายลองใช้ดูนะ มันช่วยได้
บี: เคียวเราจะลองดู ขอบใจนายมากที่เข้าใจเรา

สถานการณ์ที่ 3

ชายหนุ่มวัยรุ่นผิวสีเข้ม นามว่า ปกรณ์ เมื่อเขาเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาการที่แสดงความเป็นชายของเขาก็เกิดขึ้น ปกรณ์เริ่มมีหนวดเคราขึ้นบนใบหน้า เพื่อน ๆ หลายคนในห้องชอบล้อเขาว่า มหาโจร ปกรณ์รู้สึกไม่ค่อยพอใจ และโกรธไม่อยากยุ่งกับเพื่อนกลุ่มนั้น เขาได้แต่รีบเดินหลบกลุ่มเพื่อนที่ล้อเลียนเขาไปอย่างรวดเร็วโดยไม่ตอบโต้ ปกรณ์รู้สึกเสียใจ กังวล และเบื่อหน่ายกับการถูกล้อเลียนจนไม่อยากมาเรียนกับเพื่อน ๆ ในห้อง ทุกครั้งที่เข้ามาในห้องเรียนเขาจึงเลือกที่จะหลบอยู่มุมห้องเสมอ

สถานการณ์อารมณ์ของเพื่อนเมื่อถูกล้อเลียน

เสียใจ	ขาดความมั่นใจ	ทุกข์	สุข	รำเริง
โกรธ	เศร้าใจ	ผิดหวัง	ดีใจ	

เอ: เป็นอะไรไป ไม่สบายหรือเปล่า หรือ มีอะไรให้เราช่วยไหม
บี: เราเบื่อกับการล้อว่าเป็นหน้าโจร มันทำให้เราไม่มั่นใจในตัวเอง
เอ: อย่างกังวลไปเลยมันเป็นเรื่องธรรมชาติ ผู้ชายโตมาก็มีหนวดเครากันทั้งนั้นแหละ
เอ: นายก็แค่โกนมันบ่อยขึ้นมันก็ไม่เหมือนแล้วละ
บี: เราก็โกนทุกวันนะ แต่ก็ยังเขอะอยู่ดี
เอ: อย่างกังวลไปเลย ผู้ชายมีเครา มีหนวดไม่ใช่เรื่องแปลกนะ อย่าคิดมาก
เอ: เดี่ยวเขาก็เบื่อก็กเลียดไปเองนั่นละ
เอ: ไม่เป็นไรนะอยากน้อยเราก็กคิดว่านายหน้าเหมือนโจรอย่างที่เขาว
บี: ชอบใจมากเพื่อน เราสบายใจขึ้นเยอะเลย อย่างน้อยก็ไมรู้สึกเหมือนอยู่คนเดียว

สถานการณ์ที่ 4

อาร์ เป็นเด็กชายที่เคยร้องเพลงได้ไพเราะ เขาอยากเป็นนักร้อง แต่เมื่อเขาเข้าสู่วัยรุ่น เสียงของเขาก็เปลี่ยนไป อาร์มีเสียงแตกและห้าว ทำให้เขารู้สึกไม่มั่นใจ และไม่กล้าร้องเพลง เพราะ รู้สึกรับไม่ได้กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง อาร์คิดว่าความฝันที่อยากจะเป็นนักร้องคง ไม่สามารถทำได้อีกต่อไป ถ้าหากเขายังมีเสียงแตกห้าวอยู่อย่างนี้

สถานการณ์อารมณ์ของเพื่อนเมื่อถูกล้อเลียน

เสียใจ	ขาดความมั่นใจ	ทุกข์	สุข	รำเริง
โกรธ	เศร้าใจ	ผิดหวัง	ดีใจ	

เอ: เป็นอะไรไป ไม่สบายหรือเปล่า หรือ มีอะไรให้เราช่วยไหม
บี: เรารู้สึกแย่ เสียงเราไม่เหมือนเดิม เราชร้องเพลงไม่เพราะ
เอ: อย่างกังวลไปเลยมันเป็นเรื่องธรรมชาติ ผู้ชายก็เป็นทุกคนแหละ
เอ: เสียงแตกหนุ่ม ไม่ใช่จะทำให้ร้องเพลงไม่เพราะนะ มันน่าจะมีทางแก้
เอ: ลองไปถามครูสอนร้องเพลงดูไหม ครูอาจมีวิธีช่วยนะ
บี: ใช่สิ ขนาดบางคนร้องเพลงไม่เพราะ ยังร้องเพลงเพราะขึ้นได้เลย
เอ: เห็นไหมล่ะ เรื่องแค่นี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่เลยจริงไหม
บี: จริงด้วย ขอบใจมากเพื่อน เราไม่ต้องกังวลกับความฝันของเราแล้ว

สถานการณ์ที่ 5

กรองแก้ว สาวน้อยเรียบร้อยประจำห้อง 1/2 เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นชีวิตกรองแก้วก็เปลี่ยนไป ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเข้าสู่วัยสาว และความสวยของเธอเป็นที่สะดุดตา แต่ทว่าด้วยรูปร่างที่น้ามองและสะโพกที่ผายตามลักษณะที่ดีของสตรีเพศเมื่อนั้น เป็นที่จับตามองของชายหนุ่ม ขณะที่เธอเดินผ่านกลุ่มชายหนุ่ม ก็มักจะโดนแซวกับสะโพกที่โยกซ้าย โยกขวาขณะเดิน ทำให้กรองแก้วขาดความมั่นใจ รู้สึกอายจนกลายเป็นคนที่ไม่สง่า และขาดความมั่นใจ

สถานการณ์อารมณ์ของเพื่อนเมื่อถูกล้อเลียน

เสียใจ	ขาดความมั่นใจ	ทุกข์	สุข	รำเริง
โกรธ	เศร้าใจ	ผิดหวัง	ดีใจ	

เอ: เป็นอะไรไป ไม่สบายหรือเปล่า หรือ มีอะไรให้เราช่วยไหม
บี: เราถูกเพื่อนล้อเรื่องสะโพกใหญ่ รู้สึกอายมาก เวลาเดินเราไม่มั่นใจเลย
เอ: อย่างกังวลไปเลยมันเป็นเรื่องธรรมชาติ
เอ: สะโพกใหญ่ก็ไม่เห็นเป็นไรเลย ผู้หญิงมีสะโพกใส่กระโปรงแล้วก็ดูสวยดีนะ
บี: จริงหรอ เราไม่มั่นใจเลย
เอ: อย่างกังวลไปเลย มันไม่ได้น่าเกลียดอะไรเลยนะ
บี: พุดจริง ๆ นะ
เอ: จริงจ๊ะ ต่อไปก็ไม่ต้องเดินหลบ ๆ อย่างงั้นอีกแล้วนะ
บี: ขอบคุณเธอมากนะ เธอเป็นเพื่อนที่ดีจริงๆ

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 2

คุณลักษณะ (Character)

เรื่อง “สุภาพบุรุษแสนดี กับสุภาพสตรีแสนงาม”

สาระสำคัญ

การแสดงออกทางด้านพฤติกรรมของเพศชายและเพศหญิงที่ถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ยึดตามหลักประเพณีและวัฒนธรรมไทย เป็นการสร้างความเข้าใจต่อบทบาทของสุภาพบุรุษ และสุภาพสตรี ในกลุ่มวัยรุ่น การถือปฏิบัติตามหลักประเพณี ถือเป็นหลักประเพณีที่จะช่วยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่อาจเกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของการเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีที่เหมาะสมตามหลักประเพณีและวัฒนธรรมไทย

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอน (ระยะเวลา)	การดำเนินกิจกรรม	วิธีการ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นนำ (10 นาที)	ผู้วิจัยชักชวนเข้าบทเรียน โดยให้นักเรียนทุกคนจินตนาการถึงภาพของสุภาพบุรุษ และสุภาพสตรีในอุดมคติ แล้วเขียนคุณลักษณะที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สุภาพบุรุษแสดงออกต่อสุภาพสตรี และสุภาพสตรีแสดงออกต่อสุภาพบุรุษลงบนกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้	บรรยาย อภิปราย	<u>สื่อ</u> ใบลงข้อมูล สุภาพบุรุษ/ สุภาพสตรี ในอุดมคติ <u>อุปกรณ์</u> ปากกา	1. การมีส่วนร่วม 2. ผลการเขียน คุณสมบัติ สุภาพบุรุษ/ สุภาพสตรีใน อุดมคติ

ขั้นตอนการ (45 นาที)	1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม โดยให้สมาชิกในกลุ่มมีทั้งเพศชายและเพศหญิง 2. ผู้วิจัย แจกใบตารางที่กำหนดคุณลักษณะของสุภาพบุรุษแสนดี และสุภาพสตรีแสนงาม ให้แต่ละกลุ่ม โดยในตาราง คุณลักษณะจะประกอบด้วยคุณลักษณะที่ใช่และไม่ใช่สุภาพบุรุษและสุภาพสตรี พร้อมแจกสติ๊กเกอร์รูปดาว แก่นักเรียนคนละ 5 ดวง โดยเพศหญิงและเพศชายจะได้สติ๊กเกอร์สีที่แตกต่างกัน 3. จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคน นำสติ๊กเกอร์ที่ได้รับ แปะลงในช่องตารางคุณลักษณะที่คิดว่า เป็นคุณลักษณะสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี 4. เมื่อเสร็จสิ้นผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อสรุปผลคุณลักษณะของสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี จากการดำเนินกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยทำการเฉลยคุณลักษณะที่ถูกต้องของสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ ผลดี ของการเป็นสุภาพบุรุษสุภาพสตรีต่อการส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และอุปสรรคของการเป็นสุภาพบุรุษ และสุภาพสตรี	1. บรรยาย 2. ระดมสมอง 3. อภิปราย	<u>สื่อ</u> 1. ใบตารางที่กำหนดคุณลักษณะของสุภาพบุรุษแสนดี และสุภาพสตรีแสนงาม 2. ใบความรู้ เรื่อง ผลดีของการเป็นสุภาพบุรุษแสนดี และสุภาพสตรีแสนงาม <u>อุปกรณ์</u> 1. กระดาษเอสี่ 2. ปากกา 3. สติ๊กเกอร์รูปดาว	
--	---	---	---	--

	โดยให้เขียนผลการวิเคราะห์ลงในกระดาษ หัวข้อละ 5 ข้อ เมื่อเสร็จแล้วแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ เมื่อตัวแทนนำเสนอเสร็จผู้วิจัยทำการอธิบายเพิ่มเติมถึงผลดีของการเป็นสุภาพบุรุษและเป็นสุภาพสตรี 6. ผู้วิจัยแจกสมุดพกสุภาพบุรุษแสนดี และสุภาพสตรีแสนงามให้นักเรียนเขียนคุณลักษณะของตนเองที่ตรงกับการเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี พร้อมทั้งเขียนคุณลักษณะสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีที่ตนเองจะปฏิบัติเพิ่มเติม			
ขั้นสรุป (5 นาที)	ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมและคุณลักษณะสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี	อภิปราย	<u>อุปกรณ์</u> 1. ปากกา 2. ไวน์บอร์ด	การสังเกตการมีส่วนร่วม

ใบความรู้

คุณลักษณะของสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี

สุภาพบุรุษ สุภาพบุรุษในสังคมไทย ตรงกับคำว่า "ชายชาตรี หมายถึง"ผู้ชายที่มีนิสัยใจคอ และกิริยามารยาท "สมกับความเป็นชาย" ตามลักษณะของค่านิยมในสังคม

สุภาพบุรุษ มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้มีเกียรติเชื่อถือได้
 2. ประพฤติตนสมกับความเป็นลูกผู้ชาย
 3. เป็นผู้ให้เกียรติแก่สตรีในทุกโอกาส
 4. วางตนเป็นที่ไว้วางใจแก่สตรีได้ทุกโอกาส
 5. ไม่นำเอาเรื่องส่วนตัวของสตรีที่เกี่ยวข้องกับตนหรือผู้อื่นในทางชั่วสาวออกเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ
 6. ปกป้องช่วยเหลือและเป็นมิตรที่ดีแก่มิตรที่เป็นสตรี
 7. ไม่ล่วงเกินสตรีที่ให้ความไว้วางใจแก่ตน ไม่ว่าทางกาย วาจา หรือ จิตใจ
 8. ไม่พูดจาดูหมิ่น ลบลู่ ดูถูกเหยียดหยามหรือรังแกสตรีไม่ว่าในกรณีใด
- ความอดกลั้นอันสูงส่งของสุภาพบุรุษจะเป็นหลักของจิตใจไม่เสียมารยาทในข้อนี้ได้
9. รู้จักการให้อภัยแก่สตรีในทุกกรณี หากสตรีมีการล่วงเกินตนด้วย กาย วาจาหรือใจ
 10. ควรหลีกเลี่ยงการคบหากับสตรีที่ไร้มารยาท ขาดเหตุผล และมีจิตใจโหดร้าย

สุภาพสตรี สุภาพสตรีตามคตินิยมในสังคมไทยนั้น ตรงกับคำว่า "กุลสตรี" หมายถึงสตรีที่มีตระกูล และมีมารยาทดี คำว่ามิตระกูล มีความหมายลึกไปถึงความเป็นผู้ที่พ่อแม่ได้อบรมสั่งสอนมาดีแล้ว มิได้หมายถึงชาติกำเนิดเท่านั้น ตามหลักของค่านิยมในสังคมดังกล่าว

สตรีพึงมีมารยาทโดยสมควร ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ครองตนอยู่โดยปราศจากมลทิน อยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ดีงาม
2. เป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีสัจจะ เชื่อถือได้
3. เมื่อพบปะบุรุษ ไม่สมควรส่งเสียงให้เขาเสียวหลัง หรือจ้องมองเขาจนเกินควร และไม่ควรถักบุรุษก่อน เว้นแต่เป็นเพื่อนสนิทกันมาก่อน

4. ไม่ควรให้ของที่ระลึกต่างหน้า ตลอดจนรูปถ่ายหรือคำบสที่อยู่กับตนแก่บุรุษที่เพิ่งรู้จักกัน
5. ไม่ควรอยู่กับบุรุษสองต่อสองในที่ลับตาคนและในเวลาค่ำมืด
6. ไม่ควรเข้าไปในบ้านของบุรุษ ที่มีเพียงเขาอยู่คนเดียว และไม่ควรเข้าไปในห้องนอนของบุรุษด้วย
7. อย่าถือนิสาสะกับบุรุษมากเกินไป เช่น พุติ หยอกลื้อ หรือลั้งกระเป่าเสื้อของบุรุษ เป็นต้น
8. ไม่ควรปรนนิบัติบุรุษจนเกินเหตุเกินควร แม้จะเป็นญาติเกี่ยวดองกัน
9. เมื่อได้รับของกำนัลจากบุรุษไม่ต้องสนใจต่อสิ่งของนั้นมากนัก เพียงแต่กล่าวขอบคุณและควรเก็บความพึงพอใจไว้ในใจ อย่าแสดงออกให้บุรุษเห็นนอกหน้า
10. พึงเป็นคนสงบเรียบร้อยตน ให้เป็นที่เกรงใจของบุรุษ
11. อย่าประพฤติตนเป็นคนจัดจ้านว่ากล่าวขู่เข็ญบุรุษ ซึ่งจะทำให้ตนเองเป็นผู้ขาดความนิยมจากบุรุษเพศไป
12. อย่าแสดงอาการเย่อหยิ่งหรือกล่าววาจาหักทาบถูกเหยียดหยามต่อบุรุษ เพราะไม่ใช่เป็นการวางตัวที่ดีของสุภาพสตรี
13. อย่าเก็บเรื่องของผู้อื่นมาินทาให้สุภาพบุรุษฟัง ถ้าแสดงนิสัย เช่นนี้บ่อย ๆ เขาจะคิดว่าคงนำเรื่องของเขาไปนินทาให้ผู้อื่นฟังด้วย ทำให้คิดรังเกียจขึ้นมาได้
14. ความอดทน อดกลั้น อดออม เป็นคุณสมบัติที่ดียิ่งของกุลสตรี

เอกสารอ้างอิง

คุณสมบัติสุภาพบุรุษ และสุภาพสตรี. วันที่ค้นข้อมูล 2 มกราคม 2556. เข้าถึงได้จาก

<http://www.baanmaha.com/community/thread37171.html>

คุณสมบัติสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี

1. สุภาพบุรุษแสนดี

ข้อความ	ลงคะแนน
ไม่รังแกสตรี	
ไม่นินทาเพศหญิงบ่อย ๆ	
สละที่นั่งให้กับเด็ก สตรี และคนชรา	
ไม่ล่วงเกินสตรี ทั้งทางกาย วาจา และใจ	
หลีกเลี่ยงการคบหากับสตรีที่ ไร้มารยาท ขาดเหตุผล	
ไม่พูดโกหก หลอกลวง	
พูดหยอกล้อ เพศหญิงเพื่อสร้าง ความสนิทสนม	
ให้อภัยแก่สตรีในทุกกรณี หากสตรีมีการล่วงเกิน	

2. สุภาพสตรีแสนงาม

ข้อความ	ลงคะแนน
รักนวลสงวนตัว	
มีจิตใจหนักแน่น มีสัจจะ	
ไม่ส่งเสียงดัง โวยวาย	
เมื่อพบเพศชายครั้งแรกต้องให้ ของที่ระลึกต่างหน้า	
ไม่พูดจาถูกเหยียดหยาม และ ขู่เข็ญ	
ทุบัติ หยิกหยอกล้อ เพศชายได้ ตามสมควร	
ไม่แสดงท่าทางยั่วยวน เพศชาย	
แต่งกายมิดชิด สุภาพเรียบร้อย	

คุณสมบัติสุภาพบุรุษที่มีในตัวเรา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนประเมินความเป็นสุภาพบุรุษของตนเองจากข้อความในตาราง
โดยการให้คะแนนตนเอง จากคะแนนเต็ม 10 และเขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง

ข้อความ	คะแนน (เต็ม 10)	สิ่งที่ต้องปรับปรุง
ไม่รังแกสตรี		
ไม่นินทาเพศหญิงบ่อย ๆ		
สละที่นั่งให้กับเด็ก สตรี และคนชรา		
ไม่ล่วงเกินสตรี ทั้งทางกาย วาจา และใจ		
หลีกเลี่ยงการคบหากับสตรีที่ไร้มารยาท ขาดเหตุผล		
ไม่พูดโกหก หลอกลวง		
พูดหยอกล้อ เพศหญิงเพื่อสร้างความสนิทสนม		
ให้อภัยแก่สตรีในทุกกรณี หากสตรีมีการล่วงเกิน		

สุภาพสตรีที่มีในตัวเรา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนประเมินความเป็นสุภาพสตรีของตนเองจากข้อความในตาราง
โดยการให้คะแนนตนเอง จากคะแนนเต็ม 10 และเขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง

ข้อความ	คะแนน (เต็ม 10)	สิ่งที่ต้องปรับปรุง
รักนวลสงวนตัว		
มีจิตใจหนักแน่น มีสัจจะ		
ไม่ส่งเสียงดัง โวยวาย		
เมื่อพบเพศชายครั้งแรกต้องให้ของที่ระลึกต่างหน้า		
ไม่พูดจาคุกคามเหยียดหยาม และขู่เข็ญ		
ทบตี หยิกหยอกล้อ เพศชายได้ตามสมควร		
ไม่แสดงท่าทางขวยขวนเพศชาย		
แต่งกายมิดชิด สุภาพเรียบร้อย		

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3

การสร้างสัมพันธภาพ (Connectedness)

เรื่อง “ระยะห่างเส้นบาง ๆ แห่งความปลอดภัย”

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพต่อเพื่อนต่างเพศในกลุ่มวัยรุ่นน โดยการวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม ถือเป็นการแสดงการให้เกียรติซึ่งกันและกัน และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนระหว่างเพื่อน

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้นักเรียนหญิงและชายสามารถปฏิบัติตัวในการคบเพื่อนและการวางตัวที่เหมาะสมต่อเพื่อนต่างเพศ
- 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกผลดีของการการวางตัวที่เหมาะสมต่อเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอน (ระยะเวลา)	การดำเนินกิจกรรม	วิธีการ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นนำ (10 นาที)	ผู้วิจัยชักชวนเข้าบทเรียนโดยให้นักเรียนทุกคนเขียนถึงพฤติกรรมปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศของตนเองที่คิดว่าปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศเหมาะสมและไม่เหมาะสมลงบนกระดาษมาอย่างละ 5 ข้อ	1. อธิบาย 2. บรรยาย	อุปกรณ์ 1. กระดาษ 2. ปากกา	1. สังเกตการมีส่วนร่วม 2. ผลการเขียนการปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศ
ขั้นดำเนินการ (45 นาที)	1. ผู้วิจัยแจกกระดาษสี่รูปสัญลักษณ์ต่าง ๆ ให้กับนักเรียนทุกคน คนละ 1 ชิ้น แล้วให้นักเรียน	1. ระดมสมอง 2. บรรยาย 3. อภิปราย	สื่อ 1. เรื่องย่อ “คำมั่นสัญญา	1. การสังเกตการมีส่วนร่วม 2. ประเมินจาก

	แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มตามสัญลักษณ์ที่ได้รับ 2. ผู้วิจัยแจก เรื่องย่อ “คำมั่นสัญญาของลูกขอย” ให้กับนักเรียนทุกคนช่วยกันอ่านและทำความเข้าใจกับเรื่องที่ได้รับ 3. จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการวิเคราะห์ว่า ตัวเอกในเรื่องมีการปฏิบัติตัวอย่างไรจึงทำให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ 4. และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเขียนผลการวิเคราะห์ลงในกระดาษฟรุฟหน้าห้องเรียน และผู้วิจัยสรุปข้อมูลแต่ละกลุ่ม 5. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียนเพศชายและเพศหญิง 1 คน นำเสนอความคิดเห็นของตนเองต่อการวางตัวต่อเพศตรงข้าม 8. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมจับคู่ “ระยะห่าง การวางตัวที่ปลอดภัย” เมื่อเสร็จสิ้นผู้วิจัยทำการเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง 9. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวางตัวต่อและการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม พร้อมทั้งเปรียบเทียบผลกระทบของการวางตัวที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อเพศตรงข้าม		ของลูกขอย” 2. ใบงาน 3. เกมจับคู่ “ระยะห่าง การวางตัวที่ปลอดภัย” 4. ใบความรู้ เรื่อง การวางตัวและการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม <u>อุปกรณ์</u> 1. ปากกาเคมี 2. กระดาษฟรุฟ	การอภิปรายของกลุ่ม และการแสดงความคิดเห็น 3. ผลคะแนนการเล่นเกมจับคู่
--	--	--	---	---

ขั้นสรุป (5 นาที)	ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผล ความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรม ผลดี ผลเสีย ของการปฏิบัติ พฤติกรรมทางเพศ เกี่ยวกับการ วางตัวและการคบเพื่อนต่างเพศ เพิ่มเติม	อภิปราย	อุปกรณ์ 1. ปากกาเคมี 2. ไวน์บอร์ด	1. สังเกตการมี ส่วนร่วม 2. การแสดงความ คิดเห็น
----------------------	---	---------	---	---

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

พฤติกรรมกรปฏิบัติกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

พฤติกรรมที่เหมาะสม	พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
อยู่ลำพังสองต่อสอง	อยู่ลำพังสองต่อสอง
ไม่นินทา	ไม่นินทา
ไม่รังแก	ไม่รังแก
ให้ความช่วยเหลือ	ให้ความช่วยเหลือ
จับมือถือแขน	จับมือถือแขน
หยอกล้อเล่นหัว	หยอกล้อเล่นหัว
มีน้ำใจ	มีน้ำใจ
ตักเตือน	ตักเตือน
เคารพเชื่อฟัง	เคารพเชื่อฟัง

เรื่องย่อ “คำมั่นสัญญาของลูกยอ”

ลูกยอเป็นนักเรียน ม.ต้น ของโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่ง ลูกยอเข้าศึกษาในโรงเรียนแห่งนี้เป็นเวลา 1 ปีเต็มแล้ว ลูกยอเป็นเด็กเรียนเก่งของห้อง ด้วยบุคลิกภาพที่เป็นสาวน้อยร่าเริง สดใส มีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้เพื่อน ๆ ในห้องต่างก็รักลูกยอกันทุกคน ลูกยอมีเพื่อนสนิท 2 คน คือ แทน และแพรไหม ทั้ง 3 เป็นเพื่อนที่สนิทสนมกันมาก มีอะไรก็ช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาโดยตลอด ทั้ง 3 คน วางแผนเป้าหมายชีวิตร่วมกันว่า เมื่อเรียนจบ ม.ปลาย จะเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งเดียวกัน เมื่อเวลาผ่านไปด้วยความมีเสน่ห์ของลูกยอ ทำให้แทนเพื่อนชายคนสนิทเกิดความรู้สึก ลึกซึ้งเกินคำว่าเพื่อน แทนเริ่มแสดงออกให้ลูกยอรับรู้ถึงความรู้สึกที่ตนเองมี ซึ่งลูกยอเองก็รับรู้ได้ถึงความรู้สึกของแทนที่มีต่อเธอ แทนพยายามชวนลูกยอไปเที่ยว กันสองต่อสอง แต่ลูกยอก็ชวนแพรไหมไปเป็นเพื่อนทุกครั้ง ลูกยอให้คำมั่นสัญญากับตนเองว่าจะเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยให้ได้ และจะไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง ไม่ชิงสุกก่อนห่าม เพราะกลัวว่าตนเองจะเดินทางผิดและไปไม่ถึงฝันที่วางไว้ แม้ว่าแท้จริงแล้วลูกยอก็รู้สึกดีกับแทนเช่นเดียวกัน แต่เพื่อความไม่ประมาทกับความรู้สึกที่มี ลูกยอจึงคิดว่าป้องกันไว้ดีกว่าต้องมาแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นทีหลัง เพราะลูกยอตระหนักเสมอว่าอนาคตของลูกยอสำคัญกว่าความรู้สึกที่มีในตอนี้ ลูกยอกลัวว่าความรู้สึกของแทนและลูกยอเองจะเลิกละไปมากกว่านี้ เธอจึงตัดสินใจพูดคุยกับแทนแบบบัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่น โดยขอให้แทนคบกับเธอเป็นเพื่อนไปก่อนเมื่อถึงเวลาที่ลูกยอเป็นผู้ใหญ่เรียนจบมหาวิทยาลัย และสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองได้แล้ว เวลานั้นจะขยับฐานะจากเพื่อนเป็นแฟนก็คงจะเหมาะสม

ใบความรู้ เรื่อง การวางตัวและการคบเพื่อนต่างเพศ

ทำไมต้องเรียนรู้การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศ ?

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความต้องการตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นมีความต้องการในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ เกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน แต่ด้วยความแตกต่างตามธรรมชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง การแสดงออกต่อกันจึงต้องมีการเรียนรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในการวางตัวที่เหมาะสมตามแนวทางของสังคมและวัฒนธรรมไทย

การวางตัวและการคบเพื่อนเพศเดียวกัน

การวางตัวและการคบเพื่อนเพศเดียวกัน คือ การปฏิบัติต่อกันในการคบเพื่อนที่เป็นเพศหญิงกับหญิง หรือ เพศชายกับชาย ซึ่งแบ่งการคบเพื่อนเพศเดียวกันเป็น การคบในฐานะเพื่อนกับเพื่อน และการคบกันในฐานะพี่น้อง

การวางตัวต่อเพศเดียวกันในฐานะเพื่อน

การวางตัวต่อเพื่อนเพศเดียวกันในฐานะเพื่อน ควรพูด และแสดงกริยาท่าทางที่แสดงถึงความเป็นมิตรต่อกัน พูดจาสุภาพ ไม่พูดจาหยาบคาย ไม่ใช้อารมณ์ต่อกัน ควรพูดจากันหรือแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุด้วยผล ไม่นินทาใส่ร้ายกัน มีความเอื้ออาทรรู้จักแบ่งปัน เป็นเพื่อนคู่คิด รู้จักดักเตือนกันเมื่อเพื่อนจะทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม ไม่ชักชวนกันไปทำในสิ่งที่ไม่ดี และไปเที่ยวด้วยกันบ้างตามความเหมาะสม และสมควรแก่โอกาส

การวางตัวต่อเพศเดียวกันในฐานะพี่น้อง

การวางตัวแบบพี่น้องมีหลักการปฏิบัติโดยทั่วไปไม่แตกต่างกันกับแบบเพื่อน แต่สำหรับการคบกันในฐานะพี่น้องต้องมีการเสียสละ เอื้ออาทร และปกป้องช่วยเหลือผู้เป็นน้องมากขึ้น ผู้ที่มีฐานะเป็นพี่ต้องให้คำแนะนำสั่งสอนทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับน้อง ส่วนผู้ที่เป็นน้องก็ต้องให้การเคารพเชื่อฟัง ช่วยเหลือพี่เมื่อมีโอกา

การวางตัวและการคบเพื่อนเพศต่างเพศ

การวางตัวและการคบเพื่อนต่างเพศ หมายถึง การปฏิบัติต่อกันในการคบเพื่อนระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ซึ่งแบ่งการคบเพื่อนเพศเดียวกันเป็น การคบในฐานะเพื่อนกับเพื่อน และการคบกันในฐานะพี่น้อง และการคบกันในฐานะแฟน

การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อน

เพศชายต้องให้เกียรติเพศหญิง ด้วยการหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว ไม่อยู่กันตามลำพังในที่ลับตาคน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามความเหมาะสม มีความจริงใจ เอื้ออาทร มีน้ำใจต่อกัน ไม่นินทาซึ่งกันและกัน รู้จักขอบเขตเมื่อเพื่อนให้ความช่วยเหลือ

การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศในฐานะพี่น้อง

การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศแบบพี่น้องมีหลักการปฏิบัติโดยทั่วไปไม่แตกต่างกันกับแบบเพื่อน แต่สำหรับการคบกันในฐานะพี่น้องต้องมีการเสียสละ เอื้ออาทร และปกป้องช่วยเหลือผู้เป็นน้องมากขึ้น ผู้ที่มีฐานะเป็นพี่ต้องให้คำแนะนำสั่งสอนทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับน้อง ส่วนผู้ที่เป็นน้องก็ต้องให้การเคารพเชื่อฟัง ช่วยเหลือพี่เมื่อมีโอกาส

การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศในฐานะแฟน

การคบเพื่อนต่างเพศแบบแฟน มีหลักการปฏิบัติโดยทั่วไปไม่แตกต่างกันกับแบบเพื่อน และแบบพี่น้อง แต่จะมีการปฏิบัติเป็นพิเศษ เช่น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเสียสละและเอื้ออาทรต่อกัน รวมทั้งห่วงใยความรู้สึกของกันและกันมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ชุดวิชา กศน. หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 43. วันที่ค้นข้อมูล 3

มกราคม 2556, เข้าถึงได้จาก

http://ebook.nfe.go.th/nfe_ebook/data_o_ebook/pdf/014/0014_59.pdf

สมชาย สุขเกษม, สิบเอก. (ม.ป.ป.). กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 2 ชุดที่ 3 ความเสมอภาคทางเพศ. วันที่ค้นข้อมูล 3 มกราคม 2556, เข้าถึงได้จาก

<http://www.torychem.com/allhtml/allproject/kroosomchai/work/10.pdf>

ชุดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน พ32101.

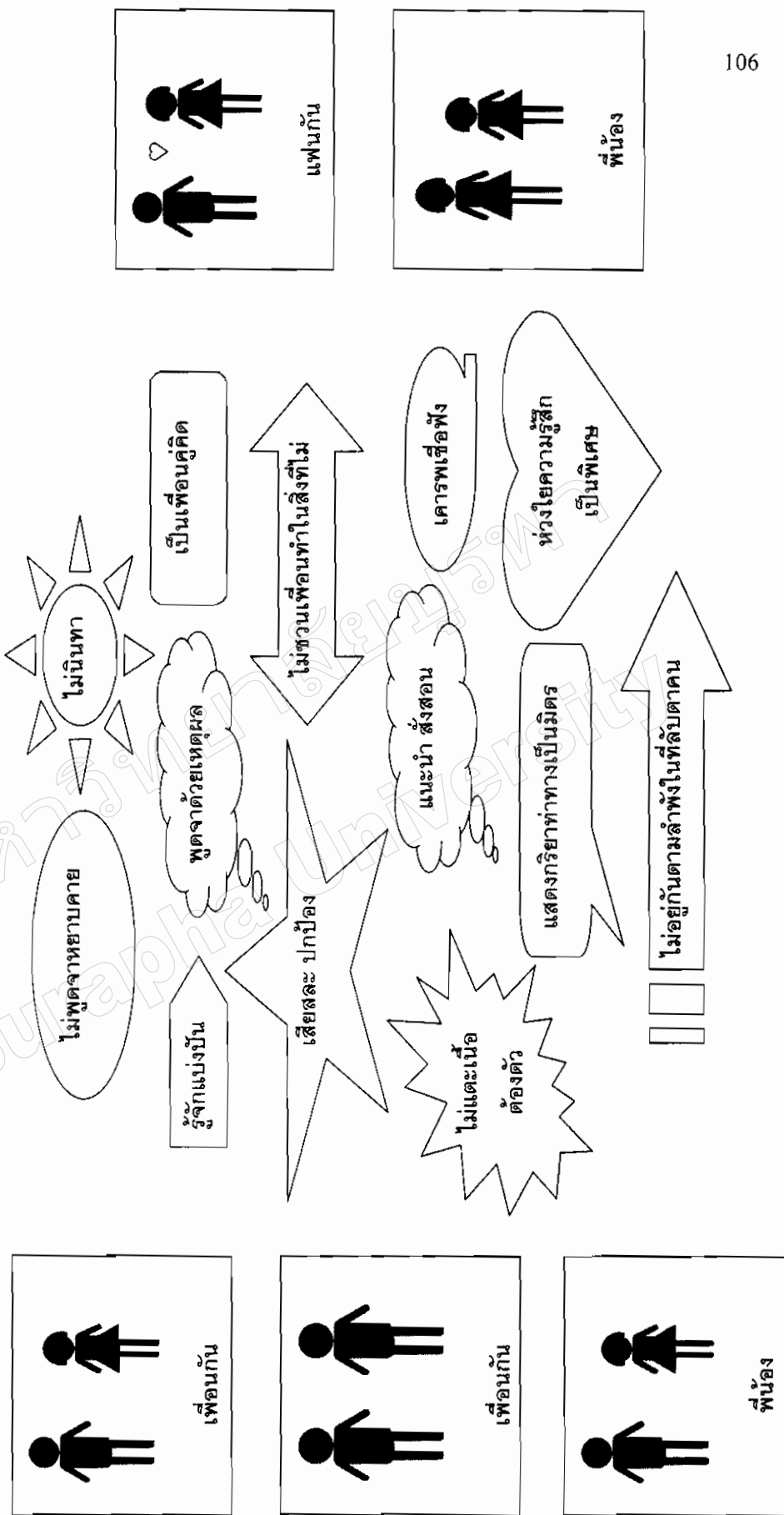
สำนักพิมพ์ประสานมิตร. (ม.ป.ป.). กรอบแนวคิดการจัดการเรียนรู้ของหน่วย หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ชีวิตและครอบครัว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วันที่ค้นข้อมูล 3 มกราคม 2556,

เข้าถึงได้จาก http://www.prasarnmitr.com/download/sport_high2.php

เกมส์จับคู่ “ระยะห่าง การวางตัวที่ปลอดภัย”

คำสั่ง: ให้นักเรียน โยงเส้นเชื่อมระหว่างภาพที่แสดงระยะห่างภาพที่ถูกต้องกับการวางตัวที่เหมาะสมกับการณ์ของภาพ



แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 4
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence)
เรื่อง “เรอกับฉันพบกันครึ่งทาง”

สาระสำคัญ

การปฏิเสธและการต่อรอง เป็นทักษะที่สำคัญในการป้องกันตนเองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยเฉพาะเมื่อถูกชักชวนในการปฏิบัติพฤติกรรมในทางที่ไม่เหมาะสม การปฏิเสธและการต่อรองจำเป็นที่นักเรียนจะต้องได้รับการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ และมีความมั่นใจ รวมทั้งเชื่อมั่นในตนเองต่อการปฏิเสธ และการต่อรองที่เป็นผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิเสธและการต่อรองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง
2. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนต่อการปฏิเสธต่อรอง

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอน (ระยะเวลา)	การดำเนินกิจกรรม	วิธีการ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นนำ (10 นาที)	1. ผู้วิจัยชักชวนเข้าบทเรียนด้วยการ ตั้งโจทย์คำถามให้นักเรียนได้ถูกคิด เมื่อถูกชักชวนไปปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมนักเรียนจะมีวิธีการจะปฏิเสธอย่างไร? 2. ผู้วิจัยแจกบัตรเปอร์เซ็นต์ความมั่นใจต่อการปฏิเสธต่อรองให้นักเรียนทุกคนแล้วให้นักเรียนใส่รหัสลับ	1. อธิบาย 2. บรรยาย	<u>สื่อ</u> 1. โจทย์คำถาม 2. บัตรเปอร์เซ็นต์ความมั่นใจต่อการปฏิเสธต่อรอง <u>อุปกรณ์</u> ปากกา	1. สังเกตการมีส่วนร่วม 2. เปอร์เซ็นต์ความมั่นใจ

	ประจำตัวในบัตรโดยให้ชื่อหรือรหัสอะไรก็ได้ที่ไม่ได้แสดงให้คนอื่นทราบว่าเป็นตนเอง จากนั้นให้วงกลมตรงจำนวนเปอร์เซ็นต์ที่คิดว่ามีความมั่นใจในการปฏิเสธต่อรอง ก่อนทำกิจกรรม			
ขั้นตอนการ (45 นาที)	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กันและเล่นเกมจับคู่ “เธอกับฉันพบกันครึ่งทาง” โดยผู้วิจัยจะแจกใบงานสถานการณ์ ซึ่งมีอยู่ 3 สถานการณ์ และบัตรคำการปฏิเสธต่อรอง พร้อมทั้งใบความรู้ หลักการการปฏิเสธต่อรอง แล้วให้นักเรียนจับคู่สถานการณ์และข้อความการปฏิเสธต่อรองที่เหมาะสม 2. ผู้วิจัยแจกใบเฉลยเกมจับคู่ “เธอกับฉันพบกันครึ่งทาง” ให้นักเรียนแต่ละคู่เพื่อตรวจสอบว่าจับคู่เหมาะสมหรือไม่ 3. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่แสดงบทบาทสมมติ โดยทำการฝึกทักษะการปฏิเสธต่อรอง จาก 3 สถานการณ์ที่กำหนดให้อีกครั้ง โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้ปฏิเสธต่อรอง และผู้ชักชวน 4. เมื่อนักเรียนทำการฝึก	1. ระดมสมอง 2. บทบาทสมมติ	<u>สื่อ</u> 1. ใบงานสถานการณ์ 2. บัตรคำการปฏิเสธต่อรอง 3. เกมจับคู่ “เธอกับฉันพบกันครึ่งทาง” 4. ใบเฉลยเกมจับคู่ “เธอกับฉันพบกันครึ่งทาง” 5. ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธต่อรอง” <u>อุปกรณ์</u> 1. บัตรเปอร์เซ็นต์ความมั่นใจต่อการปฏิเสธต่อรอง 2. ปากกาลูกกลิ้ง	1. การสังเกตการมีส่วนร่วม 2. ประเมินจากผลการเล่นเกมจับคู่ 3. การแสดงบทบาทสมมติและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน 4. จำนวนเปอร์เซ็นต์ความเชื่อมั่นต่อการปฏิเสธต่อรองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

	เรียบร้อยผู้วิจัยเลือกตัวแทนคู่ นักเรียน จำนวน 3 คู่ ที่ได้รับ สถานการณ์แตกต่างกัน แสดง บทบาทสมมุติหน้าห้อง 5. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยว หลักการการปฏิเสธ และเมื่อ จบการแสดงบทบาทสมมติ ของแต่ละคู่ 6. ผู้วิจัยแจกบัตรเปอร์เซ็นต์ ความมั่นใจต่อการปฏิเสธ ต่อรองให้นักเรียนทุกคน แล้วให้นักเรียนใส่รหัสลับ ประจำตัวเดิมที่ได้ใส่ในบัตร ให้เหมือนกับรหัสก่อนการทำ กิจกรรมจากนั้นให้วงกลมตรง จำนวนเปอร์เซ็นต์ที่คิดว่ามี ความมั่นใจในการปฏิเสธ ต่อรองหลังจากทำกิจกรรม			
ขั้นสรุป (5 นาที)	ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกัน สรุปผลการจัดกิจกรรม และ ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ รวมถึง กล่าวชื่นชม และแสดงถึง ความเชื่อมั่นในตัวนักเรียนว่า สามารถใช้การปฏิเสธต่อรอง เพื่อหลีกเลี่ยงการมี เพศสัมพันธ์ เมื่อตกอยู่ใน สถานการณ์ที่เสี่ยงได้	อภิปราย	<u>อุปกรณ์</u> 1. ปากกา 2. ไวน์บอร์ด	1. สังเกตการมีส่วนร่วม 2. การแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธต่อรอง”

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับการปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้เถียงด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “ฉันกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด เช่น “เราขอไม่ไปนะเพื่อน”
3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เช่น “ขอบคุณมากค่ะ”

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าชี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีมั่นคง และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที เช่น “ไม่ไปดีกว่า เราขอลาก่อนนะ” (เดินออกไปทันที)
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน เช่น “เอาอย่างนี้ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเราก็แล้วกัน”
3. การผัดผ่อน โดยการขอขี้อระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น “ฉันต้อง ไปแล้ว ไร่วันหลังก็แล้วกันนะ” (เดินออกจากเหตุการณ์)

ทักษะการปฏิเสธ

1. บอกไปตรง ๆ “ไม่หรอก ขอโทษนะ” แม้วิธีปฏิเสธเช่นนี้อาจดูว่าแสนธรรมดา แต่ทว่าเป็นคำพูดที่หลายคนมักจะมองข้าม คำว่า “ไม่หรอก ขอโทษนะ” จะใช้ได้ผลทั้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกเพื่อนชวนอย่างเป็นมิตรหรือถูกกดดัน อย่งไรก็ดี ต้องตระหนักอยู่เสมอว่า คำ

ปฏิเสธเช่นนี้อาจใช้ไม่ได้ผลเสมอไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีวิธีการปฏิเสธรูปแบบอื่นเตรียมรองรับไว้ด้วย

2. **ให้เหตุผลหรือข้ออ้าง** บ่อยครั้งที่เด็กๆ มักจะลำบากใจที่จะบอกปฏิเสธเพื่อน ดังนั้นเด็กต้องรู้เท่าทันที่จะหลีกเลี่ยงการถูกกดดันจากกลุ่มหรือแก๊งที่ชักชวนให้เสพยา โดยการให้เหตุผลหรือข้ออ้าง เพียงแต่ต้องระลึกเสมอว่าเหตุผลหรือข้ออ้างนี้จะต้องทำให้ผู้ชักชวนยอมแพ้ไปเองได้ เช่น ไม่มีเงิน สุขภาพ ไม่ดี ไม่อยากทำให้แม่เสียใจ เป็นต้น

3. **พูดปฏิเสธซ้ำซาก** การยืนกรานอย่างขะมักเขม้น “ไม่” อย่างซ้ำซากนับเป็นวิธีปฏิเสธที่ได้ผล เมื่อต้องการบอกจุดยืนของตัวเอง และอาจใช้เทคนิคปฏิเสธแบบอื่นร่วมด้วยได้

4. **เดินหนี** วิธีการนี้นับว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลมากที่สุด ทั้งนี้จะต้องตระหนักว่าเรามีสิทธิเต็มที่ที่จะปฏิเสธสิ่งไม่ดีที่มีผู้หยาบคายให้

5. **เปลี่ยนเรื่องสนทนาในบางสถานการณ์** เราอาจไม่สามารถเดินหนีหรือหลีกเลี่ยงสภาวะถูกกดดันได้ ดังนั้นให้ลองเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ชักชวน เมื่อคุยจนเบื่อแล้วให้หาโอกาสเดินออกมาทันที

6. **หลีกเลี่ยงสถานการณ์** สามัญสำนึกของมนุษย์จะบอกว่าสถานที่ใด เวลาใด สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดเหตุการณ์รุนแรง หรือต้องตกอยู่ในสภาวะกดดัน ดังนั้นพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้ให้มากที่สุด เพื่อความไม่ประมาทควรแจ้งให้พ่อแม่ทราบว่า เราทำกิจกรรมใดบ้าง และไปกับใคร

7. **ทำเป็นไม่สนใจ** หากต้องเผชิญหน้ากับผู้ชักชวนให้เสพยา พยายามอย่าคุยด้วย ให้หันไปคุยกับคนอื่นที่เหลือ เป็นการซื้อเวลาก่อนที่จะนำทักษะปฏิเสธอื่นๆ มาใช้

8. **เลือกคบเพื่อนดี** วิธีการนี้นับได้ว่าเป็นทักษะการปฏิเสธ (การเสพยา) ที่สำคัญที่สุด การคบเพื่อนที่ดีจะทำให้เราไม่ต้องตกอยู่ในวังวนของการสุ่มเสี่ยง ถูกชักนำให้ลองเสพยา ตรงกันข้าม หากเราคบเพื่อนที่มีปัญหา ปัญหาที่จะมาถึงตัวเราไม่ช้าก็เร็ว

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2553).

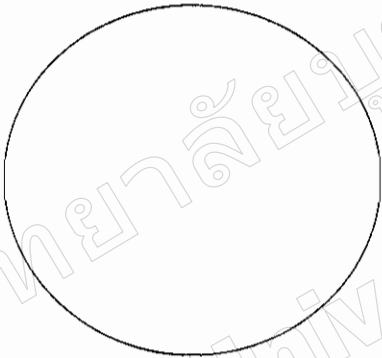
คู่มือการฝึกอบรมหลักสูตรลูกเสือด้านภัยยาเสพติด. [ม.ป.ท., ม.ป.พ.]

บัตรเปอร์เซ็นต์ความมั่นใจ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนตัวเลขเปอร์เซ็นต์ของความมั่นใจต่อการปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม

คำถาม: นักเรียนมีความมั่นใจแค่ไหน ที่จะปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม

PRE

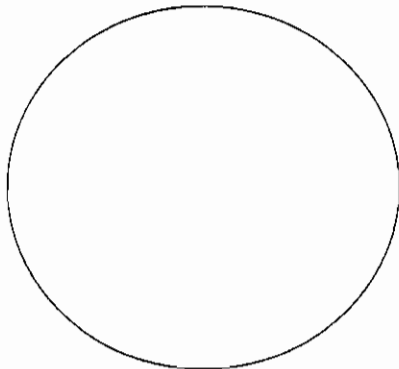


บัตรเปอร์เซ็นต์ความมั่นใจ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนตัวเลขเปอร์เซ็นต์ของความมั่นใจต่อการปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม

คำถาม: นักเรียนมีความมั่นใจแค่ไหน ที่จะปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม

POST



สถานการณ์ที่ 1

หลังจากสอบเสร็จปลายภาควันสุดท้ายก่อนปิดเทอม เพื่อน ๆ ในกลุ่มของก้อนดินตั้งใจจะชวนกันไปฉลองที่ร้านเหล้าปับที่ริมชายหาด แต่ก้อนดินไม่อยากจะดื่มเหล้า ก้อนดินรู้สึกกังวลว่าจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดี เขากลั้วว่าเพื่อน ๆ จะโกรธ และกลัวว่าเพื่อนจะไม่อยากคบเขาเป็นเพื่อนในกลุ่มอีก ก้อนดินจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดี

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้เป็นประโยคปฏิเสธหรือต่อรองที่สมบูรณ์และเหมาะสม จากนั้นให้จับคู่ผลัดกันแสดงเป็นก้อนดินและเพื่อน

เพื่อน: เฮ้ เพื่อน ๆ สอบเสร็จแล้วไปฉลองกันดีกว่าไหม ไปร้านเหล้าปับกัน ก้อนดิน
คราวนี้ไปด้วยกันนะ

ก้อนดิน:

เพื่อน: ร้านเหล้าปับมันไม่ดียังไง

ก้อนดิน:

เพื่อน: เอาอย่างนั้นหรือ ฉันว่าลองดูครั้งเดียวไม่น่าเสียหายนะ คงไม่มีใครรู้หรอก

ก้อนดิน:

เพื่อน: เอาั้นหรือ

ก้อนดิน:

เพื่อน: อืม ๆ งั้นก็ตามที่นายเสนอแล้วกันก้อนดิน

ฉันว่าเราเปลี่ยนเป็นไปร้านนมดีกว่าไหม	อย่าเลย เอาไว้ให้อายุเราถึง 18 แล้วค่อยว่ากันดีกว่านะ
ถ้าแม่เรารู้ ต้องถูกดุแน่เลย	คราวนี้ไปร้านนมกันก่อนเถอะ ถ้าถูกดุขึ้นมาเดี๋ยวเสียอารมณ์ฉลองกันเปล่า ๆ

สถานการณ์ที่ 2

เบลล่ามีเพื่อนชายคนสนิทเป็นรุ่นพี่ชื่อเจมส์ วันหนึ่งหลังจากเรียนเสร็จเจมส์ชวนเบลล่าไปดูหนังกันตามลำพังสองต่อสอง เบลล่าคิดว่าดูไม่ค่อยดีหากไปดูหนังตามลำพังสองต่อสอง เลขชวนแก้ว และจอยเพื่อนสนิทไปด้วยกัน แต่เบลล่าก็กลัวว่าเจมส์จะโกรธ เบลล่าจะพูดคุยกับเจมส์อย่างไรให้เจมส์ไม่เสียใจ และโกรธ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้เป็นประโยคปฏิเสธหรือต่อรองที่สมบูรณ์และเหมาะสม จากนั้นให้จับคู่ผลัดกันแสดงเป็นเบลล่าและเจมส์

เจมส์: เบลล่าหลังเลิกเรียนเราไปดูหนังกันนะ มีหนังเข้าใหม่น่าดูเชียะ
เบลล่า: อืม มีใครไปบ้างหรือ
เจมส์: ก็มีเราสองคนใจ
เบลล่า: อืม
เจมส์: ได้ ๆ แล้วค่อยเจอกันหลังเลิกเรียน แต่นั่นอยากให้เราไปดูกันสองคนบ้างนะ
เบลล่า: จ๊ะ (จะทำยังไงดี ไม่อยากไปดูหนังกันสองคน)
เบลล่า: ไปชวนเพื่อนไปด้วยดีกว่า แต่เจมส์จะโกรธไหมนะ แต่ก็ไม่อยากไปสองคน
เจมส์: (หลังเลิกเรียน) เบลล่าตกลงเราไปดูหนังกันนะ
เบลล่า:
เจมส์: (กระซิบกับเบลล่า) แต่นั่นอยากให้เราไปกันสองคนบ้างนะ
เบลล่า:
เจมส์: ก็ได้ ๆ
เบลล่า:

เดี๋ยวให้คำตอบหลังเลิกเรียนได้ไหม	ไปกันหลายคนสนุกดีนะ ไปกันเถอะ
ไปสิ แต่ว่าคราวนี้ขอให้จอยกับแก้วไปด้วยนะ พอดีสองคนนี้อะไปดูหนังอยู่พอดีเลย	ฉันไม่สบายใจที่เราจะต้องไปดูหนังกันสองต่อสอง

สถานการณ์ที่ 3

โต้งกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม เรียนอยู่ชั้น ม.1 ปกติกลุ่มเพื่อนของโต้งมักจะมีหนังสือใหม่มาดูกัน ช่วงพักกลางวันอยู่เป็นประจำ วันนี้น้อยก็มีหนังสือมาชวนเพื่อน ๆ ดูเช่นเคย แต่คราวนี้ไม่เหมือนหนังสือทั่วไปมันเป็นคลิ๊ปโป๊ น้อยชวนเพื่อน ๆ ในกลุ่มดู แต่โต้งรู้สึกไม่อยากจะคลิ๊ปโป๊ โต้งกำลังคิดว่า จะหลบหลีกเลี่ยงการดูคลิ๊ปโป๊ที่น้อยเอามาโดยจะพูดกับเพื่อนอย่างไรดี เพื่อไม่ให้เพื่อนมองว่าโต้งไม่ยอมร่วมดูด้วย และรู้สึกว่าโต้งรังเกียจสิ่งที่เพื่อนกำลังจะทำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้เป็นประโยคปฏิเสธหรือต่อรองที่สมบูรณ์และเหมาะสม จากนั้นให้จับคู่ผู้ต่อกันแสดงเป็นโต้งและเพื่อน

น้อย: เฮ้เพื่อน ๆ วันนี้ฉันมีหนังสือใหม่มาให้ดู แต่ต้องดูเงียบ ๆ นะ เดี่ยวครู้ ใครไม่ดูแสดงว่าไม่แมนนะเว้ย น้อยมาดูนี่เร็วหนังสือใหม่เอี่ยม

โต้ง:

น้อย: พลาดไปเสียดาเย่ มาดูเถอะน่าโต้ง

โต้ง:

น้อย: จังก็ตามใจ น่าเสียดาที่นายไม่ยอมดู

โต้ง:

ขอโทษด้วยนะ พอฉันรู้สึกไม่ค่อยสบายดูกันไปเถอะ
ขอบใจนะ แต่ฉันไม่อยากจะดูจริง ๆ
ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบายจริง ๆ ต้องขอโทษด้วย

สถานการณ์ที่ 4

เด็กชายนี้อด เรียนอยู่ชั้น ม. 1/3 นี้อดมีเพื่อนในกลุ่มหลายคนที่สูบบุหรี่ เพื่อนนี้อมักจะชวนกันไปแอบสูบบุหรี่หลังโรงเรียน นี้อดไม่ชอบที่เพื่อนสูบบุหรี่ แต่ไม่กล้าบอกคุณครู เพราะกลัวเพื่อนโกรธ วันหนึ่งพลชวนนี้อดไปสูบบุหรี่ด้วยกัน และทำทายนี้อดว่า คนไม่สูบบุหรี่ไม่ใช่ผู้ชายถึงพลจะโน้มน้าว และทำทายนี้อดอย่างไร แต่นี้อดก็ไม่อยากสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่พลก็เป็นเพื่อนที่คบกันมานาน นี้อดจะปฏิเสธพลอย่างไร ไม่ให้เสียหน้าใจ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้เป็นประโยคปฏิเสธหรือต่อรองที่สมบูรณ์และเหมาะสม จากนั้นให้จับคู่ผลัดกันแสดงเป็นนี้อดและพล

พล: เฮ้ย นี้อด ไปดูบุหรี่หลังโรงเรียนกัน เพื่อน ๆ รออยู่
นี้อด:
พล: เดี่ยวค่อยมาทำก็ได้
นี้อด:
พล: นายเป็นผู้ชายหรือเปล่า ทำไมไม่ยอมสูบบุหรี่
นี้อด:
พล: แล้วแต่นายแล้วกัน
นี้อด:
พล: เอาเถอะ ถ้านายไม่ไปก็ไม่เป็นไร

นายไปเถอะ เรายังการบ้านไม่เสร็จเลย	นายไปเถอะเราอยากทำการบ้านให้มันเสร็จกลัวไม่ทัน
ไม่เป็นไรถ้านายจะคิดอย่างนั้น แต่ฉันไม่ว่างจริง ๆ ขอบใจมากที่ชวน	ฉันว่านายก็น่าจะเลิกมันซะนะ เดี่ยวจะไม่สบายเอา อีกอย่างถ้าครูจับได้จะเป็นเรื่องใหญ่นะ

แผนการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 5

สมรรถนะ (Competence)

เรื่อง “ทางเดินชีวิต พิชิตฝัน”

สาระสำคัญ

การสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับวัยรุ่น เป็นการช่วยให้วัยรุ่นมีทิศทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นที่จะทำให้ตนเองก้าวสู่เป้าหมายชีวิตตามความฝัน และเกิดความคิดรอบคอบในการดำเนินชีวิตแต่ละย่างก้าว รวมทั้งมีการวางแผนการเผชิญปัญหา และการวางแผน การป้องกันความเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อแนวทางการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมาย

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนเป้าหมายชีวิตตนเองได้
- 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการทำตามเป้าหมายชีวิต
- 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ ผลดี ผลเสีย จากสถานการณ์ที่ได้รับ

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอน (ระยะเวลา)	การดำเนินกิจกรรม	วิธีการ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นนำ (10 นาที)	1. ผู้วิจัยชักชวนเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายชีวิตจากประเด็นคำถาม โตขึ้นหนูจะเป็น ? 2. ผู้วิจัยแจกแผ่นกิจกรรม “แผนชีวิต พิชิตฝัน” ให้นักเรียนทุกคนวางแผนเป้าหมายชีวิตตนเองแบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะสั้น	1. อธิบาย 2. บรรยาย	อุปกรณ์ 1. กระดาษเอสี่ 2. ปากกา	1. สังเกตการมีส่วนร่วม 2. การวางแผนเป้าหมายชีวิต

	(อีก 2 ปีข้างหน้า) ระยะกลาง (อีก 5 ปีข้างหน้า) และระยะยาว (อีก 10 ปีข้างหน้า)			
ขั้นตอนการ (45 นาที)	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แบ่งเป็นเพศชาย 2 กลุ่ม และหญิง 2 กลุ่ม 2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มกำหนดเป้าหมายชีวิตร่วมกัน 1 เป้าหมาย (โดยเลือกจากเสียงส่วนใหญ่) ว่าในอนาคตโตขึ้นอยากเป็นอะไร แล้วส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน 3. จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มเลือกแผ่นป้ายจาก 4 ทิศ ประกอบด้วยทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก และทิศตะวันตก โดยแต่ละทิศที่ตัวแทนแต่ละกลุ่มเลือกจะมีใบกิจกรรมสถานการณ์สมมุติ ที่มีเป้าหมายชีวิตแตกต่างกัน และจะพบเจอปัญหาอุปสรรค ในการเดินทางสู่เป้าหมายที่แตกต่างกัน ช้อนอยู่หลังแผ่นป้าย พร้อมกับแจกใบความรู้ เรื่อง การวางแผนชีวิต 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนชีวิต และร่วมกันจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่ได้รับเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายให้สำเร็จ 5. โดยหากกลุ่มใดได้รับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ตัวแทนกลุ่มจะต้องสวม	1. ระดมสมอง 2. อภิปราย	<u>สื่อ</u> 1. แผ่นกิจกรรม “แผนชีวิตพิชิตฝัน” 2. ใบความรู้ เรื่อง การวางแผนชีวิต 4. ชุดจำลองการตั้งครรภ์ 5. ใบกิจกรรม สถานการณ์สมมุติ 6. บันไดงู <u>อุปกรณ์</u> 1. กระดาษ 2. ปากกา 3. ปากกาเคมี 4. แผ่นป้ายทางเดินชีวิต 4 ทิศ คือ (ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก และทิศตะวันตก)	1. การสังเกตการมีส่วนร่วม 2. ประเมินจากการอภิปรายกลุ่ม และการแสดงความความคิดเห็น 3. การวางแผนการสร้างเป้าหมายชีวิตตามสถานการณ์ที่ได้รับ 4. ข้อความประโยชน์จากการวางแผนเป้าหมายชีวิตที่นักเรียนออกมาเขียนหน้าห้อง

	ชุดจำลองการตั้งครรภไปตลอด ระยะเวลาเล่นเกม 6. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน นำเสนอการวางแผนชีวิตตาม สถานการณ์ที่ได้รับและให้เพื่อน ๆ นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ช่วยกันอภิปราย 7. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนออกมา เขียนประโยชน์จากการวางแผน เป้าหมายชีวิต หน้าห้อง คนละ 1 ข้อ			
ขั้นสรุป (5 นาที)	ผู้วิจัยและนักเรียนทำการสรุปผล การจัดกิจกรรม และอธิบาย เพิ่มเติมถึงผลดีใจ ความตั้งใจ และ ความเชื่อมั่นในตนเองต่อการ วางแผนเป้าหมายชีวิต	อภิปราย	<u>อุปกรณ์</u> 1. ปากกาเคมี 2. ไวน์บอร์ด	1. สังเกตการณ์ ส่วนร่วม 2. การแสดงความ คิดเห็น

ใบงาน

กิจกรรม “ทางเดินชีวิต พิชิตฝัน”

ให้นักเรียนวางแผนเป้าหมายชีวิตตนเอง โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะสั้น
(อีก 2 ปีข้างหน้า) ระยะกลาง (อีก 5 ปีข้างหน้า) และระยะยาว (อีก 10 ปีข้างหน้า)

ช่วงเวลา	แผนชีวิตของนักเรียน
แผนชีวิตระยะสั้น (อีก 2 ปีข้างหน้า)	
ระยะกลาง (อีก 5 ปีข้างหน้า)	
ระยะยาว (อีก 10 ปีข้างหน้า)	

ใบความรู้

เรื่อง เทคนิคการกำหนดเป้าหมายชีวิต

เป้าหมายของชีวิต (Life Goals) คือ สิ่งที่คุณคิดว่ามีความสำคัญ ประการณที่จะให้เกิดขึ้นในอนาคต เป็นแรงจูงใจให้มีพลังมุ่งไปสู่อนาคต กล่าวคือการมีเป้าหมายในชีวิตจะทำให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทาง เนื่องจากเป้าหมายจะเป็นสิ่งบ่งชี้ว่าคุณจะอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อจะทำอะไร

เทคนิคการกำหนดเป้าหมายของชีวิต

เป้าหมายในชีวิตจะสามารถทำให้เราเป็นเจ้าของชีวิตได้ แต่หลายคนกลับไม่มีเป้าหมายชีวิตในการดำเนินชีวิต บางคนทำกิจกรรมในแต่ละวันโดยที่ไม่รู้ตัวว่าสิ่งที่ตนต้องการคืออะไร จึงนำมาซึ่งคำถามว่า ทำอย่างไรจึงจะกำหนดเป้าหมาย และสามารถทำเป้าหมายชีวิตให้เป็นจริงได้ โดยมีแนวทางในการกำหนดเป้าหมาย ดังนี้

1. หาความฝันหรือความต้องการของตนให้เจอ ทั้งนี้ความฝันไม่ใช่จินตนาการที่ไร้สติ เรื่องเหลวไหล หรือไร้สาระ หากแต่เป็นภาพในความคิดเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง ว่าต้องการจะเป็นอะไร สิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตคืออะไร ความฝันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของบุคคลที่ต้องการความสำเร็จในการดำเนินชีวิต
2. กำหนดกรอบเป้าหมายและผลลัพธ์ที่ต้องการให้ชัดเจน เมื่อเราค้นพบความฝัน กระบวนการต่อมาคือการนำความฝันอันเป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่เราต้องการมาเป็นที่ตั้ง และค่อย ๆ สร้างภาพเป้าหมายให้แคบลงในประเด็นในสอดคล้องกับผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการ
3. สำรวจตนเอง ทำการสำรวจตนเองว่าตนเองมีจุดเด่น จุดด้อยด้านใดบ้าง การสำรวจเพื่อค้นพบตัวตนที่แท้จริง เกิดการเปิดรับมุมมองรอบด้าน กล้าที่จะยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น ไม่หลอกตนเอง การทำความรู้จักตนเองจะทำให้เราทราบว่าเรามีความสามารถอะไร อะไรบ้างที่เรายังขาดคุณลักษณะใดบ้างที่เราต้องเติมเต็ม เพื่อให้เรามีคุณสมบัติ มีความสามารถที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้
5. ให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำสำเร็จ เป้าหมายในชีวิตที่เราต้องการนั้นอาจยังอีกยาวไกล แต่ความสุขที่เราต้องการคงไม่ใช่เมื่อถึงท้ายที่สุดของชีวิต ความสุขที่คุณต้องการคือความสุขในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น หากทำกิจกรรมใดสำเร็จก็ควรมอบรางวัลแก่ตนเอง เพื่อความสุขเล็กๆ น้อย ๆ และกำลังใจที่มุ่งสู่เป้าหมายต่อไป

คุณลักษณะของเป้าหมายในชีวิตที่ดี

1. เป้าหมายต้องมีความชัดเจน (Specific) เป้าหมายที่กำหนดจะมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงขึ้น หากได้รับการเขียนออกมาบนกระดาษได้อย่างชัดเจน และมีความเป็นจริง หากเป้าหมายมีความคลุมเครือ และมองไม่เห็นถึงภาพความสำเร็จ จะทำบรรลุเป้าหมายที่เป็นไปได้ยาก
2. เป้าหมายต้องวัดผลได้ (Measurable) เป้าหมายที่ดีนั้นต้องวัดผลได้ เพื่อให้บุคคลหรือคนอื่นสามารถประเมินได้ว่าเรามีความก้าวหน้าไปแล้วแค่ไหน
3. เป้าหมายต้องสามารถทำได้ (Attainable) เป้าหมายที่ดีควรทำให้บุคคลเกิดความมุ่งมั่น หุ่นเท ยินดีละพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พร้อมเผชิญกับความลำบาก และมีความท้าทายที่จะทำให้บุคคลได้ดึงศักยภาพ ความสามารถที่มีมาใช้อย่างเต็มที่
4. เป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานของความจริง (Realistic) การกำหนดเป้าหมายชีวิตจำเป็นต้องการให้มันเกิดเป็นผลลัพธ์ที่เป็นจริงด้วย การกำหนดเป้าหมายจึงต้องสมเหตุสมผล แต่ความสมเหตุสมผลของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน เนื่องปัจจัยแวดล้อมพื้นฐาน
5. เป้าหมายต้องมีการกำหนดเวลาที่แน่นอน (Timely) การกำหนดระยะเวลาจะทำให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลต้องกระทำ แต่ทั้งนี้ธรรมชาติของมนุษย์มักเฉื่อยชาที่จะทำกิจกรรมในปัจจุบัน เพื่อเป้าหมายระยะยาว และมักยึดติดกับความสะดวกสบายในปัจจุบัน ทำให้หลายคนชอบผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งนั่นเป็นอุปสรรคสำคัญต่อความสำเร็จของเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมายจึงควรแบ่งกำหนดเป็นทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

แหล่งสารสนเทศเสริมการเรียนรู้ ม.ชีวิต. (ม.ป.ป.). การวางแผนชีวิต.

วันที่ค้นข้อมูล 3 มกราคม 2556. เข้าถึงได้จาก www.life.ac.th

กำหนดเป้าหมายสู่ความก้าวหน้า. (ม.ป.ป.). วันที่ค้นข้อมูล 5 มกราคม 2556, เข้าถึงได้จาก

www.professional-one.com

สถานการณ์ที่ 1 (ทิศตะวันออก)

บัวสาวสวย น่ารัก บัวเป็นแฟนกับตะวัน ทั้งสองคนมีเป้าหมายชีวิตว่าอยากทำงานสายการบิน บัวอยากเป็นแอร์โฮสเตส และตะวันอยากเป็นนักบิน บัวคิดเสมอว่าเธอและตะวันจะไม่มีวันเลิกรากัน และจะคบกับเขาจนกระทั่งแต่งงาน แต่คบกันได้แค่ 2 ปี ก่อนจบ ม.6 วันหนึ่งตะวันก็เดินมาบอกเลิกบัว แล้วบอกว่าได้คบกับคนอื่นเป็นแฟนแล้ว บัวเสียใจมาก สับสน ท้อแท้ และรู้สึกถึงความฝันที่หวังไว้พังทลายลงไป บัวอยากเปลี่ยนเป้าหมายชีวิต ไม่อยากเป็นแอร์โฮสเตส เพราะกลัวว่าวันหนึ่งหลังจากโตขึ้น อาจต้องพบเจอกับตะวันในสถานที่ทำงานเดียวกันอีก ทั้ง ๆ ที่อยากเป็นแอร์โฮสเตสมาก แล้วบัวจะท้อแท้กับความฝันของเธอและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดี

สถานการณ์ที่ 2 (ทิศตะวันตก)

ฟ้าใจ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ฟ้าใจเป็นคนเรียนไม่ค่อยเก่ง แต่เธอเป็นคนขยัน มีความเพียรพยายาม ฟ้าใจมีความฝันว่าอยากจะเป็นคุณครู แต่ด้วยความที่ครอบครัวของฟ้าใจมีฐานะไม่ค่อยดีนัก ทุกเย็นฟ้าใจต้องไปขายกล้วยเคี้ยวช่วยพ่อกับแม่ ทำให้เธอไม่มีเวลาทบทวนตำราเหมือนคนอื่น ๆ และนี่ก็ใกล้ถึงช่วงเวลาของการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ฟ้าใจมีความกังวล เธอกลัวว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยประจำภูมิภาคที่ตนเองอาศัยอยู่ไม่ได้ และแล้วช่วงสอบเข้ามหาวิทยาลัยรอบแรกก็มาถึง ฟ้าใจไปสอบพร้อมกับเพื่อน ๆ ทุกคนตื่นเต้นมาก ผลคะแนนฟ้าใจออกมาไม่ดี ทำให้ผลการสอบในรอบแรกฟ้าใจไม่สามารถเข้าเรียนในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยที่ตนเองตั้งใจเอาไว้ได้ แต่การสอบเข้ามหาวิทยาลัยยังมีอีกหนึ่งรอบ แต่คราวนี้ฟ้าใจไม่มั่นใจว่าจะทำได้เลย ฟ้าใจรู้สึกท้อแท้ และหมดพลังที่จะต่อสู้มีแต่ความกลัว ถ้านักเรียนเป็นฟ้าใจจะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 (ทิศเหนือ)

ภูผา มีความฝันว่าวันหนึ่งเขาอยากจะเป็นนักวาดการ์ตูนที่เก่งมาก เวลาอยู่ในห้องเรียน ภูผาก็เอาแต่วาดรูป ไม่ค่อยตั้งใจเรียนในสิ่งที่คุณครูสอน จนทำให้ผลการเรียนของเขาไม่ดี สิ่งที่เขาสนใจและตั้งใจเรียนมากที่สุด คือวิชาการวาดภาพ ทุกเย็นหลังเลิกเรียนภูผาต้องไปเรียนพิเศษ รายวิชาคณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษ แต่ภูผาก็ไม่ยอมไปเรียนตามที่ตกลงกับพ่อแม่ เขาแอบไปเรียนวิชาการวาดการ์ตูนแทน แต่การเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยในคณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาการวาดภาพนักเรียนทุกคนจำเป็นจะต้องสอบให้ได้คะแนนที่ดีในทุกรายวิชา นอกเหนือจากความสามารถพิเศษเรื่องการวาดภาพ ถ้านักเรียนเป็นภูผาต้องทำอย่างไร ถึงจะได้เรียนเป็นนักวาดการ์ตูน

สถานการณ์ที่ 4 (ทศใต้)

น้ำค้าง สาวสวย วัยใส มีความฝันว่าเขาอยากเป็นนักแสดง และทำงานเบื้องหลังของวงการบันเทิง น้ำค้างพยายามหาทางเข้าวงการบันเทิง โดยเริ่มจากการถ่ายแบบ เป็นพรีตี้ ช่วงปิดเทอม วัน ๆ ชีวิตของน้ำค้างหมกมุ่นอยู่กับการติดตามข่าวสารวงการบันเทิง อ่านนิตยสารบันเทิง ดูละคร แต่งตัวสวย ๆ เวลาอยู่ในห้องเรียนก็เล่นแต่เฟลคบุ๊ก ไม่สนใจเรียน เพราะเธอมองว่า การเป็นนักแสดงไม่จำเป็นต้องเรียนก็สามารถเป็นนักแสดง และทำงานในวงการบันเทิงได้ จนเวลาผ่านไป การสอบเข้ามหาวิทยาลัยก็มาถึง น้ำค้างหิบบเกรดเฉลี่ยของตนเองขึ้นมาดู และต้องตกใจเมื่อเกรดเฉลี่ยรวมของเธอต่ำมาก ทำให้มีคะแนนสะสมซึ่งเป็นคะแนนช่วยน้อยมาก มีทางเดียวที่จะเข้าเรียนในคณะนิเทศศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยที่ต้องการได้ คือต้องทำคะแนนสอบให้ได้เยอะที่สุด แต่น้ำค้างก็ทำข้อสอบไม่ได้เพราะไม่เคยตั้งใจเรียนเลย ผลทำให้น้ำค้างสอบไม่ติด น้ำค้างเสียใจกับอดีตของตนเองที่ไม่ยอมตั้งใจเรียน แต่เธอยังไม่คิดจะทิ้งความฝันการเป็นนักแสดงแล้วน้ำค้างจะทำอย่างไรต่อไปดี

โจทย์คำถาม

1. จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีอุปสรรคอะไรที่ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมาย
2. จากสถานการณ์ให้นักเรียนช่วยกันวางแผนชีวิต เพื่อพิชิตเป้าหมายที่ตัวละครตั้งใจเอาไว้

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาวัยรุ่นเชิงบวกต่อพฤติกรรมทางเพศ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

เลขที่แบบสอบถาม

กลุ่ม..... ช่วงเวลา.....

ชื่อเล่น.....รหัสนักเรียน.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาวัยรุ่นเชิงบวกต่อพฤติกรรมทางเพศ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาเชิงบวกต่อพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

2. แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการกระทำพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 37 ข้อ

3. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละส่วน และขอความกรุณาตอบ

แบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

4. ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของท่าน ผู้วิจัยถือว่าเป็นความลับ ดังนั้นจึงขอความกรุณาท่านได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

นางสาวอติชา บุตรแสนโคตร

นิติระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามตามความเป็นจริงในช่องว่าง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ()

หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

() 1.ชาย () 2.หญิง

2. อายุ ปี (นับจำนวนเต็มเป็นปี)

3. ผลการเรียน เกรดเฉลี่ย (ชั้น ป.6).....

4. รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อสัปดาห์.....บาท

5. ปัจจุบันพ่อแม่ของนักเรียนมีสถานะภาพการสมรส

() 1. สมรส อยู่ด้วยกัน

() 2. สมรส แยกกันอยู่

() 3. หย่าร้าง

() 4. หม้าย

() 5. เสียชีวิตทั้งสองคน

() 6. อื่น ๆ (ระบุ).....

6. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับ

() 1. อยู่กับบิดาและมารดา

() 2. อยู่กับผู้ปกครองที่มีบิดา มารดา เช่น พี่ ป้า น้า อา ลุง ปู่ ย่า ตา ยาย

() 3. อาศัยอยู่กับเพื่อน

() 4. อยู่หอพักคนเดียว หรืออยู่ตามลำพังคนเดียว

() 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมทางเพศ

คำชี้แจง : แบบสอบถามมีทั้งหมด 37 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับตั้งใจโดยมีเกณฑ์ในการตัดสินระดับความตั้งใจ ดังนี้

- มากที่สุด

หมายถึง

ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง

(☆☆☆☆☆)
- มาก

หมายถึง

ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง

(☆☆☆☆)
- ไม่แน่ใจ

หมายถึง

ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นบางครั้ง

(☆☆☆)
- น้อย

หมายถึง

ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง

(☆☆)
- น้อยที่สุด

หมายถึง

ท่านไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเลย

(☆)

ข้อความ	ความตั้งใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ไม่แน่ใจ	น้อย	น้อยที่สุด	
	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆	
ความเอาใจใส่						
1. ถ้าฉันทำให้เพื่อนเสียใจ ฉันจะกล่าวคำขอโทษทันที						A1
2. เมื่อเพื่อนมาปรับทุกข์ ฉันจะตั้งใจฟังเพื่อนเสมอ						A2
3. เมื่อเพื่อนท้อแท้สิ้นหวัง ฉันจะให้กำลังใจ						A3
4. เมื่อเพื่อนถูกล้อเรื่องรูปร่าง ฉันจะให้กำลังใจเพื่อน						A4
5.เมื่อเพื่อนของฉัน ไม่สบายใจ ฉันจะไปนั่ง อยู่ข้าง ๆ เป็นเพื่อนเขา						A5
6. ฉันจะดูแลเพื่อนเมื่อเพื่อน ไม่สบายใจ						A6
7. เมื่อเพื่อนได้รับคำชมจากครูฉัน จะแสดงความดีใจกับเพื่อน						A7

ข้อความ	ความตั้งใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ไม่แน่ใจ	น้อย	น้อยที่สุด	
	★★★★★	★★★★	★★★	★★	★	
คุณลักษณะของเพศ						
8. เมื่อออกนอกบ้านฉันจะแต่งกายมิดชิดเรียบร้อย						B1
9. ฉันไม่พูดล้อเลียนเพศตรงข้าม						B2
10. เมื่อเพื่อนผู้หญิงแต่งตัวไม่เรียบร้อย (โป๊) ฉันจะเตือนเพื่อน						B3
11. ฉันไม่ไปเที่ยวกับคนที่ไม่รู้จัก						B4
12. ฉันไม่พูดจาข่มขู่เพศตรงข้าม						B5
13. ฉันไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาพูดนินทาว่าร้าย						B6
14. ฉันจะไม่เอะอะ เสียขี้ดั่งโวยวาย เมื่อรู้สึกโกรธ						B7
สัมพันธภาพระหว่างเพศ						
15. ฉันจับมือ ถือแขนโอบไหล่ เพื่อนต่างเพศ						C1
16. ฉันไม่อยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่ลับตาคน						C2
17. ฉันแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนด้วยเหตุผลเสมอ						C3
18. ฉันไม่นินทา ใส่ร้ายเพื่อน						C4
19. เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ ฉันช่วยเหลือเพื่อนทุกครั้ง						C5
20. เมื่อเพื่อนกำลังจะทำผิด เช่นลองสูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้า ฉันจะเตือนเพื่อน						C6

ข้อความ	ความตั้งใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ไม่แน่ใจ	น้อย	น้อยที่สุด	
	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆	
21. ฉันจะเชื่อฟังเพื่อนรุ่นพี่ เมื่อเขาให้คำแนะนำในสิ่งที่ดี						C7
22. ฉันจะไม่ชวนเพื่อนขาดเรียน (โดดเรียน) เค็ดขาด						C8
ความเชื่อมั่นในตนเอง						
23. ฉันจะปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไป เที่ยวตอนกลางคืน						D1
24. เมื่อเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยว สองต่อสอง ฉันจะชวนเพื่อนไปด้วย						D2
25. เมื่อถูกเพื่อนเซ้าซี้ให้ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะปฏิเสธเพื่อนทันที						D3
26. เมื่อเพื่อนทำให้สับสนหรือ ไม่รับคำทำนั้นเค็ดขาด						D4
27. เมื่อเพื่อนชวนฉันแอบดูคลิปโป๊ ฉันจะดูกับเพื่อนด้วย						D5
28. เมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยว ค้างคืน ฉันจะปฏิเสธ						D6
29. ฉันเกรงใจไม่กล้าปฏิเสธเมื่อ เพื่อนชวนให้ดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่						D7

ข้อความ	ความตั้งใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ไม่แน่ใจ	น้อย	น้อยที่สุด	
	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆	
การสร้างเป้าหมายชีวิต						
30. ฉันภูมิใจที่ได้ทำการบ้านด้วยตนเอง แม้จะทำผิดบ้างก็ตาม						E1
31. ฉันรู้สึกภูมิใจ เมื่อฉันทำการบ้านเสร็จตามเวลา						E2
32. เมื่อเกิดปัญหา ฉันจะปรึกษาพ่อแม่ และคุณครู						E3
33. ฉันมีอาชีพในฝันของฉันชัดเจน						E4
34. ฉันไม่ดื่มเหล้าเพราะฉันคิดถึงอนาคต						E5
35. การวางแผนเป้าหมายชีวิตทำให้เกิดความเครียด						E6
36. ฉันตั้งใจเรียนเพราะอยากเรียนต่อในมหาวิทยาลัย						E7
37. ถ้าฉันตั้งใจเรียน จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้						E8