

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 3

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง ฉันหรือเธอย่อมมีดีเสมอ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มองเห็นความเก่ง ความดี ความสามารถ ศักยภาพ และ ศักดิ์ศรีของตัวบุคคล ย่อมส่งเสริมให้ตัวบุคคลมีกำลังใจ มีแรงผลักดัน มีความมุ่งมั่นมั่นใจในการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุข

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ค้นหาระดับความรู้สึกและการเห็นคุณค่าของตนเอง
- 3.2 ระบุแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกและการเห็นคุณค่าของตนเอง
- 3.3 ประเมินจุดเด่นของตนเองได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
- 4.2 การพัฒนาความรู้สึกการเห็นคุณค่าของตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 แบบทดสอบ Rubin's self Esteem Scale
- 5.2 ใบงานเรื่อง จุดเด่นของฉัน

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูนำรูปภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพมาให้ให้นักเรียนดู พร้อมพูดคุยสอบถามถึงคุณค่า ความสามารถของตัวนักเรียนแต่ละบุคคลซึ่งอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกัน ประกอบด้วยความสามารถ

- ด้านวิชาการ
- ดนตรี
- กีฬา

- ช่างฝีมือ
- ศิลปะ
- นาฏศิลป์

6.2 นักเรียนทำแบบทดสอบ Rubin's self Esteem Scale เพื่อค้นหาระดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง

6.3 นักเรียนตรวจและแปลผลคะแนนการทดสอบ Rubin's self Esteem Scale และสรุประดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองของตน

6.4 ครูและนักเรียนร่วมกันหาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อให้เกิดความรักและเห็นคุณค่าแห่งตน

ชั่วโมงที่ 2

6.5 ครูทบทวนพูดคุยเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของตนเอง ที่นักเรียนสรุปหาแนวทางร่วมกันในชั่วโมงที่ผ่านมา พร้อมขออาสาสมัครนักเรียนที่ได้นำแนวทางหรือวิธีการไปใช้แล้วออกมาพูดคุยหรือเล่าให้เพื่อนๆ ฟังหน้าชั้นเรียน

6.6 นักเรียนประเมินตนเองและให้ผู้อื่นร่วมประเมินคุณลักษณะต่างๆ เพื่อค้นหาตนเองตามใบงานที่ 1 “จุดเด่นของฉัน”

6.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ย่อมส่งผลให้มีกำลังใจ มีแรงผลักดัน ที่จะมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ต่อไป

7. สื่อ / อุปกรณ์

- 7.1 รูปภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จ
- 7.2 แบบทดสอบ Rubin's self Esteem Scale
- 7.3 ใบงาน จุดเด่นของฉัน
- 7.4 ใบความรู้สำหรับครู การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- 8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

รูปภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ



ด้านวิชาการ



ด้านดนตรี



ด้านกีฬา



ด้านช่างมือแรงงาน(ซ่อมรถจักรยานยนต์)



ด้านศิลปะ



ด้านนาฏศิลป์

ใบงาน

เรื่อง แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอน โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน คำตอบไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นความรู้สึกของคนแต่ละคนไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกับผู้อื่น โปรดตอบทุก ๆ ข้อ

ตอนที่ 1 โปรดอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าประโยคไหนเหมือนตัวคุณเองก็ตอบว่า ใช่ ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า ไม่ใช่ โดยกาเครื่องหมาย X ทับคำตอบนั้น

1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมามาก	ใช่	ไม่ใช่
2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่บ้าน	ใช่	ไม่ใช่
3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
4. ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
5. ฉันเป็นคนที่ไม่ไวใจได้	ใช่	ไม่ใช่
6. ฉันเป็นคนเรียนดี	ใช่	ไม่ใช่
7. ฉันเป็นคนฉลาด	ใช่	ไม่ใช่
8. ฉันไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไรเลย	ใช่	ไม่ใช่
9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี	ใช่	ไม่ใช่
10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด	ใช่	ไม่ใช่
11. ฉันเป็นคนหน้าตาดี	ใช่	ไม่ใช่
12. ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ	ใช่	ไม่ใช่
13. ฉันมีรูปร่างไม่ดี	ใช่	ไม่ใช่
14. ฉันเป็นคนแข็งแรง	ใช่	ไม่ใช่
15. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นและการกีฬา	ใช่	ไม่ใช่
16. ฉันร้องไห้เก่ง	ใช่	ไม่ใช่
17. ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล	ใช่	ไม่ใช่
18. ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ	ใช่	ไม่ใช่
19. ฉันจะว่าวุ่นใจเมื่อมีคนเรียกฉัน	ใช่	ไม่ใช่

20. ฉันเป็นคนขี้ตกใจ	ใช่	ไม่ใช่
21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมนต่าง ๆ	ใช่	ไม่ใช่
22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม	ใช่	ไม่ใช่
23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร	ใช่	ไม่ใช่
24. ฉันมีเพื่อนมาก	ใช่	ไม่ใช่
25. ฉันเป็นคนที่ถูกกลั่นแกล้ง	ใช่	ไม่ใช่
26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
27. ฉันเป็นคนที่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
28. ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้	ใช่	ไม่ใช่
29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้	ใช่	ไม่ใช่
30. ฉันเป็นคนร่าเริง	ใช่	ไม่ใช่

ตอนที่ 2 โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ล้อมรอบ ข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. ตามที่คุณเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข. เห็นด้วย

ค. ไม่เห็นด้วย

ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

31. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	ก	ข	ค	ง
32. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	ก	ข	ค	ง
33. ฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรไม่สำเร็จเลย	ก	ข	ค	ง
34. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	ก	ข	ค	ง
35. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน	ก	ข	ค	ง
36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	ก	ข	ค	ง
37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง	ก	ข	ค	ง
38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้	ก	ข	ค	ง
39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์	ก	ข	ค	ง

40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย

ก

ข

ค

ง

ตอนที่ 3 โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมาย ล้อมรอบ

ตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ไม่เคยเลย

2. ไม่บ่อยนัก

3. บางครั้ง

4. บ่อยครั้ง

5. ตลอดมา

41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน	1	2	3	4	5
42. ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
43. ฉันมีความกรุณา	1	2	3	4	5
44. ฉันเป็นคนกล้า	1	2	3	4	5
45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์	1	2	3	4	5
46. คนทั่ว ๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่ไวใจได้	1	2	3	4	5
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5
56. ฉันเป็นคนซื่อจฉา	1	2	3	4	5
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ต้อดถึง	1	2	3	4	5
58. ฉันเป็นคนสุขภาพ	1	2	3	4	5
59. ฉันเป็นคนขี้อาย	1	2	3	4	5
60. ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5
61. ฉันเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

การตรวจและการแปลผลแบบทดสอบ (Rubin's Self Esteem Scale)

แบบทดสอบนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตัวเองประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self Concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกรับหรือปฏิเสธ ตอบโดยกาเครื่องหมาย X (กากบาท) ลงกับคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ข้อละเครื่องหมายในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ “ใช่” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน

ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 21, 24, 26, 28 และ 30

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “ใช่” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ได้ 2 คะแนน

ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 8, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27 และ 29

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ

เป็นแบบ rating scale 4 ระดับ (ก - ง) ตอบโดยการทำเครื่องหมาย O (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษรที่แสดงว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ข้อละ 1 เครื่องหมาย ในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง” ได้ 1 คะแนน

ได้แก่ ข้อ 31, 32, 34, 36 และ 37

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง” ได้ 2 คะแนน

ได้แก่ ข้อ 33, 35, 38, 39 และ 40

ตอนที่ 3 เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (Self Concept Rating) จำนวน 22 ข้อ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ (1-5) ให้ตอบโดยการทำเครื่องหมาย ○ (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษรที่แสดงว่า “ไม่เคยเลย” “ไม่บ่อยนัก” “บางครั้ง” หรือ “ตลอดมา” และในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “1”	จะได้	1	คะแนน
ถ้าตอบ “2”	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ “3”	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบ “4”	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบ “5”	จะได้	5	คะแนน

ได้แก่ข้อ 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 60, 61 และ 62

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “1”	จะได้	5	คะแนน
ถ้าตอบ “2”	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบ “3”	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบ “4”	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ “5”	จะได้	1	คะแนน

การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 62 ข้อ ของผู้ตอบแบบทดสอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี (Theoretical Range of Scores) ตั้งแต่ 62 – 190 ในการแบ่งระดับของคะแนนความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง มีเกณฑ์การแบ่งต่อไปนี้

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 159 - 190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับสูง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 95 - 158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับปานกลาง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 62 - 94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับต่ำ

ที่มา : คู่มือ พัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ระดับมัธยมศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ใบงาน
เรื่อง “ จุดเด่นของฉัน”

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนให้ครบทุกคุณลักษณะ หลังจากนั้นให้เพื่อนประเมินคุณลักษณะของนักเรียน จำนวน 5 คน และนำผลการประเมินสรุปรวมคุณลักษณะในแต่ละข้อ

ข้อ	คุณลักษณะ	ประเมินตนเอง	ประเมินโดยเพื่อน 5 คน					สรุปผลการประเมิน
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	สนใจทางวิชาการ							
2	ปรับตัวง่าย							
3	ก้าวร้าว							
4	กล้าพูด							
5	ใจกว้าง							
6	เชื่อถือได้							
7	คิดถึงจิตใจคนอื่น							
8	มีความคิดริเริ่ม							
9	ชอบให้คนอื่นทำตาม							
10	มีอารมณ์ขัน							
11	หงุดหงิดง่าย							
12	ทะเลาะทะเลาะ							
13	มีเสน่ห์							
14	เป็นคนเงียบ							
15	ฉลาด							
16	ใครเห็นใครรัก							
17	ขี้อาย							
18	พูดขวานผ่าซาก							
20	ซื่อสัตย์							
21	ถ่อมตน							
22	นักฉวยโอกาส							
23	จริงจัง							
24	หุนหันพลันแล่น							
25	อดทนสูง							

ข้อ	คุณลักษณะ	ประเมินตนเอง	ประเมินโดยเพื่อน 5 คน					สรุปผลการประเมิน
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
26	หัวก้าวหน้า							
27	ไม่มีใครเปิดเผยตนเอง							
28	เคร่งขรึม							
29	มีความเป็นผู้นำ							
30	ขี้เกรงใจ							
31	เชื่อมั่นในตนเอง							
32	มีความเป็นผู้ใหญ่							
33	มีความรับผิดชอบสูง							
34	ละเอียดรอบคอบ							
35	เป็นคนกตัญญู							

➤ สรุปคุณลักษณะที่ตนเองและผู้อื่นประเมินตรงกัน รวม 6 คะแนน จำนวน..... ลักษณะ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ ให้นักเรียนจัดลำดับคุณลักษณะของตนเอง เรียงลำดับจากมากที่สุดจำนวน 5 อันดับ คือ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวกการรับรู้
นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป จงใช้เวลาและโอกาสกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่
5. จงใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น
6. พยายามรับฟังคำพูดดี ๆ จากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดี ๆ ที่รับรู้แล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง
7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้น ๆ เสียด้วยการพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด” แล้วแทนที่ คำพูดไม่ดีด้วยคำพูดดี ๆ เช่น

คำพูดไม่ดี		คำพูดที่ดี
ผมไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย	⇒	ผมฝึกบ่อย ๆ ผมจะต้องทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
ผมต้องทำไม่ได้แน่นอน	⇒	ผมจะต้องทำให้ได้
ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก	⇒	จะฝึกทุกวัน และเป็นนักฟุตบอลที่ดีให้ได้แน่นอน

ที่สำคัญที่สุดคือ สมาชิกต้องเชื่อมั่นว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จมีสุขภาพดี และมีความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง

ที่มา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข “คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจ
วัยรุ่น