

บรรณานุกรม

- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ. (2538). ประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักศึกษาหญิง ระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จินตลล จำปาณะ. (2549). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จุฬารักษ์ โสตะ. (2552). แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจตนิพิฐ สมมาตย์. (2550). ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณัฐยา บุญภักดี. (2553). “ฮู” ผงะวัยรุ่นไทยคว่ำแฮมป์ท็องเอเชีย. ค้นเมื่อ 28 พฤษภาคม 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/15499>.
- ดวงพร ถิ่นถา. (2548). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดัม บุณรอด. (2550). พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์วัยรุ่นในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา อำเภอเมืองของจังหวัดหนึ่งในภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันทพร แสนศิริพันธ์. (2547). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการรับรู้อำนาจในการควบคุมเกี่ยวกับการคุมกำเนิดของสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เนตรทราย ปัญชูณฑ์. (2552). การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประพิมพร อันพาพรหม. (2543). การศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2536). **ทัศนคติ : การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเคียนสโตร์.
- พรทิพย์ ขุนจันทร์. (2551). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขอนแก่นพัฒนศึกษา ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พัชรินทร์ สิมทะราช. (2544). **ผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะ ในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชายระดับ อาชีวศึกษา**. กรุงเทพฯ: สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย.
- พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2536). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ของคณงานสตรีวัยรุ่นในโรงงานอุตสาหกรรม เขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไพรินทร์ เรืองจันทร์. (2549). **ประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคในการป้องกันและควบคุมโรคธาลัสซีเมียในเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 5 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภาวิตา รัตนพันธ์. (2552). **การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมป้องกันและลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มาลี ชันศิริ. (2545). **การประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รชานนท์ ง่วนใจรัก. (2552). **ผลของโปรแกรมการให้สุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกัน ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการพัฒนาพฤติกรรมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธนิวรรณ แก้วโพนเหล็ก. (2552). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดี ในเด็กนักเรียนประถมศึกษา ตำบลทรายทอง อำเภอสรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุข ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.



เลิศลักษณ์ บุญรอด. (2543). การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
สุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วนิดา พันธุ์สะอาด. (2543). วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ. กรุงเทพฯ: การศาสนา.

วรรณวิมล สุรินทร์ศักดิ์. (2546). การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วินัย รอดไพร. (2551). สถานการณ์การเรียนการสอนเพศศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.
ค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2553, จาก <http://www.thaiLis.com>.

วิไล วิชากร. (2550). รูปแบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง ของกลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่สาธารณสุข เขต 5.
สระบุรี: สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 สระบุรี.

วีระ ชูจริพร, ฐาพร ชูจริพร. (2549). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรม
ทางเพศของวัยรุ่นในเขตภาคใต้ตอนบน (เขตตรวจราชการสาธารณสุขที่ 15 และ 17). กรุงเทพฯ:
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

_____. (2549). การศึกษาแนวทางการส่งเสริมค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นโดยใช้เพลงภูมิปัญญา
ท้องถิ่นภาคใต้ตอนบน (เขตตรวจราชการสาธารณสุขที่ 15 และ 17). กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ศรีพัทธา จาริวงศ์. (2539). ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนที่ทำงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานามัยและ
ครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศรุดา เจริญกิจจานุวัฒน์. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการป้องกัน
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศศิกาญจน์ เชิงทอง. (2543). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจ เพื่อ
ป้องกันโรคของโรเจอร์ต่อพฤติกรรมป้องกันการเสี่ยงทางเพศของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ในโรงเรียนสังกัดสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
สุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริพร ชาญประเสริฐ. (2552). การประยุกต์ใช้การพัฒนาทักษะชีวิตและการพัฒนาจริยธรรมเพื่อส่งเสริม
พฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง
อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
สุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สกล วรเจริญศรี. (2545). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สร้อยวลัย สุขคา. (2543). การศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิรินทร์ ศรีประสิทธิ์. (2545). ทักษะทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการล่วงเกินทาง เพศของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุชา จันทร์เอม. (2539). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัตรา พรหมเรนทร์. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาภรณ์ ปัญหาราช. (2547). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการรับรู้ภาวะเสี่ยง : การศึกษาเชิงบรรยาย ในวัยรุ่น ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุมาลี คราฐ. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและการป้องกันในตำบลน้ำพอง อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ พยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2553). “สู “ ผงะวัยรุ่นไทยคว่ำแชมป์ทองเอเชีย. ค้นเมื่อ 28 พฤษภาคม 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/15499>.
- สุวรรณา เรืองกานจนเศรษฐ. (2553). การตั้งครกในวัยรุ่นและการดูแลแม่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์อย่างเข้าใจ. อุบลราชธานี: ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี.
- สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (2553). สถานการณ์ข่าวสุขภาพ. ค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2553, จาก http://www.hiso.or.th/health_event/ghealth_event26.php.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เยาวชน. (2551). วัยรุ่นไทยน่าห่วง!นิยมมีคู่นอนประจำตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป. ค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/6071>.
- อนิสรา พลสูง. (2552). ประสิทธิภาพโปรแกรมทัศนศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคปริทันต์ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อภิญา ปานชูจิต. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นเขตกรุงเทพมหานคร. ค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2553, จาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/1975>.

- อรอุษา จันทรวิจ. (2544). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรุณ จิรวรรณกุล. (2548). **ชีวิตที่ดีที่ใช้ในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ขอนแก่น: คลังนาโนวิทยา.
- อรุณชัย ชงสวัสดิ์. (2550). **ผลของโปรแกรมการให้สุศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคโรคเหงือกอักเสบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยหัววิทยาคม ตำบลโนนเมือง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรุณชัย ศรีนวล. (2548). **การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในอำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อาทิยา วงสาพาน. (2549). **ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเดินเร็วร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อระดับความดันโลหิตและพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Bandura, A. (1997). **Self-Efficacy : The Exercise of Control**. New York: W.H. Freeman.
- Becker, H.M., & J. Maiman. (1975). Sociobehavioral Determinants of Compliance with Health and Medicare Recommendation. **Medical care**, 13, 12-21.
- Centers for Disease Control. (2008). **Teens failure to use condoms linked to partner disapproval, fear of less sexual pleasure**. Retrived May 13, 2010, from <http://escienews.com/articles/2008/09/09teen.Failure.use.comdoms.linked.partner.disapproval.fear.Less.sexual.pleasure>.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderate of life stress. **Psychosomatic Medicine**, 38, 300-314.
- Even, K..M. (1964). Society in School II Application. **The Journal of Education Research**, 2, 124.
- House, J.S. (1981). The association of Social relationship and activities with mortality : Community health study. **American Journal Epidemiology**, 3(7), 25-30.
- Hyne, Sister Nancy. (1970). Learning to Read Short Stories. **The Journal of Education Reaing**, 13, 429-432.
- Janet E. Rosenbaum. (2006). The effect of the national demonstration project Healthy Respect on teenage sexual healthy behaviour[Electronic version]. **Oxford Journal**, 8, 160-163.
- Karen Glanz, Lewis, Frances M., Rimer, & Barbara K. (1997). **Health Behavior and Health Education**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kirkpatrick and William Randall. (1993). **The Influence of an AIDS Awareness Program on Knowledge, Attitudes, Opinions, Behaviors, and Behavioral Infection of College students**. EDD.: University of Arkansas.

- Lamond E, & Laurie Anne. (2000). **Application of Protection motivation Theory to study of prostate cancer screening**. Retrieved May 15, 2010, from <http://www.lip.umi.com>.
- Mackay, B.C. (1992). **AIDS and Protection Motivation Theory : Effects of Imagined Scenarios on Intent to use Condoms**. Michigan: A Bell and Howell Information.
- Megan M, Cora C, Breuner, & Paula L. (2008). Provocation Questions in Prochial Sex Education Classes: Higher Incidence in Younger Students [Electronic version]. **Journal of Pediatr Adolesc Gynecol**, 21, 259-264.
- Ralitz V. Gueorguievac and us. (2001). The effect of teenage pregnancy on Educational Disabilities in Kindergarten [Electronic version]. **American Journal of Epidemiology**, 13, 429-432.
- Susan P, Martha G, Jenna, S., & Isaac O. (2007). Communication as a Protection factor evaluation of life skill HIV/AIDS prevention program for Mexican elementary-school [Electronic version]. **AIDS Education and Prevention**, 19(5), 408-421.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง : ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพในการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM OF APPLYING THE PROTECTION MOTIVATION THEORY AND SOCIAL SUPPORT FOR SEXUAL RISK PREVENTION BEHAVIOR OF STUDENT LEADERS MATHAYOMSUKSA II STUDENT MUANG DISTRICT, NONGBUALAMPHU PROVINCE

ผู้วิจัย : 1. นางนลินี มุ่งสมัคร คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฬารักษ์ โสตะ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำหรับเอกสาร :

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2554
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ Version 1.2 ฉบับลงวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2554
3. แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร สำหรับกลุ่มทดลอง Version 1.2 ฉบับลงวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2554
4. แบบยินยอมอาสาสมัคร Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2554
5. แบบสอบถามการวิจัย Version 1.2 ฉบับลงวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2554

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP)

ให้ไว้ ณ วันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2554

(รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงจิราพร สิทธีฉาวร)

รองประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ : 4.3.02 : 18/2553

เลขที่ : HE532312

วันหมดอายุ : 12 ธันวาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number ; IRB00001189

สำนักงาน : อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี อนุสาร (ชั้น 17)

Federal Wide Assurance ; FWA00003418

โทร. (043) 366616, (043) 366617 โทรสาร (043) 366617

คำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร (ในกลุ่มทดลอง)

ชื่อโครงการวิจัย “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู”

หัวหน้าโครงการวิจัย

นางนลินี มุ่งสมัคร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เนื่องด้วย ข้าพเจ้า นางนลินี มุ่งสมัคร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำโครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เกิดความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถเป็นแกนนำหรือถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติตัวสู่เพื่อนหรือผู้อื่นได้

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นกลุ่มแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ท่านจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเพื่อเข้าเป็นอาสาสมัครในงานวิจัย โดยจะมีการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม จำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนและหลังการวิจัย ใช้เวลาครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง ในการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ คือ ท่านจะได้รับความรู้และแนวทางในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้อง ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นซึ่งกิจกรรมที่กำหนดตามโปรแกรมงานวิจัยที่ท่านจะได้รับคือ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ , การเข้าค่าย วิทยุร่วมวิทยุ ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ,การจัดนิทรรศการ,การฟังบรรยายธรรมะ และการติดตามเยี่ยมพูดคุยให้กำลังใจในโรงเรียน เมื่อผลการวิจัยออกมาว่าเป็นประโยชน์ ผู้วิจัยจะเผยแพร่ผลงานนี้และส่งเสริมให้มีการใช้รูปแบบการดำเนินงานป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้กับสถานศึกษาในพื้นที่อื่นต่อไป

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและนามสกุลจริงของท่านลงในแบบสอบถาม และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น จะไม่เปิดเผยชื่อบุคคล ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่านแต่ประการใด คำตอบจากแบบสอบถามของท่านจะไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมตกลงเข้าร่วมการศึกษากครั้งนี้ นั่นคือ ท่านอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากท่านเพื่อการศึกษาวิจัยนี้ โดยเป็นการสมัครใจเท่านั้น หากท่านไม่ยินดีตอบแบบสอบถามหรือเข้าร่วมกิจกรรม แม้ว่าจะได้เริ่มดำเนินการไปแล้วก็ตาม ท่านสามารถขอยุติการเข้าร่วมการศึกษากครั้งนี้ได้ทันที โดยท่านจะ ไม่เสียสิทธิ์ใดๆ ในการรักษาพยาบาลทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคำถาม หรือข้อสงสัยในภายหลังหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมจากการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ นางนลินี มุ่งสมักร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002 หรือ โทรศัพท์ หมายเลข 087-2155335

หากท่านมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้น 17 อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี คณะแพทยศาสตร์ ถนนมิตรภาพ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002 หรือทางโทรศัพท์ หมายเลข 0-4336-6616, 0-4336-6617 ต่อ 66616, 66617 โทรสาร 0-4336-6617

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณในความร่วมมือจากท่านมา ณ โอกาสนี้

นางนลินี มุ่งสมักร

นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

แบบฟอร์มคำยินยอมให้ทำการศึกษา ของอาสาสมัคร

ข้าพเจ้า (เด็กชาย, เด็กหญิง).....นามสกุล..... อายุ.....ปี
โรงเรียน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัดหนองบัวลำภู

ได้รับฟังคำอธิบายจาก(ผู้วิจัย) เกี่ยวกับการเป็น
อาสาสมัครในโครงการวิจัย เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อ
ป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของแกนนำนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู” ได้ทราบรายละเอียด

- โครงการวิจัย วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการศึกษา
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ
- การขออนุญาตบันทึกภาพขณะเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ให้เห็นใบหน้าอาสาสมัคร
- ข้อมูลส่วนตัวอาสาสมัครจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อจริง จะนำเสนอใน
ภาพรวมในเชิงวิชาการเท่านั้น

การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ โดยสามารถ
ถอนตัวออกจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา หรือเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยไม่มีความผิด
หรือสูญเสียประโยชน์หรือไม่เสียสิทธิใดๆ ในการได้รับการรักษาพยาบาลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ข้าพเจ้าได้
อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครของโครงการศึกษาวิจัยดังกล่าว

(ลงชื่อ).....อาสาสมัคร
(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้ปกครอง
(.....)

(ลงชื่อ)..... ผู้ชี้แจง
(.....)

(ลงชื่อ)..... พยาน (ไม่ใช่ผู้อธิบาย)
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ : กรณีที่ผู้ปกครองเขียนหนังสือไม่ได้ให้พิมพ์ลายนิ้วมือแทน

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์รายชื่อของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละคะแนนความรู้เรื่องการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง
จำแนกก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
1. การเรียนเพศศึกษามีความจำเป็นเพราะจะได้เรียนรู้พัฒนาการและการปรับตัว			
ก่อนดำเนินการ	13	37.14	ต่ำ
หลังดำเนินการ	20	57.14	ต่ำ
2. การมีขื่นขึ้นที่อวัยวะเพศเป็นพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นตอนกลางที่เพศชายและหญิงเหมือนกัน			
ก่อนดำเนินการ	26	74.29	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	27	77.14	ปานกลาง
3. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์คือการตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อยกว่า 20 ปี			
ก่อนดำเนินการ	19	54.29	ต่ำ
หลังดำเนินการ	20	57.14	ต่ำ
4. การยอมให้ฝ่ายชายจูมมือในที่สาธารณะเป็นสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์น้อยที่สุด			
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	ต่ำ
หลังดำเนินการ	29	82.86	สูง
5. การมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ไม่ใช่สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร			
ก่อนดำเนินการ	21	60	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	23	65.71	ปานกลาง
6. ถ้าเกิดความรู้สึกลงทางเพศ การระบายความต้องการทางเพศที่เหมาะสม คือการเล่นกีฬา/ทำงานอดิเรก			
ก่อนดำเนินการ	22	62.86	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	22	62.86	ปานกลาง
7. การไปเที่ยวค้างคืนกันตามลำพังเป็นการวางตัวต่อเพื่อนที่เป็นเพศตรงข้ามที่ไม่เหมาะสม			
ก่อนดำเนินการ	17	48.57	ต่ำ
หลังดำเนินการ	25	71.43	ปานกลาง
8. สถานเริงรมย์เป็นสถานที่ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากที่สุด			
ก่อนดำเนินการ	25	71.43	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	26	74.29	ปานกลาง
9. สื่อ/อินเทอร์เน็ต เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในปัจจุบันมากที่สุด			
ก่อนดำเนินการ	17	48.57	ต่ำ
หลังดำเนินการ	20	57.14	ปานกลาง
10. สิ่งที่ไม่ใช่ผลเสียของการแต่งกายล่อแหลมคือ การเป็นที่สนใจของคนทั่วไป			
ก่อนดำเนินการ	20	57.14	ต่ำ
หลังดำเนินการ	24	68.57	ปานกลาง

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง จำแนกก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วยมาก		เห็นด้วยปานกลาง		เห็นด้วยน้อย		ไม่เห็นด้วย				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นการกระทำที่ผิดจารีตประเพณีอันดีงามของไทย													
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	5	14.29	5	14.29	4	11.43	3	8.57	3.88	1.38	สูง
หลังดำเนินการ	18	51.43	10	28.57	3	8.57	1	2.86	3	8.57	4.11	1.23	สูง
2. การทดลองมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์													
ก่อนดำเนินการ	13	37.14	5	14.29	11	31.43	2	5.71	4	11.23	3.60	1.35	สูง
หลังดำเนินการ	17	48.57	14	40.00	4	11.43	0	0	0	0	4.37	0.68	สูง
3. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรอาจก่อให้เกิดปัญหาเช่น การทำแท้ง, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น													
ก่อนดำเนินการ	21	60.00	5	14.29	5	14.29	1	2.89	3	8.57	4.14	1.25	สูง
หลังดำเนินการ	15	42.86	15	42.86	5	14.29	0	0	0	0	4.28	0.71	สูง
4. ถ้าหลีกเลี่ยงสถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ ควรป้องกันโดยการสวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์													
ก่อนดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	6	17.14	0	0	2	5.71	4.05	1.05	สูง
หลังดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	5	14.29	3	8.57	0	0	4.08	0.95	สูง
5. สาเหตุการเสียชีวิตของวัยรุ่นคือติดเชื้อเอชไอวี มาจากพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ขาดการป้องกัน													
ก่อนดำเนินการ	15	42.86	14	40.00	3	8.57	0	0	3	8.57	4.08	1.14	สูง
หลังดำเนินการ	12	34.29	16	45.71	6	8.57	0	0	1	2.86	4.08	0.88	สูง
6. วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียนมีโอกาสถูกเพื่อนประณาม ถูกรังเกียจจากสังคม ทำให้เกิดภาวะเครียด ได้รับความอับอาย ต้องยุติการเรียนซึ่งส่งผลกระทบต่ออนาคตของวัยรุ่น													
ก่อนดำเนินการ	9	25.71	9	25.71	9	25.71	7	20.00	1	2.86	3.51	1.17	สูง
หลังดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	7	20.00	1	2.86	0	0	4.14	0.84	สูง
7. เมื่อถูกคุกคามทางเพศ ควรรู้จักปฏิเสธ ต้องพูดคำว่า "อย่า" พร้อมกับแสดงท่าทีไม่พอใจ													
ก่อนดำเนินการ	11	31.43	9	25.41	8	22.86	4	11.43	3	8.57	3.60	1.28	สูง
หลังดำเนินการ	12	34.29	14	40.00	5	14.29	4	11.43	0	0	3.97	0.98	สูง
8. สื่อต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ หนังสือ และภาพยนตร์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ													
ก่อนดำเนินการ	6	17.14	14	40.00	9	25.12	2	5.71	4	11.43	3.45	1.19	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	8	22.86	9	25.71	14	40.00	3	8.57	1	2.86	3.57	1.03	สูง
9. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมีจิตใจ เพื่อไม่ให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ไม่ควรใส่ เสื้อสายเดี่ยว กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป													
ก่อนดำเนินการ	20	57.14	6	17.14	7	20.00	2	5.71	0	0	4.25	0.98	สูง
หลังดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	8	22.86	0	0	0	0	4.17	0.78	สูง
10. การที่วัยรุ่นสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาสม่ำเสมอ หรือเป็นนักกีฬา เป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร													
ก่อนดำเนินการ	17	48.57	9	25.71	6	17.14	3	8.57	0	0	4.14	1.00	สูง
หลังดำเนินการ	14	40.00	11	31.43	7	20.00	2	5.71	1	2.86	4	1.05	สูง

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละแผนการรับรู้โอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ของกลุ่มทดลอง จำแนกก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ข้อความ	ความคิดเห็น										— X̄	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วยมาก		เห็นด้วยปานกลาง		เห็นด้วยน้อย		ไม่เห็นด้วย				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. การจับมือถือแขนระหว่างคู่รัก/แฟนเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นสมัยใหม่ไม่น่าเสียหายอะไร (-)													
ก่อนดำเนินการ	8	22.86	9	25.71	9	25.71	4	11.43	5	14.29	2.68	1.34	ต่ำ
หลังดำเนินการ	12	34.29	11	31.43	12	34.29	0	0	0	0	2	0.84	ต่ำ
2. เมื่อเราเห็นเพื่อนดื่มของมึนเมา จะทำให้อยากทดลองดื่มบ้างเหมือนกัน(-)													
ก่อนดำเนินการ	3	8.57	3	8.57	9	25.71	10	28.57	10	28.57	3.60	1.24	สูง
หลังดำเนินการ	5	14.29	11	31.43	8	22.86	3	8.57	8	22.86	2.94	1.39	ปานกลาง
3. การอยู่ในที่ลับตา สองต่อสองกับแฟน/คนรัก นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์(+)													
ก่อนดำเนินการ	8	22.86	13	37.14	6	17.14	4	11.43	4	11.43	3.48	1.29	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	17	48.57	10	28.57	6	17.14	1	2.86	1	2.86	4.17	1.01	สูง
4. การเที่ยวสถานที่เร่ร่อนพร้อมดื่มของมึนเมานำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์(+)													
ก่อนดำเนินการ	12	34.29	11	31.43	6	17.14	4	11.43	2	5.71	3.77	1.21	สูง
หลังดำเนินการ	13	37.14	14	40.00	6	17.14	1	2.86	1	2.86	4.05	0.96	สูง
5. การโอบกอด/จูบระหว่างแฟน/คนรัก เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่เป็นคู่รักกัน(-)													
ก่อนดำเนินการ	6	17.14	4	11.43	13	37.14	6	17.14	6	17.14	3.05	1.30	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	3	8.57	10	28.57	11	31.43	5	14.29	6	17.14	3.02	1.22	ปานกลาง
6. การที่เพื่อน มี แฟน/คู่รัก ทำให้อยากมี แฟน/คู่รักบ้างเหมือนกัน(-)													
ก่อนดำเนินการ	4	11.43	8	22.86	10	28.57	8	22.86	5	14.29	3.05	1.23	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	8	22.86	10	28.57	8	22.86	4	11.43	5	14.29	2.65	1.34	ต่ำ
7. การมีเพื่อนที่ชวนสถานเริงรมย์ทำให้อยากเที่ยวเหมือนเพื่อน(-)													
ก่อนดำเนินการ	6	17.14	6	17.14	9	25.71	7	20.00	7	20.00	3.08	1.37	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	0	0	13	37.14	10	28.57	4	11.43	8	22.86	3.20	1.18	ปานกลาง
8. การมีเพื่อนที่อ่านหนังสือ ที่แสดงภาพและเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้รู้สึกอยากอ่าน อย่างดูสื่อเหล่านี้บ้างเหมือนกัน(-)													
ก่อนดำเนินการ	5	14.29	7	20.00	8	22.86	7	20.00	8	22.86	3.17	1.38	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	4	11.43	7	20.00	12	34.29	5	14.29	7	20.00	3.11	1.27	ปานกลาง
9. ภาพยนตร์ วีดีโอ วีรคดี ที่แสดงภาพและเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เป็นสาเหตุทำให้เกิดการนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์(+)													
ก่อนดำเนินการ	11	31.43	4	11.43	10	28.57	5	14.29	5	14.29	3.31	1.43	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	9	25.71	16	45.71	5	14.29	3	8.57	2	5.71	3.77	1.11	สูง
10. ผู้หญิงควรแต่งกายมิดชิดเมื่ออยู่กับเพื่อนหรือคู่รัก/แฟน(+)													
ก่อนดำเนินการ	14	40.00	12	34.29	4	11.43	3	8.57	2	5.71	3.94	1.18	สูง
หลังดำเนินการ	10	28.57	16	45.71	4	11.43	3	8.57	2	5.71	3.82	1.12	สูง

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละคะแนนความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วยมาก		เห็นด้วยปานกลาง		เห็นด้วยน้อย		ไม่เห็นด้วย				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. เมื่อมีหนังสือไปวางอยู่ตรงหน้า นักเรียนคิดว่าสามารถระงับการดูหรืออ่านหนังสือเล่มนั้นได้(+)													
ก่อนดำเนินการ	14	40.00	6	17.14	9	25.71	1	2.86	5	14.29	3.65	1.41	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	16	45.71	8	22.86	8	22.86	1	2.86	2	5.71	4.00	1.16	ปานกลาง
2. เพื่อนชวนไปงานเลี้ยงสังสรรค์และจะขยันขอให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นักเรียนสามารถปฏิเสธและงดเว้นการดื่มได้(+)													
ก่อนดำเนินการ	12	34.29	11	31.43	10	28.57	1	2.86	1	2.86	3.91	1.01	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	1	2.86	7	20.00	8	22.86	7	20.00	12	34.29	4.00	0.70	ปานกลาง
3. ถ้ามีเวลานักเรียนจะไปเที่ยวสถานเริงรมย์(-)													
ก่อนดำเนินการ	1	2.86	7	20.00	8	22.86	7	20.00	12	34.29	3.82	1.87	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	1	2.86	4	11.23	14	40.00	5	14.29	11	31.43	3.60	1.14	ปานกลาง
4. ถ้านักเรียนถูกชายหรือหญิงคนรักกอดจูบนักเรียนคิดว่าสามารถหยุดการกระทำนั้นได้(+)													
ก่อนดำเนินการ	12	34.29	8	22.86	9	25.71	2	5.71	4	11.23	3.62	1.33	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	10	28.57	11	31.43	10	28.57	3	8.57	1	2.86	3.74	1.06	ปานกลาง
5. ถ้าเล่นอินเทอร์เน็ต นักเรียนจะสืบค้นข้อมูลที่เร้าอารมณ์ทางเพศ(-)													
ก่อนดำเนินการ	2	5.71	3	8.57	11	31.43	7	20.00	12	34.29	3.68	1.20	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	6	17.14	9	25.71	5	14.29	3	8.57	12	34.29	3.17	1.56	ปานกลาง
6. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการสัมผัสถูกเนื้อต้องตัวของเพศตรงข้ามถึงแม้จะเป็นแฟนกัน(+)													
ก่อนดำเนินการ	9	25.71	6	17.14	14	40.00	3	8.57	3	8.57	3.42	1.21	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	5	14.29	1	2.86	2	5.71	4.02	1.07	ปานกลาง
7. เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ นักเรียนสามารถควบคุมความต้องการนั้นได้โดยการหากิจกรรมมาช่วยผ่อนคลาย เช่น การเล่นกีฬา การทำงานอดิเรก(+)													
ก่อนดำเนินการ	13	37.14	13	37.14	5	14.29	3	8.57	1	2.86	3.97	1.07	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	15	42.86	13	37.14	7	20.00	0	0	0	0	4.22	0.77	ปานกลาง
8. เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนต้องอยู่ตามลำพังสองต่อสองกับเพศตรงข้าม นักเรียนคิดว่าสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้(+)													
ก่อนดำเนินการ	12	34.29	11	31.43	6	17.14	4	11.43	2	5.71	3.77	1.21	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	12	34.29	13	37.14	7	20.00	2	5.71	1	2.86	4.22	0.77	ปานกลาง
9. ถึงแม้เพื่อนของนักเรียน จะแต่งกายล่อแหลม ตามสมัยนิยม มองดูแล้วสวยงาม นักเรียนก็จะไม่ทำตาม(+)													
ก่อนดำเนินการ	12	34.29	4	11.23	12	34.29	5	14.29	2	5.71	3.54	1.26	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	11	31.43	10	28.57	11	31.43	3	8.57	0	0	3.82	0.98	ปานกลาง
10. เมื่อมีโอกาสที่จะทำให้นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก นักเรียนคิดว่าสามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้(+)													
ก่อนดำเนินการ	13	37.14	13	37.14	4	11.43	3	8.57	2	5.71	3.91	1.17	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	14	40.00	11	31.43	8	22.86	1	2.86	1	2.86	4.02	1.01	ปานกลาง

ตารางที่ 34 จำนวนและร้อยละคะแนนความคาดหวังในผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรมในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วยมาก		เห็นด้วยปานกลาง		เห็นด้วยน้อย		ไม่เห็นด้วย				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. การไม่อยู่สองต่อสองระหว่างชายและหญิงเป็นการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์(+)													
ก่อนดำเนินการ	17	48.57	11	31.43	6	17.14	1	2.86	0	0	4.25	0.85	สูง
หลังดำเนินการ	13	37.14	11	31.43	8	22.86	1	2.86	2	5.71	3.90	1.12	ปานกลาง
2. การฝึกทักษะการปฏิเสธ การเจรจาต่อรองเป็นการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์(+)													
ก่อนดำเนินการ	13	37.14	12	34.29	7	20.00	2	5.71	1	2.86	3.97	1.34	สูง
หลังดำเนินการ	7	20.00	15	42.86	10	28.57	1	2.86	2	5.71	3.68	1.02	ปานกลาง
3. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานถือว่าเป็นเรื่องผิดประเพณีและวัฒนธรรมไทย(+)													
ก่อนดำเนินการ	19	54.29	9	25.71	5	14.29	2	5.71	0	0	4.28	0.92	สูง
หลังดำเนินการ	11	31.43	13	37.14	9	25.71	2	5.71	0	0	3.98	0.90	สูง
4. การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจะทำให้เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์(+)													
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	9	25.71	4	11.43	3	8.57	1	2.86	4.14	1.11	สูง
หลังดำเนินการ	6	17.14	9	25.71	13	37.14	3	8.57	4	11.43	3.28	1.20	ปานกลาง
5. นักเรียนจะปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนไปในทางที่ไม่ดี(+)													
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	6	17.14	7	20.00	2	5.71	2	5.71	4.02	1.22	สูง
หลังดำเนินการ	11	31.43	10	28.57	11	31.43	1	2.86	2	5.71	3.77	1.11	ปานกลาง
6. การเดินจับมือถือแวนกับเพศตรงข้าม ถ้าไม่ได้กระทำในโรงเรียนไม่ถือเป็นเรื่องเสียหาย(-)													
ก่อนดำเนินการ	4	11.43	14	40.00	9	25.71	6	17.14	2	5.71	2.65	1.08	ต่ำ
หลังดำเนินการ	7	20.00	8	22.86	8	22.86	5	14.29	7	20.00	2.91	1.42	ต่ำ
7. การรักรวนลงสวนตัวของผู้หญิงไทยถือว่าเป็นความล้าสมัย(-)													
ก่อนดำเนินการ	5	14.29	10	28.57	5	14.29	7	20.00	8	22.86	3.08	1.42	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	11	31.43	8	22.86	6	17.14	3	8.57	7	20.00	2.62	1.51	ต่ำ
8. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการหลีกเลี่ยงความต้องการทางเพศได้(+)													
ก่อนดำเนินการ	13	37.14	12	34.29	7	20.00	1	2.86	2	5.71	3.94	1.10	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	11	31.43	9	25.71	8	22.86	5	14.29	2	5.71	3.62	1.23	ปานกลาง
9. การเที่ยวเตร่ตามสถานเริงรมย์ในยามค่ำคืนพร้อมกับการดื่มสุรา ไม่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร(-)													
ก่อนดำเนินการ	5	14.29	8	22.86	10	28.57	8	22.86	4	11.43	3.05	1.23	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	11	31.43	4	11.43	10	28.57	3	8.57	7	20.00	3.25	1.50	ปานกลาง
10. การรักษาพรหมจรรย์ เป็นสิ่งสำคัญ ในการแต่งงาน(+)													
ก่อนดำเนินการ	14	40.00	9	25.71	9	25.71	2	5.71	1	2.86	3.94	1.08	สูง
หลังดำเนินการ	12	34.29	10	28.57	6	17.14	5	14.29	2	5.71	3.71	1.25	ปานกลาง

ตารางที่ 35 จำนวนและร้อยละคะแนนความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ข้อความ	ความตั้งใจ						$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ตั้งใจ		ไม่แน่ใจ		ไม่ตั้งใจ				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการไปพบเพื่อนที่ชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ									
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	12	34.29	5	14.29	2.37	0.73	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	8	22.86	2.17	0.78	ปานกลาง
2. นักเรียนจะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่ไปเที่ยวสถานบันเทิง เช่น คับ คาราโอเกะ เชน									
ก่อนดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	8	22.86	2.17	0.77	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	19	54.29	12	34.29	4	11.43	2.42	0.69	ปานกลาง
3. นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อน เมื่อเพื่อนชักชวนให้อ่าน หนังสือหรือดูวิดีโอ ภาพยนตร์ประเภทขำขุอาวมณ์เพศ									
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	10	28.57	7	20.00	2.31	0.79	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	19	54.29	10	28.57	6	17.14	2.37	0.77	ปานกลาง
4. นักเรียนจะดักเตือนเพื่อนที่ชักชวนกันอ่านหนังสือหรือดูวิดีโอประเภทขำขุอาวมณ์เพศ ที่มาดูที่บ้านของนักเรียน									
ก่อนดำเนินการ	12	34.29	18	51.43	5	14.29	2.20	0.67	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	16	45.71	13	37.14	6	17.14	2.28	0.75	ปานกลาง
5. ถ้าเพื่อนต่างเพศที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ตชวนไปเที่ยวตามลำพังนักเรียนจะปรึกษาบุคคลที่นักเรียนไว้ใจก่อน									
ก่อนดำเนินการ	16	45.71	12	34.29	7	20.00	2.25	0.78	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	15	42.86	15	42.86	5	14.29	2.28	0.71	ปานกลาง
6. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการกอดจูบ จับมือถือแขน เพื่อนต่างเพศที่สนิทสนมกันมานาน แม้เขาจะไม่คิดอะไรก็ตาม									
ก่อนดำเนินการ	14	40.00	17	48.57	4	11.43	2.20	0.66	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	15	42.86	13	37.14	7	20.00	2.22	0.77	ปานกลาง
7. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามเพราะจะทำให้เกิด อารมณ์ทางเพศ และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์									
ก่อนดำเนินการ	16	45.71	13	37.14	6	17.14	2.28	0.75	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	20	57.14	8	22.86	7	20.00	2.37	0.80	ปานกลาง
8. นักเรียนจะระมัดระวังการแต่งกาย โดยไม่แต่งกายตามแฟชั่นของวัยรุ่น ในสมัยปัจจุบันที่เปิดเผยส่วนต่างๆของร่างกายหรือรูป									
ก่อนดำเนินการ	16	45.71	12	34.29	7	20.00	2.25	0.78	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	19	54.29	11	31.43	5	14.29	2.40	0.73	ปานกลาง
9. นักเรียนจะฝึกทักษะการปฏิเสธ การเจรจาต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์									
ก่อนดำเนินการ	17	48.57	11	31.43	7	20.00	2.28	0.78	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	17	48.57	15	42.86	3	8.57	2.40	0.65	ปานกลาง
10. นักเรียน ตั้งใจจะรักษาพรหมจรรย์จนกว่าจะแต่งงาน									
ก่อนดำเนินการ	20	57.14	8	22.86	7	20.00	2.37	0.80	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	19	54.29	12	34.29	4	11.43	2.42	0.69	ปานกลาง

ตารางที่ 36 จำนวนและร้อยละคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ข้อความ	การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม						$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ได้รับเป็นประจำ		ได้รับบางครั้ง		ไม่ได้รับ				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. เมื่อนักเรียนมีปัญหา พ่อ/แม่หรือผู้ปกครอง มักจะรับฟังและร่วมแก้ปัญหา									
ก่อนดำเนินการ	22	62.86	9	25.71	4	11.43	2.51	0.70	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	18	51.43	14	40.00	3	8.57	2.42	0.65	ปานกลาง
2. พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครอง ดูแลและใส่ใจ นักเรียนพอสมควร									
ก่อนดำเนินการ	20	57.14	12	34.29	3	8.57	2.48	0.65	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	15	42.86	20	57.14	0	0	2.42	0.50	ปานกลาง
3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาไม่ว่าเรื่องใด ๆ ก็ตาม นักเรียนจะมีเพื่อนคอยให้กำลังใจและใส่ใจช่วยเหลือเสมอ									
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	14	40.00	3	8.57	2.42	0.65	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	17	48.57	17	48.57	1	2.86	2.45	0.56	ปานกลาง
4. นักเรียนได้รับการเชื่อมโยงและพูดคุยในเรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำทุกสัปดาห์									
ก่อนดำเนินการ	10	28.57	17	48.57	8	22.86	2.05	0.75	ต่ำ
หลังดำเนินการ	18	51.43	13	37.14	4	11.43	2.40	0.69	ปานกลาง
5. เมื่อนักเรียน มีปัญหา คุณครูจะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำกับนักเรียนได้									
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	12	34.29	5	14.29	2.31	0.73	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	14	40.00	20	57.14	1	14.29	2.37	0.54	ปานกลาง
6. นักเรียนได้รับความสนใจในการช่วยเหลือ โดยการซักถามถึงปัญหาอุปสรรคในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และได้รับการแก้ไขปัญหาที่พบ									
ก่อนดำเนินการ	10	28.57	17	48.57	8	22.86	2.05	0.72	ต่ำ
หลังดำเนินการ	16	45.71	14	40.00	5	14.29	2.31	0.71	ปานกลาง
7. นักเรียนได้รับการชมเชยและได้รับกำลังใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ									
ก่อนดำเนินการ	16	45.71	15	42.86	4	11.43	2.34	0.68	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	15	42.86	17	48.57	3	8.57	2.34	0.63	ปานกลาง
8. นักเรียนได้รับแรงจูงใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยการได้รับรางวัล เช่น สิ่งของ เงินรางวัล ใบประกาศนียบัตร เป็นต้น									
ก่อนดำเนินการ	14	40.00	13	37.14	8	22.86	2.17	0.78	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	15	42.86	17	48.57	3	8.57	2.34	0.63	ปานกลาง
9. นักเรียนได้รับเอกสาร แผ่นพับ ความรู้ การแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ									
ก่อนดำเนินการ	18	51.43	14	40.00	3	8.57	2.42	0.65	ปานกลาง
หลังดำเนินการ	10	28.57	17	48.57	8	22.86	2.05	0.72	ต่ำ

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ID

กลุ่มทดลองครั้งที่.....

กลุ่มเปรียบเทียบครั้งที่.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 6 ส่วน ในการตอบแบบสอบถามนี้ขอให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในแต่ข้อใจ และทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ โดยแบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใดเป็นเพียงความคิดเห็นส่วนบุคคลไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามครั้งนี้จะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนต่อไป ขอให้นักเรียนตอบคำถามให้ครบทุกข้อ และตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	11	ข้อ
ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องเพศศึกษาและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	จำนวน	10	ข้อ
ส่วนที่ 3 การรับรู้การประเมินอันตราย จากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	จำนวน	20	ข้อ
ส่วนที่ 4 การรับรู้การประเมินการเผชิญปัญหาจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	จำนวน	20	ข้อ
ส่วนที่ 5 ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	จำนวน	10	ข้อ
ส่วนที่ 6 การประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	9	ข้อ

ณ โอกาสนี้ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางนลินี มุ่งสมัคร
นักศึกษาศาตรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หน้าข้อที่พิจารณาแล้วว่าตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

1. อายุ.....ปี

2. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

3. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร

☐ 1. บิดาและมารดา

☐ 2. บิดา

☐ 3. มารดา

☐ 4.ญาติ ระบุ.....

4. สถานภาพสมรสของบิดา มารดา

☐ 1. อยู่ด้วยกัน

☐ 2. แยกกันอยู่

☐ 3. หย่าร้าง

☐ 4. บิดา หรือ มารดาเสียชีวิต

☐ 5. อื่นๆ ระบุ.....

5. อาชีพของบิดา

☐ 1. เกษตรกรรม(ทำนา ทำไร่ ทำสวน)

☐ 2. รับจ้างทั่วไป

☐ 3. ค้าขาย

☐ 4. ลูกจ้าง/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ 5. รับราชการ

☐ 6. อื่นๆ ระบุ.....

6. อาชีพของมารดา

☐ 1. เกษตรกรรม(ทำนา ทำไร่ ทำสวน)

☐ 2. รับจ้างทั่วไป

☐ 3. ค้าขาย

☐ 4. ลูกจ้าง/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ 5. รับราชการ

☐ 6. อื่นๆ ระบุ.....

7. รายได้ของครอบครัวได้ประมาณเดือนละ.....บาท

8. นักเรียนมีเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน.....คน เพื่อนสนิทต่างเพศ.....คน

9. เมื่อนักเรียนมีเรื่องไม่สบายใจ ส่วนใหญ่นักเรียนจะปรึกษาใคร

☐ 1. ผู้ปกครอง

☐ 2. ครูประจำชั้นหรือครูอนามัย

☐ 3. เพื่อน

☐ 4. อื่นๆ (อสม./ ญาติที่นับถือ)

10. เพื่อนในกลุ่มหรือเพื่อนสนิทของนักเรียนมีส่วนช่วยในการตัดสินใจในการปฏิบัติตัวของนักเรียนหรือไม่

☐ 1. มีส่วนช่วยมาก

☐ 2. มีส่วนช่วยปานกลาง

☐ 3. มีส่วนช่วยน้อย

☐ 4. ไม่มีเลย

11. ในรอบ 1 ปี ที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติพฤติกรรม เหล่านี้หรือไม่(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. เสพสิ่งเสพติด หรือดื่มสุรา/สูบบุหรี่

☐ 2. อ่านหนังสือ คู่มือไอโป้

☐ 3. เที่ยวกลางคืน

☐ 4. มีคูรัก

☐ 5. แต่งตัวหล่อแหลมหรือโป้

☐ 6. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

☐ 7. หนีโรงเรียน

สำหรับผู้วิจัย

[] Age

[] Sex

[] Living

[] Status

[] F.Occ

[] M.Occ

[] Incoms

[] Friend

[] Adviser

[] Action

[] Behav

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องเพศศึกษาและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หน้าข้อที่พิจารณาแล้วว่าถูกต้องที่สุด เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

1. การเรียนเพศศึกษามีความสำคัญหรือไม่เพราะเหตุใด

☐ 1.จำเป็น เพราะจะได้มีเพศสัมพันธ์ได้ถูกต้อง

☐ 2.จำเป็น เพราะจะได้รู้พัฒนาการและการปรับตัว

☐ 3.ไม่จำเป็น เพราะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง

☐ 4.ไม่จำเป็น เพราะเป็นพัฒนาการทางธรรมชาติ
2. พัฒนาการทางเพศข้อใด ที่เพศหญิงและเพศชายเหมือนกัน

☐ 1. มีกลิ่นตัวแรง

☐ 2. ไหล่ขยายกว้าง

☐ 3. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ

☐ 4.เสียงเริ่มแตกและน้ำเสียงห้าว
3. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์คือข้อใด

☐ 1. การตั้งครรภ์บ่อยเกินไป

☐ 2. การตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อยกว่า 20 ปี

☐ 3. การตั้งครรภ์ที่มารดาไม่ต้องการให้มีขึ้น

☐ 4. การตั้งครรภ์ที่ผู้หญิงยังไม่แต่งงานแล้วตั้งครรภ์
4. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์น้อยที่สุด

☐ 1. ฝ่ายชายล่วงเกินในโรงพยาบาล

☐ 2. ขอมให้ฝ่ายชายจูมมือในขณะที่อยู่ในที่สาธารณะ

☐ 3. ไปเที่ยวสถานเริงรมย์ด้วยกันแล้วดื่มของมึนเมา

☐ 4. ไปหอพักของฝ่ายชายแล้วคู่อื้อที่ยั่วอารมณ์ทางเพศด้วยกัน
5. ข้อใดที่ไม่ใช่สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

☐ 1. การดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์

☐ 2. การดูหนังสือโป๊หรือ วีซีดีโป๊

☐ 3. การมีกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนๆ

☐ 4. การที่ ชาย-หญิง อยู่ตามลำพัง สองต่อสอง
6. ถ้าเกิดความรู้สึกทางเพศ การระบายความต้องการทางเพศที่เหมาะสม คือข้อใด

☐ 1. ชวนเพื่อนต่างเพศไปดูภาพยนตร์

☐ 2. ออกไปเที่ยว เชน / ผับ กับเพื่อนๆ

☐ 3. เล่นกีฬา/ทำงานอดิเรก

☐ 4. ชวนเพื่อนดื่มเหล้า

สำหรับผู้วิจัย
[]K1
[]K2
[]K3
[]K4
[]K5
[]K6

7. การวางตัวต่อเพื่อนที่เป็นเพศตรงข้ามในข้อใดที่ไม่เหมาะสม

☐ 1. โอบไหล่ต่อหน้าเพื่อนๆ

☐ 2. ไปดูหนังด้วยกัน

☐ 3. ไปเที่ยวค้างคืนกันตามลำพัง

☐ 4. โทรศัพท์คุยกันบ่อยๆ

สถานที่ใดต่อไปนี้ เป็นสถานที่ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากที่สุด

☐ 1. ศูนย์การค้า

☐ 2. สถานเริงรมย์

☐ 3. โรงภาพยนตร์

☐ 4. บ้านพักชายทะเล

9.สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในยุคปัจจุบันคือข้อใด

☐ 1. ครอบครัว

☐ 2. สื่อ / อินเทอร์เน็ต

☐ 3. ครู อาจารย์

☐ 4. สถานบันเทิง

10. ข้อใดไม่ใช่ผลเสียของการแต่งกายล่อแหลม

☐ 1. เป็นสาเหตุการถูกข่มขืน

☐ 2. ก่อให้เกิดอาชญากรรม

☐ 3. เป็นที่สนใจของคนทั่วไป

☐ 4. ก่อให้เกิดการลวนลาม/อนาจาร

สำหรับผู้วิจัย

[]K7

[]K 8

[]K 9

[]K10

ส่วนที่ 3 การรับรู้การประเมินอันตราย จากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การรับรู้ความรุนแรงของอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ตอนที่ 2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง เกณฑ์การเลือกคำตอบดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนค่อนข้างมาก

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนครึ่งหนึ่ง

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนเพียงเล็กน้อย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนเลย

ตอนที่ 1 การรับรู้ความรุนแรงของอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ โดยใช้เกณฑ์การเลือกคำตอบตามคำชี้แจง

การรับรู้ความรุนแรงของอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
1. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นการกระทำที่ผิดจารีตประเพณีอันดีงามของไทย						[]A1
2. การทดลองมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์						[]A2
3. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรอาจก่อให้เกิดปัญหา เช่น การทำแท้ง, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น						[]A3
4. ถ้าหลีกเลี่ยงสถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ ควรป้องกันโดยการสวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์						[]A4
5. สาเหตุการเสียชีวิตของวัยรุ่นคือคิดเชื่อเอดส์ มาจากพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์โดยขาดการป้องกัน						[]A5
6. วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียนมีโอกาสถูกเพื่อนประณาม ถูกรังเกียจจากสังคม ทำให้เกิดภาวะเครียด ได้รับความอับอาย ต้องยุติการเรียนซึ่งส่งผลกระทบต่ออนาคตของวัยรุ่น						[]A6
7. เมื่อถูกคุกคามทางเพศ ควรรู้จักปฏิเสธ ต้องพูดดัง ๆ ว่า "อย่า" พร้อมกับแสดงท่าที่ไม่พอใจ						[]A7
8. สื่อต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หนังสือ และ ภาพยนตร์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ						[]A8
9. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมีจิตใจ เพื่อให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ไม่ควรใส่เสื้อสายเดี่ยว กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป						[]A9
10. การที่วัยรุ่นสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา สม่ำเสมอ หรือเป็นนักกีฬา เป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร						[]A10

ตอนที่ 2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ โดยใช้เกณฑ์การเลือกคำตอบตามคำชี้แจง

การรับรู้โอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
1. การจับมือถือแขนระหว่างคู่รัก/แฟนเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นสมัยใหม่ไม่น่าเสียหายอะไร						[] U1
2. เมื่อเราเห็นเพื่อนดื่มของมึนเมา จะทำให้อยากทดลองดื่มอย่างเพื่อนบ้าง						[] U2
3. การอยู่ในที่ลับตา สองต่อสองกับแฟน/คนรัก นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์						[] U3
4. การเที่ยวสถานบันเทิงพร้อมดื่มของมึนเมานำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์						[] U4
5. การโอบกอด/จูบระหว่างแฟน/คนรัก เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่เป็นคู่รักกัน						[] U5
6. การที่เพื่อน มี แฟน/คู่รัก ทำให้อยากมี แฟน/คู่รักอย่างเพื่อน						[] U6
7. การมีเพื่อนเที่ยวสถานบันเทิงทำให้อยากเที่ยวเหมือนเพื่อน						[] U7
8. การมีเพื่อนที่อ่านหนังสือ ที่แสดงภาพและเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้รู้สึกอยากอ่าน อย่างคู่มือเหล่านี้ อย่างเพื่อนบ้าง						[] U8
9. ภาพยนตร์ วีดีโอ วีซีดี ที่แสดงภาพและเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เป็นสาเหตุทำให้เกิดการนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์						[] U9
10. ผู้หญิงควรแต่งกายมิดชิดเมื่ออยู่กับเพื่อนหรือคู่รัก/แฟน						[] U10

ส่วนที่ 4 การรับรู้การประเมินการเผชิญปัญหาจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ตอนที่ 2 ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรมในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง เกณฑ์การเลือกคำตอบดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนค่อนข้างมาก

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนครึ่งหนึ่ง

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนเพียงเล็กน้อย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนเลย

ตอนที่ 1 ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ โดยใช้เกณฑ์การเลือกคำตอบตามคำชี้แจง แม้คำถามบางข้อจะถามถึงเรื่องที่นักเรียนไม่มีประสบการณ์มาก่อน ขอให้พิจารณาในเหตุการณ์สมมติ

ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการ ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
1. เมื่อมีหนังสือโป๊วางอยู่ตรงหน้า นักเรียนคิดว่า สามารถระงับการดูหรืออ่านหนังสือเล่มนั้นได้						[] RE1
2. เพื่อนชวนไปงานเลี้ยงสังสรรค์และกะชั้นกะขอให้ดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นักเรียนสามารถปฏิเสธและ งดเว้นการดื่มได้						[] RE2
3. ถ้ามีเวลานักเรียนจะไปเที่ยวสถานเริงรมย์						[] RE3
4. ถ้านักเรียนถูกชายหรือหญิงคนรักกอดจูบนักเรียนคิด ว่าสามารถหยุดการกระทำนั้นได้						[] RE4
5. ถ้าเล่นอินเทอร์เน็ต นักเรียนจะสืบค้นข้อมูลที่เร้า อารมณ์ทางเพศ						[] RE5
6. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการสัมผัสถูกเนื้อต้องตัวของเพศ ตรงข้ามถึงแม้จะเป็นแฟนกัน						[] RE6
7. เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ นักเรียนสามารถควบคุมความ ต้องการนั้นได้โดยการหากิจกรรมมาช่วยผ่อนคลาย เช่น การเล่นกีฬา การทำงานอดิเรก						[] RE7
8. เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนต้องอยู่ตามลำพัง สองต่อสองกับเพศตรงข้าม นักเรียนคิดว่าสามารถ หลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้						[] RE8
9. ถึงแม้เพื่อนของนักเรียน จะแต่งกายล่อแหลม ตาม สมัยนิยม มองดูแล้วสวยงาม นักเรียนก็จะไม่ทำตาม						[] RE9
10. เมื่อมีโอกาสที่จะทำให้นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับ คนรัก นักเรียนคิดว่าสามารถหลีกเลี่ยงการมี เพศสัมพันธ์ได้						[] RE10

ตอนที่ 2 ความคาดหวังในผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรมในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกหรือความเข้าใจของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ โดยใช้เกณฑ์การเลือกคำตอบตามคำชี้แจง

ความคาดหวังในผลของการตอบสนองต่อการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
1. การไม่อยู่สองต่อสองระหว่างชายและหญิงเป็นการ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์						[]OE1
2. การฝึกทักษะการปฏิเสธ การเจรจาต่อรองเป็นการ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์						[]OE2
3. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานถือว่าเป็นเรื่องผิด ประเพณีและวัฒนธรรมไทย						[]OE3
4. การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจะทำให้ เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์						[]OE4
5. นักเรียนจะปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนไปในทางที่ไม่ดี						[]OE5
6. การเดินจับมือถือแขนกับเพศตรงข้าม ถ้าไม่ได้กระทำ ในโรงเรียน ไม่ถือเป็นเรื่องเสียหาย						[]OE6
7. การรักรับสงวนตัวของผู้หญิงไทยถือว่าเป็นความ ล้าสมัย						[]OE7
8. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการหลีกเลี่ยง ความต้องการทางเพศได้						[]OE8
9. การเที่ยวเตร่ตามสถานเริงรมย์ในยามค่ำคืนพร้อมกับ การดื่มสุรา ไม่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย อันควร						[]OE9
10. การรักษาพรหมจรรย์ เป็นสิ่งสำคัญ ในการแต่งงาน						[]OE10

ส่วนที่ 5 ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ตั้งใจ	ไม่แน่ใจ	ไม่ตั้งใจ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการไปพบเพื่อนที่ชอบตั้งวงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ				[]I1
2. นักเรียนจะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่ไปเที่ยวสถานบันเทิง เช่น ผับ คาราโอเกะ ฯลฯ				[]I2
3. นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อน เมื่อเพื่อนชักชวนให้อ่าน หนังสือหรือคู่วิดีโอ ภาพยนตร์ประเภทขั้วอารมณ์เพศ				[]I3
4. นักเรียนจะคัดเตือนเพื่อนที่ชักชวนกันอ่านหนังสือหรือคู่วิดีโอประเภทขั้วอารมณ์เพศ ที่มาที่บ้านของนักเรียน				[]I4
5. ถ้าเพื่อนต่างเพศที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ตชวนไปเที่ยวตามลำพังนักเรียนจะปรึกษาบุคคลที่นักเรียนไว้วางใจก่อน				[]I5
6. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการกอดจูบ จับมือถือแขน เพื่อนต่างเพศที่สนิทสนมกันมานาน แม้เขาจะไม่คิดอะไรก็ตาม				[]I6
7. นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม เพราะจะทำให้เกิด อารมณ์ทางเพศ และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์				[]I7
8. นักเรียนจะระมัดระวังการแต่งกาย โดยไม่แต่งกายตามแฟชั่นของวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันที่เปิดเผยส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือรัศรูป				[]I8
9. นักเรียนจะฝึกทักษะการปฏิเสธ การเจรจาต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์				[]I9
10. นักเรียน ตั้งใจจะรักษาพรหมจรรย์จนกว่าจะแต่งงาน				[]I10

ส่วนที่ 6 การประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

ได้รับเป็นประจำ หมายถึง นักเรียนได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ มากกว่า

ได้รับบางครั้ง หมายถึง นักเรียนได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม บางสัปดาห์ แต่ไม่สม่ำเสมอ

ไม่ได้รับ หมายถึง นักเรียนไม่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับบางครั้ง	ไม่ได้รับ	สำหรับผู้วิจัย
1. เมื่อนักเรียนมีปัญหา พ่อ/แม่หรือผู้ปกครอง มักจะรับฟังและร่วมแก้ปัญหา				[]S1
2. พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครอง ดูแลและใส่ใจ นักเรียนพอสมควร				[]S2
3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาไม่ว่าเรื่องใดๆก็ตาม นักเรียนจะมีเพื่อนคอยให้กำลังใจและใส่ใจช่วยเหลือเสมอ				[]S3
4. นักเรียนได้รับการเชื่อมโยงและพูดคุยในเรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำทุกสัปดาห์				[]S4
5. เมื่อนักเรียน มีปัญหา คุณครูจะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำกับนักเรียนได้				[]S5
6. นักเรียนได้รับความสนใจในการช่วยเหลือ โดยการซักถามถึงปัญหาอุปสรรคในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและได้รับการแก้ไขปัญหาที่พบ				[]S6
7. นักเรียนได้รับการชมเชยและได้รับกำลังใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ				[]S7
8. นักเรียนได้รับแรงจูงใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยการได้รับรางวัล เช่น สิ่งของ เงินรางวัล ใบประกาศนียบัตร เป็นต้น				[]S8
9. นักเรียนได้รับเอกสาร แผ่นพับ ความรู้ การแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ				[]S9

สรุปผลการวิเคราะห์
การตรวจสอบหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ

โดยนำแบบสอบถามที่ได้ตรงเชิงเนื้อหาแล้วนำไปทดลอง (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) เพื่อปรับปรุงแบบสอบถามให้มีคุณภาพ

1.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน มาวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยวิธีการของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson 20 : KR 20) ให้ได้ค่าความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่า 0.75

1.2 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงของอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้โอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ความคาดหวังในผลการตอบสนองในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ความคาดหวังในความสามารถในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม คำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) ให้ได้ค่าความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่า 0.75

ผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.7511
2. การรับรู้ความรุนแรงของอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.7535
3. การรับรู้โอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.7797
4. ความคาดหวังในผลการตอบสนองในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.7764
5. ความคาดหวังในความสามารถในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.7636
6. ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.8155
7. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.7931



ภาคผนวก ง
แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา

แผนการจัดกิจกรรม

โปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	การประเมินผล																						
1	การประชุมครู ผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในเรื่องความรู้เรื่องเพศศึกษา และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของวัยรุ่นรวมทั้งการดูแลและการสื่อสารของผู้ดูแลวัยรุ่น โดยเน้นให้ผู้ปกครอง/ครู เพิ่มความเอาใจใส่ให้กำลังใจกับนักเรียน โดยใช้การบรรยาย สื่อ วิดีทัศน์ ภาพนิ่ง แผ่นพับ ระยะเวลา 1 วัน <table><tr><td>เวลา 08.00 – 08.30น.</td><td>ลงทะเบียน</td></tr><tr><td>เวลา 09.00 – 09.30 น.</td><td>พิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ</td></tr><tr><td>เวลา 09.30 – 10.30 น.</td><td>สถานการณ์และแนวโน้มของปัญหาของการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</td></tr><tr><td>เวลา 10.30 – 10.45น.</td><td>พักรับประทานอาหารว่าง</td></tr><tr><td>เวลา 10.45 – 12.00 น.</td><td>พัฒนาการของวัยรุ่น</td></tr><tr><td>เวลา 12.00 – 13.00 น.</td><td>พักรับประทานอาหารกลางวัน</td></tr><tr><td>เวลา 13.00 – 14.00 น.</td><td>ห่วงใย ใส่ใจ วัยรุ่น</td></tr><tr><td>เวลา 14.00 – 14.30 น.</td><td>ความคาดหวังของพ่อแม่</td></tr><tr><td>เวลา 14.30 – 14.45 น.</td><td>พักรับประทานอาหารว่าง</td></tr><tr><td>เวลา 14.45 – 16.00 น.</td><td>ความคาดหวังของพ่อแม่</td></tr><tr><td>เวลา 16.00 – 16.30 น.</td><td>อภิปรายปัญหาทั่วไป/พิธีปิด</td></tr></table>	เวลา 08.00 – 08.30น.	ลงทะเบียน	เวลา 09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ	เวลา 09.30 – 10.30 น.	สถานการณ์และแนวโน้มของปัญหาของการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	เวลา 10.30 – 10.45น.	พักรับประทานอาหารว่าง	เวลา 10.45 – 12.00 น.	พัฒนาการของวัยรุ่น	เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	เวลา 13.00 – 14.00 น.	ห่วงใย ใส่ใจ วัยรุ่น	เวลา 14.00 – 14.30 น.	ความคาดหวังของพ่อแม่	เวลา 14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	เวลา 14.45 – 16.00 น.	ความคาดหวังของพ่อแม่	เวลา 16.00 – 16.30 น.	อภิปรายปัญหาทั่วไป/พิธีปิด	การมีส่วนร่วม และการซักถาม
เวลา 08.00 – 08.30น.	ลงทะเบียน																							
เวลา 09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ																							
เวลา 09.30 – 10.30 น.	สถานการณ์และแนวโน้มของปัญหาของการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร																							
เวลา 10.30 – 10.45น.	พักรับประทานอาหารว่าง																							
เวลา 10.45 – 12.00 น.	พัฒนาการของวัยรุ่น																							
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน																							
เวลา 13.00 – 14.00 น.	ห่วงใย ใส่ใจ วัยรุ่น																							
เวลา 14.00 – 14.30 น.	ความคาดหวังของพ่อแม่																							
เวลา 14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง																							
เวลา 14.45 – 16.00 น.	ความคาดหวังของพ่อแม่																							
เวลา 16.00 – 16.30 น.	อภิปรายปัญหาทั่วไป/พิธีปิด																							
2	การบรรยายให้ความรู้ในเรื่อง เพศศึกษา และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระยะเวลา 2 วัน ประกอบด้วย วันที่ 1 - การสร้างสัมพันธภาพ - รู้จักกันให้มากขึ้น - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา วันที่ 2 - การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น ทั้ง 6 ด้าน 1. การใช้สารเคมีกระตุ้นอารมณ์ทางเพศและดื่มของมึนเมา หมายถึง การรับประทานยาที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ยาอี ยาเลิฟ รวมไปถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม เช่น สุรา เบียร์ ไวน์	การมีส่วนร่วม และการซักถาม																						

ลำดับที่	กิจกรรม	การประเมินผล									
	2. การเที่ยวสถานบันเทิงหรือสถานพักผ่อนหย่อนใจ หมายถึงการไปในสถานที่ที่เปิดโอกาสให้แสดงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรงภาพยนตร์ สวนสาธารณะ สถานบริการทางเพศกิจกรรม 3. การรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อสาธารณะในลักษณะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ หมายถึงการอ่านหนังสือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การดูวิดีโอ ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต ที่แสดงถึงการกอดจูบ การร่วมเพศ 4. การแต่งตัวสัมผัสเชิงผู้สาว หมายถึงการปฏิบัติต่อกันกับเพศตรงข้ามในเชิงผู้สาวได้แก่ การจับมือถือแขน การกอดจูบร่างกายเพศตรงข้าม 5. การอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพัง หมายถึง เพศหญิงหรือเพศชาย อาจเป็นเพื่อนหรือคนรัก อยู่ในสถานที่ใดที่หนึ่งในที่รโหฐาน หรือลับตา เช่น ในห้องบริเวณที่ไกลตาผู้คน 6. การแต่งกายที่ล่อแหลม หมายถึง การสวมเสื้อผ้าที่เผยให้เห็นสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากเกินไป เช่น เสื้อเกาะอก เสื้อผ้าบาง เสื้อรัดรูปจนเห็นสัดส่วนเอวลอย ใส่กระโปรงสั้น - ปัญหาของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น - การจัดนิทรรศการประกอบการแสดงบทบาทแก่นำ เรื่องวัยรุ่นวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ										
3	การให้แรงสนับสนุนทางสังคมระยะเวลา สัปดาห์ละ 1 วัน ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ - การนัดพูดคุย การติดตามเยี่ยมในโรงเรียน - การกระตุ้นเตือนด้วยวาจา การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการประเมินผลโดยผู้วิจัยและครู - การให้กำลังใจโดยผู้วิจัย ผู้ปกครอง ครู และ ให้กำลังใจ ชักถามถึงปัญหาหรือข้อสงสัยในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งหลังจากจัดกิจกรรม - นัดหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป										
4	การจัดทำค่าย วัยรุ่น วัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ เป็นการให้ความรู้ในเรื่อง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการที่จะตอบสนองและปฏิบัติเพื่อป้องกัน ตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระยะเวลา 3 วัน วันที่ 1 <table><tr><td>เวลา</td><td>09.00 – 10.00 น.</td><td>ลงทะเบียนปฐมนิเทศ / ทำแบบทดสอบ</td></tr><tr><td></td><td>10.00 – 10.30 น.</td><td>พิธีเปิด</td></tr><tr><td></td><td>10.30 – 10.45 น.</td><td>พักรับประทานอาหารว่าง</td></tr></table>	เวลา	09.00 – 10.00 น.	ลงทะเบียนปฐมนิเทศ / ทำแบบทดสอบ		10.00 – 10.30 น.	พิธีเปิด		10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	การมีส่วนร่วมและการชักถาม
เวลา	09.00 – 10.00 น.	ลงทะเบียนปฐมนิเทศ / ทำแบบทดสอบ									
	10.00 – 10.30 น.	พิธีเปิด									
	10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง									

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	การประเมินผล
	เวลา 10.45 - 12.00 น. สันทนาการ แบ่งกลุ่ม 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 13.30 - 13.30 น. กลุ่มสัมพันธ์ 13.30 - 14.30 น. ความคาดหวัง / กติกาค่าย 14.45 - 17.00 น. กิจกรรม Walk Rally 17.00 - 18.00 น. ภารกิจส่วนตัว 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น 19.00 - 21.30 น. กรู๊ป ไดนามิกส์ 21.30 น. สวดมนต์ นัดหมายกิจกรรมในวันต่อไป เข้านอน	
วันที่ 2	เวลา 05.30 - 06.30 น. ออกกำลังกาย 06.30 - 07.30 น. ภารกิจส่วนตัว 07.30 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า 08.30 - 09.00 น. ทบทวนวันวาน 09.00 - 09.30 น. กลุ่มสัมพันธ์ 09.30 - 10.30 น. สถานีสำรวจใจ 10.30 - 10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง 10.45 - 12.00 น. แลกน้ำ 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 13.00 - 13.30 น. กลุ่มสัมพันธ์ 13.30 - 14.30 น. จินตนาการรัก 14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง 14.45 - 16.00 น. ใครเอ่ย? 16.00 - 17.00 น. รู้จักตนเอง 17.00 - 18.00 น. ภารกิจส่วนตัว 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น 19.00 - 21.30 น. พิธีเทียน / บายศรีสู่ขวัญชาวค่าย 21.30 น. สวดมนต์ นัดหมายกิจกรรมในวันต่อไป เข้านอน	
วันที่ 3	เวลา 05.30 - 06.30 น. ออกกำลังกาย 06.30 - 07.30 น. ภารกิจส่วนตัว 07.30 - 08.30 น. รับประทานอาหารเช้า 08.30 - 09.00 น. ทบทวนวันวาน	

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	การประเมินผล
	09.00 – 09.30 น. กลุ่มสัมพันธ์ 09.30 – 10.30 น. ระดับความเสี่ยง 10.45 – 12.00 น. การเห็นคุณค่าในตัวเอง 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 13.00 น. พิธีปิดค่าย	
5	การให้แรงสนับสนุนทางสังคมระยะเวลา สัปดาห์ละ 1 วัน ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ - การนัดพูดคุย การกระตุ้นเตือนด้วยวาจา การติดตามเยี่ยมในโรงเรียน - การให้กำลังใจโดยผู้วิจัย ผู้ปกครอง ครู และ ให้กำลังใจ ชักถามถึงปัญหาหรือข้อสงสัยในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งหลังจากจัดกิจกรรม - นัดหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	
6	กิจกรรมที่จะตั้งใจในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระยะเวลา 1 วัน โดย การจัดกิจกรรมนิทรรศการ วิทยุรุ่น วิทยุใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ การประกวดคำขวัญ และการฟังบรรยายธรรมะเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการวางแผนเป้าหมายชีวิตและหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อความสำเร็จของชีวิต 09.00 – 11 .00 น. ฟังบรรยายธรรมะ 12.00 เริ่มกิจกรรมบนเวที การแสดงดนตรีพร้อมการแสดงนิทรรศการ ของแกนนำ วิทยุรุ่นวิทยุใสไม่เสี่ยงภัยทางเพศพร้อมรับประทานอาหารกลางวัน 13.15 น.- 13.45 น การได้วาที ของแกนนำวิทยุใส 13.45 น – 14.20 น. ประกาศผลรางวัลคำขวัญพร้อมมอบรางวัล 14.20 น. – 14.40 น. พิธีปิด (โดยผู้อำนวยการโรงเรียน)	การมีส่วนร่วม
7- 9	การให้แรงสนับสนุนทางสังคมระยะเวลา สัปดาห์ละ 1 วัน ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ - การนัดพูดคุย การติดตามเยี่ยมในโรงเรียน - การกระตุ้นเตือนด้วยวาจา การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการประเมินผลโดยผู้วิจัยและครู - การให้กำลังใจโดยผู้วิจัย ผู้ปกครอง ครู และ ให้กำลังใจ ชักถามถึงปัญหาหรือข้อสงสัยในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	
10	การให้แรงสนับสนุนทางสังคมระยะเวลา สัปดาห์ละ 1 วัน ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ - การนัดพูดคุย การติดตามเยี่ยมในโรงเรียน	

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	การประเมินผล
	- การกระตุ้นเตือนด้วยวาจา การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการประเมินผลโดยผู้วิจัยและครู - การให้กำลังใจโดยผู้วิจัย ครู และ ให้กำลังใจ ชักถามถึงปัญหาหรือข้อสงสัยในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ - การทำกิจกรรมสัญญาใจ มอบวุฒิบัตร โดยผู้อำนวยการ โรงเรียน	

แผนการจัดกิจกรรม

โปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

สาระสำคัญ

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล สำเร็จในชีวิต การค้นพบความหมายของชีวิตและสุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธภาพระหว่างกัน กระบวนการกลุ่มที่ดีมีรากฐานมาจากสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในการปฐมนิเทศนักเรียนที่จะดำเนินการวิจัย ในครั้งแรกเป็นการเตรียมความพร้อมในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและทำงานโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในกลุ่ม

จุดประสงค์กิจกรรม

นักเรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

เนื้อหา

1. ความสำคัญของสัมพันธภาพ
2. คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ
3. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น
4. ทักษะการสื่อสารความเข้าใจ

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้สอนสุ่มถามนักเรียนถึงความหมายของคำว่าสัมพันธภาพโดยเรียกตอบเป็นรายบุคคล
2. ให้นักเรียนบอกความสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

ขั้นกิจกรรม (70 นาที)

3. ผู้สอนให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ให้มีหัวหน้ากลุ่ม เลขานุการกลุ่ม กรรมการ และตั้งชื่อกลุ่มของตน

4. ผู้สอนให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ออกมาเล่นเกม ตีลูกตาส้มลูก

4.1 โดยให้ยืนเรียงกัน 3 คน คนที่ยืนตรงกลางเป็นตุ๊กตาหันข้างให้อีก 2 คน เป็นคน

เล่นตุ๊กตาหันหน้าเข้าหากัน วิธีการเล่น คือให้ 2 คนเป็นคนเล่นตุ๊กตาผลัดไปมา โดยพยายามอย่าให้ตุ๊กตาล้ม คนที่เป็นตุ๊กตาอื่นนั่งๆ เท้าชิดกัน ไม่ก้าวไปตามแรงผลัด ให้แต่ละคนมีโอกาสได้เป็นตุ๊กตาผู้วิจัยกระตุ้นให้ทุกคนพยายามเล่นให้ได้

4.2 สังเกตกลุ่มที่เล่น ได้อย่างมั่นใจ ผู้สอนให้สอบถามว่าคนที่เล่นเป็นคู่กติกาอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างเมื่อเริ่มเล่นครั้งแรก เมื่อเล่นไประยะหนึ่งแล้วหรือถ้าเล่นไม่ได้เลยเพราะเหตุใด อะไรทำให้เล่นไม่ได้

4.3 ถามคนเล่นคู่กติกาว่ารู้กติกาอย่างไร อะไรที่ช่วยทำให้เล่นได้

4.4 ผู้สอนดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่านักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้ โดยสิ่งที่สะท้อนจากกิจกรรมนี้ คือ หากเกิดความมั่นใจเราสามารถเล่นได้อย่างสนุกสนาน แต่ความเชื่อใจมั่นใจต่อกันเป็นเรื่องที่ต้องช่วยกันสร้างขึ้น

5. เลือกกลุ่ม 2 กลุ่มปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มต่อสัปดาห์สัปดาห์ กลุ่มที่เหลือให้ผู้สังเกตการณ์

6. กลุ่มที่ได้รับมอบหมาย ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ออกมาปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียนดังนี้

6.1 อ่านคำสั่งในบัตรคำสั่งปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มตามคำสั่งในเวลา 10 นาทีในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

6.2 กลุ่มสังเกตการณ์ สังเกตความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มในการปฏิบัติและผลของงานที่เกิดจากปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

7. ทุกกลุ่มนำข้อคิดจากการปฏิบัติกิจกรรมจากสถานการณ์ของ 2 กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1 กลุ่มละ 1 ประเด็น

8. ผู้สอนแจกใบความรู้ให้นักเรียนศึกษาพร้อมกับอธิบายความสำคัญและการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี

9. ผู้สอนสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนคิดว่าการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนที่นักเรียนต้องเกี่ยวข้องด้วยนั้นสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้างให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาตอบหน้าห้อง จากนั้นผู้สอน ให้นักเรียนระดมความคิดทำใบงานที่ 2

10. ผู้สอนสอบถามนักเรียนว่าในชีวิตประจำวันของนักเรียนต้องเกี่ยวข้องกับเพื่อนอย่างไรบ้างให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาตอบหน้าห้อง ผู้สอนให้นักเรียนระดมความคิดทำใบงานที่ 3

11. ผู้สอนสุ่มตัวแทนกลุ่มออกมารายงานให้เพื่อนฟัง

ขั้นสรุป (10 นาที)

12. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความสำคัญและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในกลุ่ม

สื่อ

1. ใบงานที่ 1 - 3

2. ซองชิ้นส่วนจตุรัสสัมพันธ์

3. บัตรคำสั่งจตุรัสสัมพันธ์

4. แบบสำรวจพฤติกรรมของตนเอง

5. ใบความรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 90 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์ทำกิจกรรมกลุ่มตามใบประเมิน โดยตรวจจากใบงาน

2. ประเมินผลจากแบบสำรวจพฤติกรรมของตนเอง

3. ผลงานของนักเรียนในใบงาน

4. การออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน

บัตรคำสั่ง เรื่อง เทคนิคการทำงานร่วมกัน

คำชี้แจง

1. ผู้ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มรับซองกลุ่มละ 1 ชุด 5 ซอง แจกให้สมาชิกคนละ 1 ชิ้นซึ่งในแต่ละซองบรรจุชิ้นส่วนที่มีรูปร่างและขนาดต่างๆ กัน แต่ละกลุ่มจะสามารถนำชิ้นส่วนเหล่านี้มาต่อให้เป็นรูปจตุรัส ซึ่งมีขนาดไม่เท่ากันได้จำนวน 5 รูป

2. ผู้สังเกตการณ์

นักเรียนที่ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มให้สังเกตพฤติกรรมการทำงานของกลุ่ม

คำสั่ง กลุ่มที่ 1

1. ให้เวลาต่อชิ้นส่วน 10 นาที ให้ได้สี่เหลี่ยมจัตุรัสมากที่สุด ไม่เกิน 5 รูป
2. ห้ามใช้เสียง พูดหรือสอบถามกัน
3. ห้ามแสดงกิริยาหรือส่งสัญญาณใดๆ ขอชิ้นส่วนจากผู้อื่น
4. ห้ามหยิบชิ้นส่วนจากบุคคลอื่นโดยที่เจ้าของไม่ได้อนุญาต แต่จะส่งชิ้นส่วนของตนให้แก่เพื่อนได้

คำสั่ง กลุ่มที่ 2

5. ให้เวลาต่อชิ้นส่วน 10 นาที ให้ได้สี่เหลี่ยมจัตุรัสมากที่สุด ไม่เกิน 5 รูป
6. กลุ่มปรึกษา พูดคุย วางแผน ต่อชิ้นส่วนให้เป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส

ใบงานที่ 1
สื่เปลี่ยนจตุรัสสัมพันธ์

คำชี้แจง

- 1. กลุ่มนำข้อคิดที่ได้จากการสังเกตหรือการเล่นเกมส์ สื่เปลี่ยนสัมพันธ์ มาวิเคราะห์และร่วมกันอภิปรายกลุ่มละ 1 ประเด็น
- 2. เตรียมตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม

ประเด็นอภิปราย

ประเด็นที่ 1 เพราะเหตุใดกลุ่มที่ 1 จึงต่อสื่เปลี่ยนจตุรัสสัมพันธ์ได้ถูกต้องและรวดเร็ว

.....

.....

.....

.....

.....

นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยทำให้การทำงานกลุ่มประสบผลสำเร็จและทันเวลากำหนด

.....

.....

.....

.....

.....

ประเด็นที่ 2 เพราะเหตุใดกลุ่มที่ 2 จึงต่อสื่เปลี่ยนจตุรัสสัมพันธ์ได้ช้าไม่ทันตามกำหนดเวลา

.....

.....

.....

.....

.....

เพราะเหตุใดการทำงานกลุ่มจึงไม่เสร็จทันตามกำหนดหรือไม่มีคุณภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2
เรื่อง รู้จักกันให้มากขึ้น

ให้นักเรียนหนึ่งคนในกลุ่ม ชูบัตรคำที่นักเรียนทุกคนเห็นได้และให้ทุกคนตอบคำถามโดยมีเลขากลุ่มหนึ่งคนเป็นคนจดคำตอบ

- 1. นิสัยที่ดีของฉัน.....
- 2. นิสัยที่ไม่ดีของฉัน.....
- 3. อาหารที่ชอบของฉัน.....
- 4. อวัยวะที่ฉันภูมิใจ.....
- 5. กีฬาที่ชอบของฉัน.....
- 6. เพลงโปรดของฉัน.....
- 7. ดาราโปรดของฉัน.....
- 8. อนาคตของฉัน.....
- 9. งานอดิเรกของฉัน.....

ใบงานที่ 3

ให้นักเรียนระดมสมองตอบคำถามต่อไปนี้

1. ในกลุ่มของนักเรียน นักเรียนเลือกเพื่อนที่รักที่สุดคือใครและเลือกเพราะอะไร
-
-
-
-
-
2. นักเรียนเคยมีความขัดแย้งกับเพื่อนเหล่านี้บ้างหรือไม่และนักเรียนแก้ไขความขัดแย้งด้วยวิธีใด
-
-
-
-
-
3. เพื่อนในกลุ่มให้สิ่งดี ๆ อะไรกับนักเรียนบ้าง
-
-
-
-
-
4. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- เรื่อง.....
-
-
-
-

แบบประเมินผลทักษะกระบวนการกลุ่ม

เรื่อง.....

พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนน			คะแนนรวม
	1	2	3	
1. การปรึกษาและวางแผนร่วมกันในกลุ่ม				
2. การร่วมกันทำงานอย่างมีขั้นตอน				
3. บรรยากาศในการทำงานมีการประสานสามัคคีและ ขอมรับ ความสามารถซึ่งกันและกัน				
4. เต็มใจแก้ปัญหาและพัฒนางานในขณะร่วมกันปฏิบัติ				
5. ประสิทธิภาพของงาน				

แบบประเมินผลทักษะกระบวนการกลุ่ม

เกณฑ์การพิจารณาคะแนน

- 3 หมายถึง ดี/เหมาะสมมาก
- 2 หมายถึง พอใช้/เหมาะสมปานกลาง
- 1 หมายถึง ควรปรับปรุง/เหมาะสมน้อย

เกณฑ์การประเมิน

- 11-15 ดี/เหมาะสมที่สุด
- 7-10 พอใช้/เหมาะสมปานกลาง
- 1-6 หมายถึง ควรปรับปรุง/เหมาะสมน้อย

ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

ความสำคัญของสัมพันธภาพ

บุคคลเรียนรู้จักตนเอง ได้จากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสัมพันธภาพนี้บุคคลจะได้รู้จักเด่น และจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งเรียนรู้ความเป็นจริงของโลก โดยสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคลจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปโดยไม่บิดเบือน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง ดังนั้นสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้ดีกว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิต การมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การคิดยาเสพติด เป็นต้นการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะเกิดบรรลุมผลได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลในการยอมรับและส่งเสริมซึ่งกันและกัน และนอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การไว้วางใจซึ่งกันและกัน และ

การสื่อสารความเข้าใจความสัมพันธระหว่างคน 2 คน จะเป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติของบุคคลที่สำคัญบางประการ ได้แก่

1. การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล ความเป็นมิตรและความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น
2. การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกันและเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเราเป็นตัวเขา ซึ่งในสัมพันธภาพ

คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship or Rapport)

1. การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะ ของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล ความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น
 2. การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสาร ระหว่างกันและเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเราเป็นตัวเขา ซึ่งในสัมพันธภาพที่ขาดความเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพนั้นไม่สามารถดำเนินไปถึงขั้นที่ลึกซึ้งได้
 3. การจริงใจ หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง
- คุณลักษณะของบุคคล 3 ประการนี้ จะส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้มากน้อยเพียงใดนั้น ไม่ใช่เพียงแต่มีคุณลักษณะเช่นนี้อยู่ภายในเท่านั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือความสามารถในการสื่อหรือแสดงออกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ด้วย ซึ่งความสามารถในการแสดงออก หรือการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบถึงคุณลักษณะสำคัญเหล่านี้ เรียกว่าทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ บางคู่เกิดขึ้นเป็นแค่เพียงความรู้สึกบางคู่เป็น

ความสนิทสนม กลายเป็นเพื่อนรัก คู่รัก หรือคู่สมรส บางคู่สัมพันธ์ภาพมีอันต้องสิ้นสุดลงด้วยความเบื่อหน่าย หรือทุกข์ใจ ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจะเริ่มต้นและดำเนิน ไปอย่างลึกซึ้งหรือมีอันต้องสิ้นสุดลงนั้น ขึ้นกับ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน

การเริ่มต้นของสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน จนสัมพันธ์ภาพนั้น ได้พัฒนาต่อไปเป็นความแนบแน่นลึกซึ้ง และ รักษาให้สัมพันธ์ภาพอันดียิ่งยืนตลอดไป ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่ละต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลายประการด้วยกัน ซึ่งทักษะแห่งการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันนี้ มิใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้น ได้เอง แต่จะต้องอาศัยการฝึกฝนหรือฝึกหัด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์มีคุณภาพจะก่อ เกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเวลา ความพยายามและทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น อาจเป็นไปได้ใน 3 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบที่ง่ายที่สุด คือ การรอคอยให้ผู้อื่นก้าวเข้ามาผูกมิตรด้วย

รูปแบบที่ 2 เป็นรูปแบบที่ยากขึ้น คือการขอให้ใครสักคนเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งเรามักจะรู้สึกเสี่ยงต่อการถูก ปฏิเสธ

รูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ด้วยการให้มิตรภาพแก่ผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์ของ บุคคลในระยะยาว การสร้างสัมพันธ์ภาพรูปแบบนี้ให้ผลที่แน่นอนที่สุด

ดังที่ David W. Johnson (1997) กล่าวว่าถ้าท่านต้องการเพื่อน จงเป็นเพื่อนของผู้อื่นถ้าท่านต้องการความ ห่วงใย จงให้ความห่วงใยแก่ผู้อื่นถ้าท่านต้องการคำปลอบโยน จงให้คำปลอบโยนแก่ผู้อื่นนอกจากนี้เมื่อโอกาส แห่งการสร้างมิตรภาพมาถึง สิ่งที่จะต้องมียีกประการหนึ่ง คือ ทักษะที่ใช้ในการสร้างและคงไว้ซึ่งมิตรภาพที่ ยั่งยืนต่อไปทักษะในสร้างสัมพันธ์ภาพ ที่จะกล่าวในที่นี้ ได้แก่ การเปิดเผยตนเองและไว้วางใจซึ่งกัน และการ สื่อสารที่เข้าใจตรงกัน ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการฟัง ทักษะการทวนเนื้อหา ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก และ ทักษะการถาม การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosure)การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึก หรือปฏิกิริยาที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน การเปิดเผยตนเอง ไม่ได้หมายถึง การบอกถึงประวัติหรือ เรื่องราวในอดีตของตนเอง แต่เรื่องราวในอดีตก็อาจจะช่วยให้บุคคลอื่นเข้าใจสาเหตุหรือที่มาของความรู้สึกที่เรามี ต่อเหตุการณ์นั้นๆ

ประโยชน์ของการเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยตนเองมีผลดีต่อการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลหลายประการ คือ

1. ทำให้ผู้อื่นรู้จักเรามากขึ้น เพิ่ม โอกาสที่ผู้อื่นจะชอบและเกิดความคุ้นเคยมากขึ้น
2. ทำให้สามารถทำกิจกรรมที่เป็นเป้าหมายร่วมกัน สนใจร่วมกัน
3. เป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของตนเองกับผู้อื่น
4. ช่วยในการจัดการกับความเครียดและความทุกข์
5. การเล่าหรือบอกความไม่สบายใจของตนเองกับผู้อื่น จะช่วยให้เจ้าตัวมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจน และนอกจากนี้ ความห่วงใย ปลอบโยน ช่วยหาทางออกของเพื่อนจะเป็นกำลังใจ ความอบอุ่นใจ ทำให้

สัมพันธภาพของบุคคลทั้งสองเพิ่มความสนิทสนม และลึกซึ้งยิ่งขึ้นความเหมาะสมของการเปิดเผยตนเองการเปิดเผยตนเองมากเกินไปหรือน้อยเกินไป มีผลทำให้สูญเสียสัมพันธภาพไปได้เช่นกัน

การเปิดเผยตนเองที่มีผลทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและยั่งยืนนั้น ต้องมีความเหมาะสมของการเปิดเผยในโอกาสดังนี้

1. เมื่อมีการเปิดเผยตนเองของซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลหนึ่งเปิดเผยตนเอง ก็มีความหวังว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเปิดเผยตนเองด้วย แต่ถ้าการเปิดเผยตนเองเกิดขึ้นฝ่ายเดียว ก็ควรจำกัดการเปิดเผยตนเองไว้ในขอบเขตหนึ่งเท่านั้น
2. การเปิดเผยตนเองควรเป็นเกี่ยวข้องกับเรื่องราวระหว่างบุคคลที่เป็นปัจจุบัน
3. ผลของการเปิดเผยตนเองขึ้นกับบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งด้วย การเปิดเผยความรู้สึกของตนเองของฝ่ายหนึ่งอาจกระทบกระเทือนอีกฝ่ายหนึ่งได้ ดังนั้นจึงควรพิจารณาทัศนคติในมุมมองของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีต่อการเปิดเผยตนเองด้วย
4. การเปิดเผยตนเองควรเริ่มต้นจากระดับต่ำไปแล้วค่อยๆ ไปสู่การเปิดเผยตนเองในระดับที่ลึกหรือเป็นส่วนตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น อาจจะเริ่มต้นจากการพูดถึง งานอดิเรก กีฬาที่ชอบ เหตุการณ์ปัจจุบันที่สนใจ แล้วเมื่อมิตรภาพดำเนินไป มีความคุ้นเคยมากขึ้นแล้ว การเปิดเผยตนเองจะค่อยๆ ไปสู่เรื่องใกล้ชิดและเกี่ยวกับความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากขึ้น เช่น การเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับความกลัว ความรัก ซึ่งการเปิดเผยในสิ่งเหล่านี้เมื่อสัมพันธภาพมีความใกล้ชิดกันแล้ว ก็จะช่วยเพิ่มความลึกซึ้งในสัมพันธภาพยิ่งขึ้น

ความไว้วางใจ (Trust) และความน่าไว้วางใจ (Trustworthy)

ความไว้วางใจ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้งอกงามวิฤตการณ์สำคัญที่สุดที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ คือ ความไม่สามารถในการไว้วางใจซึ่งกันและกันระดับความไว้วางใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับการกระทำของบุคคลทั้งสองฝ่าย และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากแต่ทำลายได้ง่ายในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความไว้วางใจซึ่งกันและกันมีระดับที่เหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ การไม่ไว้วางใจเลย และไว้วางใจในทุกโอกาส เป็นการไว้วางใจที่ไม่เหมาะสมความไว้วางใจเกิดขึ้น เมื่อบุคคลเต็มใจที่จะเสี่ยงต่อผลที่จะเกิดขึ้นจากการเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับ ความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ และปฏิกิริยาที่เขามีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ความน่าไว้วางใจ จะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคลทำให้ผู้อื่นมั่นใจว่าเขาได้รับประโยชน์จากการเสี่ยงเปิดเผยตนเอง บุคคลที่จะได้รับความไว้วางใจ คือ บุคคลที่แสดงออกถึง การยอมรับ การช่วยเหลือสนับสนุน และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นการแสดงออกถึงการยอมรับ จะช่วยให้ผู้อื่นลดความรู้สึกกลัวและความกังวลต่อความอ่อนแอของตนเอง และทำให้กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้นการสร้างควมไว้วางใจให้เกิดขึ้นในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ความไว้วางใจ เป็นสิ่งที่ก่อเกิดขึ้นจากลำดับขั้นตอนของการกระทำของทั้งสองฝ่าย ดังนี้

1. เมื่อบุคคลหนึ่งเสี่ยงที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาต่ออีกบุคคลหนึ่ง
2. อีกฝ่ายหนึ่งตอบสนองด้วยการยอมรับ การช่วยเหลือสนับสนุน และให้ความร่วมมือต่อผู้ที่เปิดเผย และมีการเปิดเผยตนเองตอบ(ซึ่งกันและกัน)

การทำลายความไว้วางใจ

ความไม่ไว้วางใจ เกิดขึ้นได้ง่าย เพียงแต่นุคคลรู้สึกว่ายอีกฝ่ายหนึ่งหลอกลวงแม้แต่เพียงครั้งเดียว ความไว้วางใจต่อกันก็จะเปลี่ยนเป็นความไม่ไว้วางใจ ซึ่งความรู้สึกไม่ไว้วางใจนี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก เพราะบุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าการหลอกลวงอาจเกิดขึ้นอีกในอนาคตพฤติกรรมที่ทำให้ความรู้สึกไว้วางใจลดลง ได้แก่

1. การปฏิเสธ เยาะเย้ย เห็นเป็นเรื่องน่าขำ หรือตลก และไม่ให้เกิดริ เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งเปิดเผยตนเอง
2. การไม่เปิดเผยตนเองตอบ เมื่อฝ่ายหนึ่งเปิดเผยตนเอง การที่ฝ่ายหนึ่งเปิดเผยตนเองแต่อีกฝ่ายหนึ่งปิดตนเอง จะทำให้ฝ่ายที่เปิดเผยตนเองเกิดความไม่ไว้วางใจและรู้สึกว่าตนเองเปิดเผยมากเกินไปและไม่มั่นใจที่จะเปิดเผยต่อไป
3. การปฏิเสธที่จะเปิดเผยเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ของตนเอง เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งแสดงการยอมรับ เต็มใจที่จะช่วยเหลือและร่วมมือ การตอบสนองการยอมรับ ความเต็มใจที่จะช่วยเหลือและร่วมมือของอีกฝ่ายหนึ่ง ด้วยการปกปิดและระมัดระวังตัวที่จะเปิดเผย จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความเชื่อถือและถูกปฏิเสธ

ความเหมาะสมของความไว้วางใจผู้อื่น

คำถามที่มักเกิดขึ้นในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเสมอ คือ เราสามารถไว้วางใจทุกคนและในทุกสถานการณ์หรือไม่ความไว้วางใจในผู้อื่นเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตามความเหมาะสมตามบุคคลและสถานการณ์ การไว้วางใจที่ไม่เหมาะสมอาจจะทำให้เกิดผลเสียขึ้นได้ แต่การไม่ไว้วางใจใครเลยก็เป็นความไม่เหมาะสมเช่นกัน การพิจารณาความเหมาะสมของความไว้วางใจ สามารถพิจารณาได้จาก การเปรียบเทียบความมั่นใจในการเสี่ยงระหว่างการได้รับประโยชน์หรือผลดีจากการไว้วางใจและผลเสียที่อาจเกิดขึ้น

ทักษะการสื่อสารความเข้าใจ

ทักษะการสื่อสารความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกที่สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ถูกต้องชัดเจน ทำให้เกิดความเข้าใจต่อกัน และสานต่อเรื่องราวที่สื่อสารระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่ ทักษะการฟัง การทวนเนื้อความ การสะท้อนความรู้สึก และการถามคำถาม ในขณะที่เดียวกันผู้รับสารจะรับสารได้ถูกต้องตรงกับที่ผู้ส่งสารเจตนาจะสื่อ ผู้รับสารก็ต้องคำนึงถึงปัจจัยบางประการด้วยเช่นกัน

สิ่งที่ผู้รับสารควรพิจารณาในการรับสาร

1. มุมมองของผู้ส่งสาร
2. ความหมายของสารในมุมมองหรือเจตนาของผู้ส่งสาร

ทักษะการฟัง (Listening skill)

การฟังเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การที่จะได้ตอบกับคู่สนทนา หรือผู้ส่งสาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดนั้น ต้องเริ่มจากการฟังที่มีประสิทธิภาพก่อนการฟังที่มีประสิทธิภาพ

หมายถึง การฟังที่สามารถเข้าใจถึงสาระสำคัญที่ผู้ส่งสารสื่อออกมาได้สาระสำคัญที่ผู้ส่งสารสื่อออกมา สามารถสื่อได้ 2 ช่องทาง คือ

1. สื่อสาร โดยการใช้วาจาหรือถ้อยคำ สารที่สื่อโดยผ่านถ้อยคำส่วนใหญ่จะเป็นสาระที่เป็นเนื้อหา ผู้ฟังจึงควรจับใจความของเนื้อหา ให้ได้ 5 ประเด็นหลัก คือ ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร และอย่างไร
2. สื่อสาร โดยการผ่านทางน้ำเสียง สีหน้าและท่าทาง สารที่สื่อผ่านทางน้ำเสียง สีหน้าและท่าทางมักจะเป็นสารที่บ่งบอกถึงความรู้สึกของผู้ส่งสาร เช่น ความจริงจัง ความสนุกสนาน ดีใจ เสียใจ เป็นต้นการที่จะจับสาระสำคัญจากผู้ส่งสารให้ได้ถูกต้อง จะต้องอาศัยสารที่ได้จากการฟังเนื้อหา และสารที่ได้จากการสังเกตน้ำเสียง สีหน้า และท่าทางประกอบกัน เพื่อจะได้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของสารที่ผู้ส่งสารเจตนาจะสื่อ หรือหรือพยายามที่จะหลบซ่อน กลบเกลื่อนด้วยการใช้ถ้อยคำที่ไม่ตรงกับใจ แต่มักปิดบังไม่ได้จากสีหน้าและท่าทาง ดังนั้นทักษะการฟังที่มีประสิทธิภาพ จึงต้องอาศัยการใส่ใจและการสังเกตในขณะเดียวกัน

การใส่ใจ (Attending)

การใส่ใจ หมายถึง การแสดงถึงความสนใจ การให้ความสำคัญ และให้เกิดติดต่อคู่สนทนาหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอุปสรรคของการสื่อสารความเข้าใจสิ่งที่เป็นอุปสรรคของการสื่อสารความเข้าใจ ที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน หรือเกิดความเข้าใจผิดด้วยกันในการสื่อสารที่สำคัญ คือ การมีอคติหรือใช้ทัศนคติ ความเชื่อส่วนตัวเข้าไปตีความ

สาระสำคัญที่รับรู้จากการฟังหรือการเห็น เพราะอคติและทัศนคติส่วนตัวจะทำให้เกิดการเลือกรับรู้สารเพียงบางส่วน แทนที่จะรับรู้สารทั้งหมด แล้วตีความตามการรับรู้ที่เลือกแล้วของตนการเลือกรับรู้เป็นอุปสรรคของการฟังและการตอบสนองในการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่นั้น มีความซับซ้อนของสารที่สื่อต่อกัน ทั้งที่เป็นสารที่สื่อในรูปของวาจาหรือการใช้ท่าทาง ผู้รับสารจึงมักเลือกรับรู้สารเพียงบางส่วน ของสารทั้งหมดที่ผู้ส่งสารสื่อออกมา ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับรู้ของบุคคล ได้แก่ ความคาดหวัง ความต้องการ ทัศนคติ และความเชื่อของผู้รับสาร ทำให้เกิดการเห็นหรือการได้ยินเป็นไปตามสิ่งที่ผู้รับสารคิดหรือคาดหวัง แทนที่จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงการแก้ไขเพื่อลดการเกิดการเลือกรับรู้ในการสื่อสาร สามารถทำได้โดยการเข้าใจมุมมองของผู้อื่นที่เกี่ยวข้องในการสื่อสารนั้นๆ การเข้าใจมุมมองของผู้อื่นว่าสารหรือข้อความการสื่อสารเดียวกันอาจจะถูกตีความและเข้าใจแตกต่างกันไปตามมุมมองของผู้รับสาร การเข้าใจผิดด้วยกันในการสื่อสารจึงมักจะเกิดขึ้น จากการที่ผู้ส่งสารก็มักจะคิดว่า ทุกคนจะมีมุมมองและคิดเข้าใจเช่นเดียวกันกับตน ทั้งที่ในสภาพการณ์ที่เป็นจริงแล้ว สารที่บุคคลแต่ละคนรับไปจะถูกตีความและให้ความหมายแตกต่างกัน ไปตามมุมมองของบุคคลนั้นๆ ดังนั้นในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งหมายถึง ผู้สื่อและผู้รับสามารถสื่อและรับสารตรงกันผู้สื่อสารและผู้รับสาร จะต้องคำนึงถึงปัจจัยบางประการ

สิ่งที่ผู้สื่อจึงควรพิจารณาถึงในการส่งสาร

1. มุมมองของผู้รับสาร
2. ข้อมูลพื้นฐานหรือข้อมูลเก่าเกี่ยวกับสิ่งที่จะสื่อที่ผู้รับสารมีอยู่ก่อนแล้ว
3. สิ่งที่ผู้รับสารสนใจและต้องการทราบเกี่ยวกับเรื่องที่จะสื่อ

บุคคลจะรับรู้ความเข้าใจของอีกฝ่ายหนึ่งได้ 2 ทาง คือ

1. ภาษาท่าทาง ได้แก่ การสบตา การพยักหน้า และการโน้มตัวเข้าหาผู้พูดในระยะห่างที่พอเหมาะ
2. ภาษาพูด ได้แก่ การตอบรับ (คะ ครับ) การทวนเนื้อความ การสะท้อนความรู้สึกและการถามคำถาม

การทวนเนื้อความ (Restatement)

การทวนเนื้อความ เป็นการพูดทบทวนในเนื้อหาที่เราฟังจากคู่สนทนา ซึ่งต้องอาศัยความรอบคอบในการพูดทวนเนื้อความให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการแสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าเราสนใจและเข้าใจในสิ่งที่คู่สนทนาพูด และยังเป็นการตรวจสอบความเข้าใจในสิ่งที่สนทนากัน ซึ่งหากมีการเข้าใจผิด การพูดทวนเนื้อความยังเป็นโอกาสของการอธิบายเพิ่มเติมให้ชัดเจนยิ่งขึ้นตัวอย่าง: "เพื่อนๆ ชอบพูดล้อเล่นเรื่องรูปร่างของฉัน ฉันไม่ชอบเลยนะ ที่เอาเรื่องอ้วนๆ ของฉันมาเป็นเรื่องตลก" การทวนเนื้อความ: "เธอไม่ชอบที่เพื่อนเอาเรื่องรูปร่างของเธอมาล้อเล่น" การสะท้อนความรู้สึกการสะท้อนความรู้สึก เป็นการจับความรู้สึกของคู่สนทนาจากการสนทนา ซึ่งอาจเข้าใจได้จากเนื้อหาที่สนทนา และการสังเกตสีหน้า กริยาท่าทาง และน้ำเสียงของคู่สนทนาการสะท้อนความรู้สึก เป็นการแสดงให้คู่สนทนาเห็นว่า เราเข้าใจเขาในความรู้สึกของเขา ซึ่งเป็นความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้งกว่าเนื้อความที่เขาสนทนาโดยตรงตัวอย่าง: "ถ้าเพียงแค่แม่บอกตรงๆ ว่า ไม่อยากให้ฉันซื้อของชิ้นนี้ตั้งแต่แรก ฉันก็คงไม่ต้องสู้อุตส่าห์เก็บเงินและตั้งความหวังไว้มากอย่างนี้" การสะท้อนความรู้สึก: "เธอผิดหวังมาก เมื่อแม่บอกไม่ให้ซื้อ"

การถามคำถาม

การถามคำถาม เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้คู่สนทนาได้บอกถึงเรื่องราว ความคิด และความรู้สึกต่างๆ คำถาม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. คำถามปิด เป็นคำถามที่ถามเพื่อให้ผู้ตอบเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ตอบว่าใช่หรือ ไม่ใช่ ตอบว่าถูก หรือ ผิด มีลักษณะเป็นการซักถามที่ได้คำตอบเพียงสั้นๆ
2. คำถามเปิด เป็นคำถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ ผู้ตอบมีโอกาสดูถึงความคิด ความรู้สึก และสิ่งต่างๆ ตามความต้องการของตน ซึ่งผู้พูดจะพูดได้เต็มที่และสะดวกใจ เช่นคำถามอะไร และอย่างไรในการสนทนาที่เปิดโอกาสให้ผู้พูดได้เปิดเผยในสิ่งที่เต็มใจและต้องการจะเปิดเผย และไม่เปิดเผยในสิ่งที่ไม่พร้อมที่จะเปิดเผยนั้น การใช้คำถามเปิดจึงเหมาะสมกว่าการใช้คำถามปิด ซึ่งบางครั้งอาจจะทำให้ผู้ตอบรู้สึกเหมือนถูกซักไซ้และบังคับให้ตอบในสิ่งที่ไม่อยากพูดถึงได้

ตัวอย่าง : คำถามปิด - คุณคิดว่า สมพลเป็นคนไม่จริงใจใช่ไหม

คำถามเปิด - คุณคิดอย่างไรกับการกระทำของสมพล

แผนการจัดกิจกรรม

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา

สาระสำคัญ

เพศศึกษาเป็นการสอนหรือการให้ความรู้ทางเพศ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตพัฒนาการและบุคลิกภาพ รวมทั้งสุขปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เจตคติที่ดี หรือความรู้สึที่ดี ในเรื่องธรรมชาติทางเพศ พฤติกรรมทางเพศซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพ สวัสดิภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงามระหว่างกันทั้งด้านสังคมส่วนตัว และส่วนรวม นักเรียนควรมีความรู้ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในโรงเรียนและชุมชน รู้และเข้าใจรูปแบบและขอบเขตของความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่สนิทและปฏิบัติได้เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ เห็นความสำคัญของค่านิยมทางเพศที่มีต่อการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติตนตามค่านิยมนั้นๆ เห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิตและการสร้างครอบครัว วางแผนชีวิตของตนเองได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

สามารถบอกถึงความหมาย ความสำคัญ และจุดมุ่งหมายของการเรียนเพศศึกษาการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศต่างๆ ของวัยรุ่น

จุดประสงค์กิจกรรม

นักเรียนสามารถบอกถึงความหมายของเพศศึกษา บอกความสำคัญของเพศศึกษาบอกจุดมุ่งหมายในการเรียนเพศ ความรู้ด้านร่างกายและชีวภาพทางเพศ

เนื้อหา

1. ความหมาย ความสำคัญ และจุดมุ่งหมายของการเรียนเพศศึกษา
2. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศต่างๆ ของวัยรุ่น
3. การดูแลสุขอนามัยทางเพศ

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้สอนสอบถามนักเรียนถึงความรู้เบื้องต้นเรื่องเพศศึกษาความเปลี่ยนแปลงร่างกาย สุ่มนักเรียนเรียกถาม
2. ผู้สอนสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเรื่องความรู้สึกต่อการเป็นวัยรุ่น สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเป็นวัยรุ่น

ขั้นสอน (70 นาที)

3. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มของตน ผู้สอนนำรูปภาพทางสรีระวิทยาของเพศชายและเพศหญิงมาให้ให้นักเรียนดู พร้อมแจกใบความรู้ให้นักเรียนศึกษาพร้อมผู้สอนช่วยอธิบายเพิ่มเติม

4. ผู้สอนให้นักเรียนดูภาพโปสเตอร์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ให้แต่ละกลุ่มศึกษาความแตกต่างพร้อมแจกใบความรู้ให้นักเรียนศึกษาพร้อมผู้สอนช่วยอธิบายเพิ่มเติม

ผู้สอนแจกแผ่นภาพให้กลุ่มละ 1 ชุด ซึ่งประกอบด้วย 2 ภาพ คือ

- ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
- ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเติมคำที่บอกส่วนของอวัยวะต่างๆ ในภาพ และให้ช่วยกันคิดถึงหน้าที่ของแต่ละส่วนเท่าที่ทราบ

5. ผู้สอนติดภาพทั้ง 2 ภาพ (ขนาดใหญ่) ไว้ที่กระดาน จากนั้นถามแต่ละกลุ่ม ถึงส่วนต่างๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ โดยให้ทุกกลุ่มมีโอกาสดตอบ และคิดคำเฉลยเมื่อกลุ่มบอกได้ถูกต้อง

6. ผู้สอนกับนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับอวัยวะแต่ละส่วนและหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ และอธิบายข้อมูลที่ถูกต้องเพิ่มเติม

7. ผู้สอนให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นว่า คิดว่าอวัยวะสืบพันธุ์ของแต่ละคนเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร หลังจากรับฟังความเห็น ผู้สอนอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจว่า เป็นเรื่องธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่อาจมี ขนาด สีผิวของอวัยวะแต่ละส่วนต่างกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ

8. ผู้สอนยกตัวอย่างให้ผู้เรียนเห็นถึงค่านิยมบางอย่าง เช่น อยากสวย อยากขาว อยากหอมและเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจพัฒนาการทางเพศ และเห็นว่าเป็นลักษณะธรรมชาติเฉพาะส่วนบุคคล ที่ไม่ได้บ่งบอกถึงคุณค่าของแต่ละคน

9. ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมสมองใน 5 ประเด็น ดังนี้

- วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย
- วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

• การเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ที่มีสัญญาณทางร่างกาย คือ การผิวนอกในผู้ชาย และการมีประจำเดือนในเพศหญิง หมายถึงอะไรบ้าง

• พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้าง ที่อาจส่งผลในทางลบต่อสุขอนามัยของอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและหญิง

- การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

10. ผู้สอนเลือกคำถามที่ละข้อ และขออาสาสมัครจากแต่ละกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะมีโอกาสดตอบ 1 ข้อ เมื่อกลุ่มที่ตอบๆ แล้วถามความเห็นจากกลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม

11. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดตอบคำถามและให้ออกมาเขียนคำตอบหน้าชั้นเรียนให้เวลาประมาณ 10 นาที

• กลุ่ม 1 เขียนแผนผังแสดงเนื้อหาขอบเขต เนื้อหา เรื่องเพศศึกษา และอภิปรายในกลุ่มว่าผู้เรียนต้องการรู้ข้อมูลในเรื่องใดมากที่สุด เพราะอะไร

- กลุ่ม 2 เขียนภาพ และคำบรรยายสรีรวิทยาระบบสืบพันธุ์ภายนอกของชายและหญิง

• กลุ่ม 3 เขียนภาพและคำบรรยาย รูปลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ภายในของชาย

• กลุ่ม 4 เขียนภาพและคำบรรยาย รูปลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ภายในของหญิง

• กลุ่ม 5 อภิปรายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางเพศต่างๆ ของวัยรุ่น

12. ให้แต่ละคนในกลุ่มร่วมกันทำใบงานเรื่องเพศศึกษา

ขั้นสรุป (10 นาที)

13. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษาสื่อ

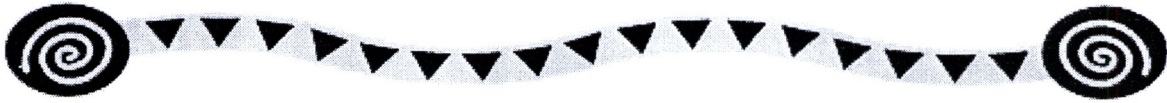
1. ใบความรู้เกี่ยวกับเรื่อง เพศศึกษา
2. โปสเตอร์ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
3. รูปภาพทางสรีระวิทยาของเพศชายและเพศหญิง
4. ใบงานเรื่อง เพศศึกษา

รวมระยะเวลา 90 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. จากการซักถามและการโต้ตอบของนักเรียน
3. การร่วมเสนอความคิดเห็นร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม





ใบความรู้เรื่อง เพศศึกษา

ความหมายของเพศศึกษา

เพศศึกษา หมายถึง การสอนหรือการให้ความรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงเรื่องราวเกี่ยวกับเพศทั้งในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศ สุขวิทยาทางเพศ สุขภาพจิต การปรับตัว การเรียนรู้บทบาทระหว่างชายหญิง การมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาทางเพศได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ความสำคัญของเพศศึกษา

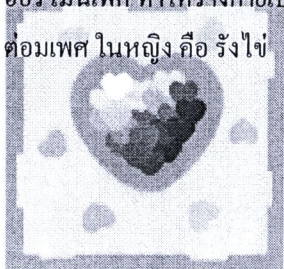
ทำให้เข้าใจถึงคุณค่าของชีวิตเพื่อสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างแรงขับเคลื่อนทางเพศการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และสนองความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ เป็นการป้องกันการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องจากแหล่งความรู้ที่ไม่เหมาะสม

จุดมุ่งหมายในการเรียนเพศศึกษา

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ประกอบด้วย การเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกายทางเพศ การปรับตัวทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อช่วยส่งเสริมให้มีความรู้และมีแนวความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. เพื่อชี้แนะทางให้นักเรียนรู้จักเลือกศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์ถูกต้องทาง และจงใจให้มีเจตคติในการประพฤติตนในเรื่องเพศอย่างเหมาะสม
3. เพื่อสร้างเสริมทักษะที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ ได้แก่ การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ การปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลตนเองในด้านสุขภาพทางเพศ และการปรับตัวที่เหมาะสม

การสืบพันธุ์

เป็นกระบวนการผลิตสิ่งมีชีวิตที่จะสร้างลูกหลานและดำรงเผ่าพันธุ์ของตนไว้ โดยต้องได้สมอซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมของสมองส่วนไฮโปทาลามัส โดยจะหลั่งฮอร์โมนกระตุ้นต่อมเพศชายและหญิงให้ผลิตฮอร์โมนเพศ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นหนุ่มสาวพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้ ต่อมาเพศในชาย คือ อัณฑะ ต่อมาเพศ ในหญิง คือ รังไข่



อวัยวะที่สำคัญในระบบสืบพันธุ์เพศชาย ประกอบด้วย

1. อัณฑะ (Testis) เป็นต่อมรูปไข่ มี 2 อัน ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ (Sperm) ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย และสร้างฮอร์โมนเพศชายเพื่อควบคุมลักษณะต่างๆ ของเพศชาย เช่น การมีหนวดเครา เสียงห้าว เป็นต้นภายในอัณฑะจะประกอบด้วย

หลอดสร้างตัวอสุจิ (Somniferous Tubule) มีลักษณะเป็นหลอดเล็กๆ ขดไปขดมาอยู่ภายใน ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ หลอดสร้างตัวอสุจิมีข้างละประมาณ 800 หลอด แต่ละหลอดมีขนาดเท่าเส้นด้ายขนาดหยาบ และยาวทั้งหมดประมาณ 800 เมตร

2. ถุงหุ้มอัณฑะ (Scrotum) ทำหน้าที่ห่อหุ้มลูกอัณฑะ ควบคุมอุณหภูมิให้พอเหมาะในการสร้างตัวอสุจิ ซึ่งตัวอสุจิจะเจริญได้ดี

3. หลอดเก็บตัวอสุจิ (Epididymis) อยู่ด้านบนของอัณฑะ มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ ทำหน้าที่เก็บตัวอสุจิจนตัวอสุจิเติบโตและแข็งแรงพร้อมที่จะปฏิสนธิ

4. หลอดนำตัวอสุจิ (Vas Deferens) อยู่ต่อจากหลอดเก็บตัวอสุจิ ทำหน้าที่ลำเลียงตัวอสุจิไปเก็บไว้ที่ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

5. ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ (Seminal Vesicle) ทำหน้าที่สร้างอาหารเพื่อใช้เลี้ยงตัวอสุจิ เช่น น้ำตาล ฟรักโทส วิตามินซี โปรตีน โกลบูลิน เป็นต้น และสร้างของเหลวมาผสมกับตัวอสุจิเพื่อให้เกิดสภาพที่เหมาะสมสำหรับตัวอสุจิ

6. ต่อมลูกหมาก (Prostate Gland) อยู่ตอนต้นของท่อปัสสาวะ ทำหน้าที่หลั่งสารที่มีฤทธิ์เป็นเบสอ่อนๆ เข้าไปในท่อปัสสาวะเพื่อทำลายฤทธิ์กรดในท่อปัสสาวะ ทำให้เกิดสภาพที่เหมาะสมกับตัวอสุจิ

7. ต่อมคาวเปอร์ (Cowper Gland) อยู่ใต้ต่อมลูกหมากลงไปเป็นกระเปาะเล็กๆ ทำหน้าที่หลั่งสารไปหล่อลื่นท่อปัสสาวะในขณะที่เกิดการกระตุ้นทางเพศโดยทั่วไปเพศชายจะเริ่มสร้างตัวอสุจิเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น คืออายุประมาณ 12-13 ปี และจะสร้างไปจนตลอดชีวิต การหลั่งน้ำอสุจิแต่ละครั้งจะมีของเหลวประมาณ 3-4 ลูกบาศก์เซนติเมตร มีตัวอสุจิเฉลี่ยประมาณ 350-500 ล้านตัว ปริมาณน้ำอสุจิและตัวอสุจิแตกต่างกันได้ตามความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย เชื้อชาติ และสภาพแวดล้อม ผู้ที่มีอสุจิดำกว่า 30 ล้านตัวต่อลูกบาศก์เซนติเมตรหรือมีตัวอสุจิที่มีรูปร่างผิดปกติมากกว่าร้อยละ 25 จะมีลูกได้ยากหรือเป็นหมันน้ำอสุจิจะถูกขับออกทางท่อปัสสาวะและออกจากร่างกายตรงปลายสุดของอวัยวะเพศชายตัวอสุจิจะเคลื่อนที่ได้ประมาณ 1-3 มิลลิเมตรต่อนาที ตัวอสุจิเมื่อออกสู่ภายนอกจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 2-3 ชั่วโมง แต่ถ้าอยู่ในมดลูกของหญิงจะอยู่ได้นานประมาณ 24-48 ชั่วโมง ตัวอสุจิประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน คือ ส่วนหัว เป็นส่วนที่มีนิวเคลียสอยู่ ส่วนตัวมีลักษณะเป็นทรงกระบอกยาว และส่วนหางเป็นส่วนที่ใช้ในการเคลื่อนที่ น้ำอสุจิจะมีค่า pH ประมาณ 7.35-7.50 มีสถานะค่อนข้างเป็นเบส ในน้ำอสุจินอกจากจะมีตัวอสุจิแล้วยังมีส่วนผสมของสารอื่นๆ ด้วย ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

อวัยวะที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ประกอบด้วย

1. รังไข่ (Ovary) มีรูปร่างคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ 2-3.6 เซนติเมตร หนา 1 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 2-3 กรัม และมี 2 อันอยู่บริเวณปีกมดลูกแต่ละข้างทำหน้าที่ ดังนี้

1.1 ผลิตไข่ (Ovum) ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง โดยปกติไข่จะสุกเดือนละ 1 ใบ จากรังไข่แต่ละข้างสลับกันทุกเดือน และออกจากรังไข่ในรอบเดือนเรียกว่า การตกไข่ ตลอดช่วงชีวิตของเพศหญิงปกติจะมีการผลิตไข่ประมาณ 400 ใบ คือ เมื่อตั้งแต่อายุ 12 ปี ถึง 50 ปี จึงหยุดผลิต เซลล์ไข่จะมีอายุอยู่ได้นานประมาณ 24 ชั่วโมง

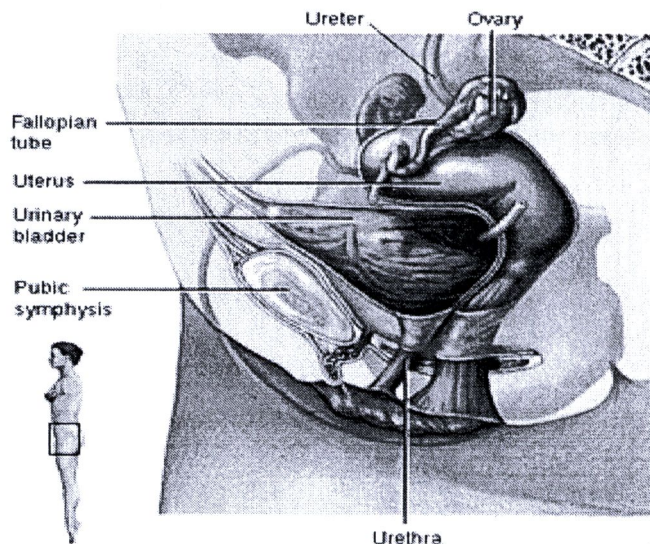
1.2 สร้างฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งมีอยู่หลายชนิด ที่สำคัญ ได้แก่ เอสโตรเจน (Estrogen) เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับมดลูก ช่องคลอด ต่อมม้วน และควบคุมการเกิดลักษณะต่างๆ ของเพศหญิง

เช่น เสียงแหลมเล็ก ตะโพกผาย หน้าอกและอวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น เป็นต้น โพรเจสเตอโรน (Progesterone) เป็นฮอร์โมนที่ทำงานร่วมกับอีสโตรเจนในการควบคุมเกี่ยวกับเกี่ยวกับการเจริญของมดลูก การเปลี่ยนแปลงเยื่อบุมดลูกเพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมแล้ว

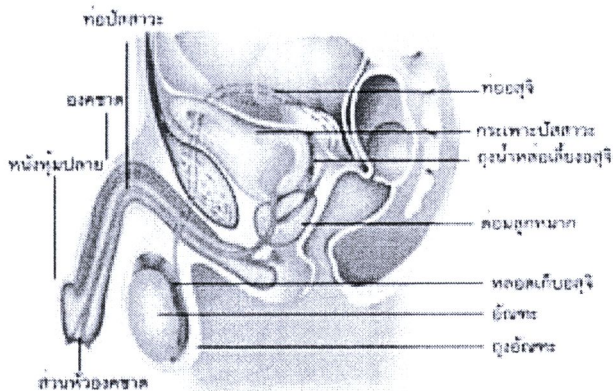
2. ท่อนำไข่ (Oviduct) หรือปีกมดลูก (Fallopian Tube) เป็นทางเชื่อมต่อระหว่างรังไข่ทั้งสองข้างกับมดลูก ภายในท่อนำไข่ มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 มิลลิเมตร มีขนาดปกติเท่ากับเข็มฉีดยาประมาณ 6-7 เซนติเมตร หนา 1 เซนติเมตร ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของไข่ที่ออกจากรังไข่เข้าสู่มดลูก โดยมีปลายข้างหนึ่งเปิดอยู่ใกล้กับรังไข่เรียกว่า ปากแตร (Funnel) ปลายอีกข้างหนึ่งมีขนาดสั้นๆ ทำหน้าที่พัดโบกไข่ที่ตกมาจากรังไข่ให้เข้าไปในท่อนำไข่ ท่อนำไข่เป็นบริเวณที่อสุจิจะเข้าปฏิสนธิกับไข่

3. มดลูก (Uterus) มีรูปร่างคล้ายผลชมพู่ หรือรูปร่างคล้ายสามเหลี่ยมหัวกลับลง กว้างประมาณ 4 เซนติเมตร ยาวประมาณ 6-8 เซนติเมตร หนาประมาณ 2 เซนติเมตร อยู่ในบริเวณอุ้งกระดูกระหว่างกระดูกเชิงกราน ระหว่างกระดูกสันหลังกับทวารหนัก ภายในเป็นโพรง ทำหน้าที่เป็นที่ฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว และเป็นที่เกิดของทารกในครรภ์

4. ช่องคลอด (Vagina) อยู่ต่อจากมดลูกลงมา ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของตัวอสุจิเข้าสู่มดลูกเป็นทางออกของทารกเมื่อครบกำหนดคลอด และยังเป็นช่องให้ประจำเดือนออกมาด้วยคือเนื้อเยื่อผนังมดลูกด้านในและหลอดเลือดที่สลายตัวไหลออกมาทางช่องคลอดประจำเดือนจะเกิดขึ้นเมื่อเซลล์ไม่ได้รับการผสมกับอสุจิเพศหญิงจะมีประจำเดือนตั้งแต่อายุประมาณ 12 ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีรอบของการมีประจำเดือนทุก 21-35 วัน เฉลี่ยประมาณ 28 วัน จนอายุประมาณ 50 ปี จึงจะหมดประจำเดือน ผู้หญิงจะมีช่วงระยะเวลาการมีประจำเดือนประมาณ 3-6 วัน ซึ่งจะเสียเลือดทางประจำเดือนแต่ละเดือนประมาณ 60-90 ลูกบาศก์เซนติเมตร ดังนั้นผู้หญิงจึงควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและโปรตีน เพื่อสร้างเลือดชดเชยส่วนที่เสียไป การที่ผู้หญิงบางคนมีประจำเดือนมาไม่ปกติ อาจเนื่องมาจากอารมณ์และความวิตกกังวลทำให้การหลั่งฮอร์โมนของสมองผิดปกติ ซึ่งจะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนของต่อมใต้สมองที่ทำหน้าที่กระตุ้นให้ไข่สุก คือ ฮอร์โมน FSH (Follicle Stimulating Hormone) และฮอร์โมน LH (Luteinizing Hormone) เซลล์ไข่มีขนาดใหญ่กว่าเซลล์อสุจิประมาณ 50,000-90,000 เท่า ขนาดของเซลล์ไข่ประมาณ 0.2 มิลลิเมตร เราสามารถมองเห็นเซลล์ไข่ได้ด้วยตาเปล่า



ภาพด้านข้างของระบบสืบพันธุ์เพศชาย



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การให้ความรู้เรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นชายควรประกอบด้วย ความเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและชีวภาพทางเคมี รวมถึงการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพอนามัยทางเพศ การวางตัวและการสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และการสร้างเจตคติทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม

1. ความรู้ด้านร่างกายและชีวภาพทางเพศ

เพศหญิง ควรได้รับความรู้เกี่ยวกับร่างกาย และการปฏิบัติตัวดังนี้

เต้านม : เป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะเพศหญิง เพื่อทำหน้าที่สร้างน้ำนมสำหรับเลี้ยงลูก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เต้านมจะค่อยๆ ขยายใหญ่ขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพล ของฮอร์โมนเพศหญิงเต้านมอาจจะมีขนาดใหญ่หรือเล็กก็ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง และพันธุกรรมจึงไม่ควรกังวลใจ ควรปรึกษามารดา หรือญาติผู้หญิงเกี่ยวกับการเลือกขนาดของยกทรงให้เหมาะสม เพื่อช่วยเสริมสร้างความมั่นใจแก่เด็กหญิงนอกจากนี้เต้านมยังเป็นสัญลักษณ์ของเพศหญิง และดึงดูดความสนใจแก่เพศตรงข้าม เต้านมเมื่อถูกสัมผัสกระตุ้นจะทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้ เพศหญิงควรระมัดระวังมิให้มีการแตะต้องสัมผัส อันอาจจะเป็นหนทางนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้ การรักษาความสะอาดอาบน้ำชำระร่างกายตามปกติ ถ้าอากาศแห้งให้ใช้โลชั่นอ่อนๆ ทาได้เหมือนผิวหนังทั่วๆ ไป

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง ประกอบด้วย

- อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ได้แก่ รังไข่, ท่อนำไข่, มดลูก และช่องคลอด
- อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ได้แก่ เนินหัวเหน่า, แคมใหญ่, แคมเล็ก, คริสตอริส, เวคิสบูล,

ปากช่องคลอด, เชื้อพรหมจารี และต่อมบาร์โธลิน

• ไข่ : เป็นเซลล์เพศหญิงอยู่ในรังไข่ ไข่จะสุกเดือนละ 1 ฟอง และเดินทางไปตามท่อนำไข่ผสมกับตัวอสุจิของเพศชายจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ภาวะสืบพันธุ์เหล่านี้จะเติบโตมาก เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ จะสังเกตได้จากการมีขนขึ้นบริเวณหัวหน้า การมีประจำเดือน โดยทั่วไปเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยแตกสาว เมื่ออายุอยู่ระหว่าง 11-15 ปี เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งจะช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ สุขภาพร่างกาย และสภาวะแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โภกิจประจำเดือนเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้มีการลอกหลุดตัวของผนังเยื่อบุมดลูก เมื่อไข่ไม่ถูกผสมและไม่ฝังตัว ไม่ใช่เลือดเสียแต่ประการใด การรักษาความสะอาด อาบน้ำชำระร่างกายตามปกติ ไม่ควรใช้น้ำหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคสวนล้างภายในช่องคลอด เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อได้ และควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เพื่อให้ไม่มีกลิ่นอับ ภาวะสืบพันธุ์ภายนอกของเพศหญิง จะไวต่อการสัมผัสกระตุ้นมาก เรียกว่า จุดไวสวาท วัยรุ่นหญิงควรจะมีมดระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ วางตัวให้เหมาะสม ไม่อยู่ใกล้ชิดกันตามลำพังในที่ลับตาคน เพราะการแตะต้องสัมผัสจะเป็นการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ และอาจนำไปสู่ความต้องการทางเพศและเกิดมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้

เพศชาย ควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายในวัยรุ่น ดังนี้

ระบบสืบพันธุ์ทางเพศชาย ประกอบด้วย

- ภาวะสืบพันธุ์ภายใน ได้แก่ ท่อส่งอสุจิ, ถุงผลิตน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิ, ท่อหลังน้ำกามและต่อมลูกหมาก
- ภาวะสืบพันธุ์ภายนอกหรือภาวะเพศ ได้แก่ ลูกอ๊อดหะ, ท่อเก็บอสุจิซึ่งอยู่ภายในลูกอ๊อดหะและ

องคชาติ

น้ำอสุจิ : เป็นของเหลวสีขาวข้น ซึ่งหลั่งออกมาจากองคชาติ ขณะมีความสุขสุดขีดทางเพศประกอบด้วยตัวอสุจิ และของเหลว ที่ผลิตจากท่อเก็บตัวอสุจิ

• ตัวอสุจิ : เป็นเซลล์ของชายสำหรับการผสมกับไข่ของหญิง เพื่อกำเนิดเป็นทารก เมื่อชายมีการตื่นตัวทางเพศ หรือเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ตัวอสุจิจะขับออกมาพร้อมกับน้ำอสุจิทางองคชาติเมื่อเด็กชายเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะเริ่มมีขนขึ้นบริเวณหัวหน้า และรักแร้ ขนาดของลูกอ๊อดหะจะขยายตัวใหญ่ขึ้น องคชาติจะยาวและใหญ่ขึ้นด้วย นอกจากนี้จะเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิ (ฝันเปียก)เกิดขึ้นได้ ซึ่งเหล่านี้เป็นอิทธิพลของฮอร์โมนเพศชาย การกระตุ้นด้วยการสัมผัส จำต้อง ดูแลองคชาติ จะทำให้องคชาติแข็งตัว ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศและความพึงพอใจทางเพศจนถึงจุดสุดยอด และหลั่งน้ำอสุจิออกมาได้ การรักษาความสะอาด อาบน้ำชำระร่างกายตามปกติ

2. อนามัยทางเพศ

สัณฐานวิทยาทางเพศและความต้องการทางเพศ เป็นเพศศึกษาด้านพัฒนาการของเพศที่วัยรุ่นควรเข้าใจ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการหลั่งของฮอร์โมนเพศ ซึ่งนอกจากจะทำให้ภาวะเพศเจริญเติบโตแล้วยังมีผลทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นด้วย ความรู้สึกนี้เป็นธรรมชาติของวัยรุ่นทุกคน แต่วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังไม่สมควรมีเพศสัมพันธ์ จึงควรเรียนรู้จักวิถีระบายนางขับทางเพศออกอย่างเหมาะสม โดยการหาสิ่งอื่นทำเพื่อลดความต้องการทางเพศลง เช่น การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การมีงานอดิเรกทำ จะช่วยให้วัยรุ่นไม่ว่างอยู่กับตัวเองและหมกหมุ่นทางเพศมากเกินไป หากได้ปฏิบัติตามที่กล่าวแล้ว แต่ยังมีความต้องการทางเพศอยู่ การช่วยเหลือตัวเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นวิธีระบายออกทางเพศอย่างเหมาะสม และสามารถกระทำได้อย่างปลอดภัยทั้งชายและหญิงวัยรุ่นชายและหญิงจะมีความสนใจซึ่งกันและกัน หากความสัมพันธ์อยู่ในขอบเขตของความ เป็นเพื่อนก็ไม่มีความเสี่ยงภัย สิ่งสำคัญก็คือ วัยรุ่นต้องรู้จักวางตัวไม่ใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามเกินไปหรือ

อยู่กันสองต่อสองในที่ลับตาคน วิทยุนี้ก็มีปัญหากับพ่อแม่ เพราะรู้สึกว่าคุณแม่ควบคุมบังคับตนเองมากเกินไป ซึ่งมักเนื่องมาจากความกลัวว่าเด็กวัยรุ่นจะประพฤติเกินขอบเขต และเกิดการล่วงเกินทางเพศขึ้น

3. ด้านสังคมและการปรับตัวทางเพศ

วัยรุ่นควรต้องระมัดระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ และวางตัวให้เหมาะสม ไม่อยู่ใกล้ชิดกันตามลำพังในที่ลับตาคน เพราะการแตะต้องสัมผัสกัน การกอดจูบก็จะเป็นการกระตุ้น ความรู้สึกทางเพศและอาจนำไปสู่ความต้องการทางเพศได้มาก มีบริเวณร่างกายหลายแห่งซึ่งเป็นจุดกระตุ้นความต้องการทางเพศให้มากขึ้น เรียกว่า จุดไวสวาทเป็นจุดที่เพศหญิงควรระมัดระวัง มิให้มีการแตะต้องสัมผัส ได้แก่ เต้านม อวัยวะเพศ โดยเฉพาะบริเวณปากช่องคลอดและ คลิตอริส สำหรับชายควรจะเป็นบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์โดยเฉพาะที่องคชาติ แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจุดสัมผัสจะเป็นริมฝีปาก ใบหูชอกคอ หน้าขา เท้า ไหล่ หรือบริเวณอื่นๆ บางคนก็อาจเกิดความรู้สึกทางเพศได้ ดังนั้นวัยรุ่นเมื่อมีแรงขับเคลื่อนทางเพศ มีความต้องการทางเพศ จึงควรรหาทางระบายออกทางด้านอื่น เช่น ไปเล่นกีฬาออกกำลังกาย หางานอดิเรกทำเพื่อที่จะได้ไม่หมกมุ่นแต่ในเรื่องเพศ ถ้ายังมีความต้องการอยู่จึงหาทางระบายความรู้สึกทางเพศออก อย่างเหมาะสมตามที่กล่าวมาแล้ว

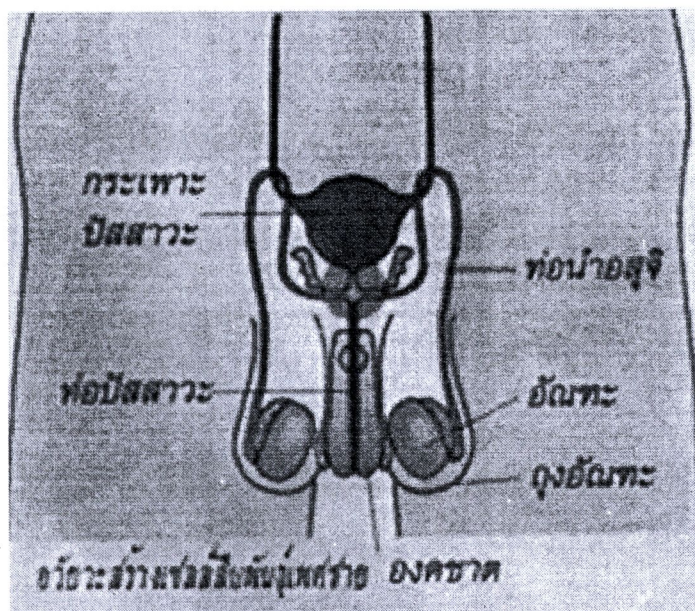
ใบงานที่ 1
เรื่อง เพศศึกษาน่ารู้ผู้หญิงสาว

คำชี้แจง ให้ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการอภิปรายเสนอความคิดเห็นในการตอบคำถาม

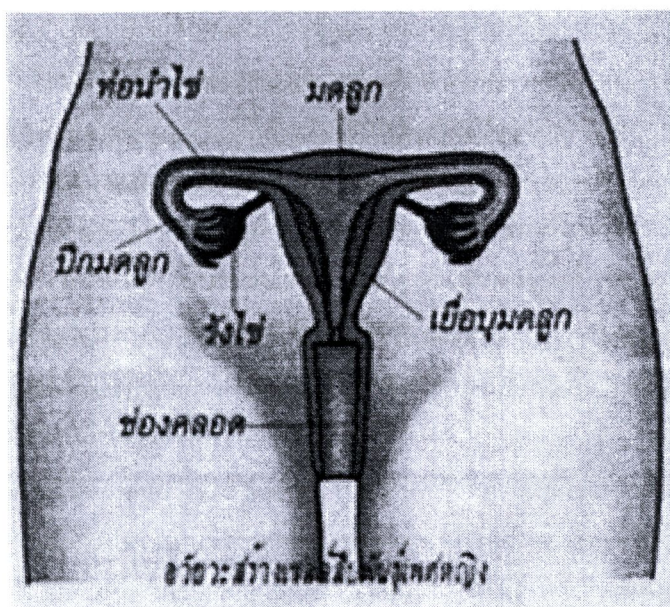
- 1. เพศศึกษามีความหมายว่าอย่างไร
.....
.....
.....
- 2. เพศศึกษามีความสำคัญและให้ประโยชน์อย่างไรกับนักเรียน
.....
.....
.....
- 3. พัฒนาการทางเพศคืออะไร
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- 4. จุดมุ่งหมายในการเรียนเพศศึกษาเพื่ออะไร
.....
.....
.....
- 5. เพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวด้านใดบ้างจงอธิบาย

วัยรุ่น	ลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่น
1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชาย	
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศหญิง	
3. การปรับตัวทางเพศ ด้านร่างกายในเพศชาย	
4. การปรับตัวทางเพศ ด้านร่างกายในเพศหญิง	

ภาพตัวอย่างอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



ภาพตัวอย่างอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง



แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น

สาระสำคัญ

ในสังคมไทยปัจจุบันวัยรุ่นชายหญิงมีโอกาสที่อยู่ใกล้ชิดอยู่กันตามลำพังมากขึ้น หากทั้งคู่ไม่มีการยับยั้ง อาจเกิดโอกาสมีเพศสัมพันธ์กันได้ง่ายโดยยังไม่มีความพร้อม ยังไม่มีความรับผิดชอบอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นเราควรที่จะต้องมีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นรู้วิธีที่จะป้องกันตนเองได้ การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธมีส่วนช่วยอย่างมาก

วัตถุประสงค์

1. มีพฤติกรรมป้องกันการเสี่ยงทางเพศ
2. สามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
3. สามารถบอกแนวทางปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงทาง

เพศ

จุดประสงค์กิจกรรม

นักเรียนสามารถรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนจากภัยทางเพศ

เนื้อหา

พฤติกรรมป้องกันการเสี่ยงทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (20 นาที)

1. ผู้สอนนำรูปภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเช่น การแต่งตัวโป้ การออกเที่ยวในเวลากลางคืนของวัยรุ่น การดื่มสุรา ในภาวะปัจจุบันที่พบเห็นจากสื่อต่างๆ และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น
2. ผู้สอนสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน (60 นาที)

3. ผู้สอนนำเสนอข่าวจากหนังสือพิมพ์ เช่น ข่าวการทำแท้งเถื่อน การใช้ชีวิตคู่โดยการอยู่ด้วยกันของนักศึกษาชายหญิง กรณีศึกษาเรื่องการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการมีเพศสัมพันธ์ต่างๆ ให้นักเรียนดูทำการวิเคราะห์ใบงานที่ 1

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันศึกษาและรวบรวมสุภาษิตไทยที่สะท้อนให้เห็นค่านิยมในเรื่องเพศ วัฒนธรรม และวิธีปฏิบัติในเรื่องเพศในการดำเนินชีวิต โดยพยายามรวบรวมมาให้ได้มากที่สุด ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สุภาษิตที่รวบรวมได้ว่าสะท้อนให้เห็นแนวคิดและการปฏิบัติอย่างไร มีเหตุผลอย่างไรที่เป็นเช่นนั้น จากนั้นส่งผู้แทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองในหัวข้อ “เมื่อวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์มีผลด้านบวกและด้านลบอะไรบ้าง” ให้นักเรียนทำใบงานที่ 2

6. ผู้สอนให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงความคิดเห็นตามใบงานที่ 2 ผู้สอนตั้งคำถามให้แสดงความคิดเห็นดังนี้

6.1 ผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ต่อหญิงและชายแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรและชาย กับ หญิงมีความรู้สึกอย่างไรต่อผลที่ตามมา

6.2 การมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมอาจเกิดขึ้นกับคนในวัยเดียวกันกับเราได้หรือไม่อย่างไร

6.3 เราหลีกเลี่ยงการป้องกันสิ่งที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมหรือไม่อย่างไร

7. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นหาวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์มา 10 ข้อ ผู้สอนจดวิธีการต่างๆ บนกระดานดำ เมื่อครบให้นักเรียนช่วยกันแยกทีละข้อว่า แต่ละวิธีช่วยป้องกันได้อย่างไรบ้าง

8. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้ากลุ่มย่อยเขียนบทการแสดงและออกมาแสดงบทบาทสมมติซึ่งให้ไว้ตั้งแต่คาบที่แล้วโดยให้นักเรียนเลือกแสดงหนึ่งเรื่องดังต่อไปนี้ ใ้เวลากลุ่มละประมาณ 5 - 7 นาที

เรื่องที่ 1 ถ้านักเรียนนัดเพื่อน ไปเที่ยวแต่เพื่อน ไม่มา แต่ให้เพื่อนที่ชายมารับแทนแล้วบอกว่าจะพาไปพบเพื่อนของนักเรียนซึ่งอยู่ที่บ้านของเขา นักเรียนจะทำอย่างไร

เรื่องที่ 2 เพื่อนนักเรียนชวนให้นักเรียนทดลองดื่มสุรา แต่นักเรียน ไม่อยากดื่มแต่นักเรียนก็กลัวเพื่อนจะว่านักเรียนว่าไม่แน่วจริง นักเรียนจะทำอย่างไร

เรื่องที่ 3 นักเรียนไปเที่ยวปาร์ตี้บ้านเพื่อนแล้วนักเรียนอยากกลับบ้านมีเพื่อนผู้ชายอีกคนอาสาไปส่งปรากฏว่าเพื่อนผู้ชายคนนั้น ไม่ได้พากลับบ้านแต่พาเข้ารีสอร์ท ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร

เรื่องที่ 4 นักเรียนเห็นเพื่อนผู้หญิงที่สนิทแต่งตัวสวยเคี้ยวคอว่าลึกลับเห็นหน้าอก ใส่กางเกงขาสั้นมากเพื่อดึงดูดความสนใจเพื่อนชายและอยู่ตามลำพังกับเพื่อนชายสองต่อสองนักเรียนจะดักเตือนเพื่อนอย่างไร

เรื่องที่ 5 เพื่อนนักเรียนชายในข้างห้องพักของนักเรียนชักชวนนักเรียนไปเที่ยวห้องแล้วเกิดเปิดแผ่นหนังลามก คลิปวิดีโอ ใ้ให้นักเรียนดูนักเรียนจะทำอย่างไร

เรื่องที่ 6 ถ้าแม่ของนักเรียนแต่งงานใหม่และนักเรียนมีพ่อเลี้ยงซึ่งชอบจับมือถือแขนลวนลามนักเรียนเวลาที่แม่ไม่อยู่เป็นประจำ นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

10. ผู้สอนให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และบรรยายเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศวิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นหญิง แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ปัญหาของการมีความสัมพันธ์ทางเพศในวัยรุ่น

11. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาพร้อมแจกใบงานและใบงานกรณีศึกษาที่ 1-6 เรื่องการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น ให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มระดมสมองตอบคำถามตามใบงาน

12. ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นจากใบงาน ออกมานำเสนอผลงาน

ขั้นสรุป (10 นาที)

13. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

รวมเวลา 90 นาที

สื่อ

1. รูปภาพต่างๆที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. หนังสือพิมพ์ภาพข่าวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
3. ใบความรู้ เรื่องพฤติกรรมป้องกันการเสี่ยงทางเพศ
4. ใบงาน 1-2
5. ใบงานกรณีศึกษา1-6

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลภารกิจกรรมจากใบงาน และการนำเสนอผลงาน

ใบความรู้

เรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศ



พฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียนที่แสดงเจตนาเพื่อป้องกันมิให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ในการศึกษาครั้งนี้จะอยู่ใน ขอบข่ายของพฤติกรรมการป้องกัน 6 ด้าน คือ

3.1 การใช้สารเคมีกระตุ้นอารมณ์ทางเพศและดิ่มของมีนเมาหมายถึง การรับประทานยาที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ยาอี ยาเลิฟรวม ไปถึงการดิ่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม เช่น สุรา เบียร์ ไวน์

3.2 การเที่ยวสถานบันเทิงหรือสถานพักผ่อนหย่อนใจ หมายถึงการไปในสถานที่ ที่เปิดโอกาสให้แสดงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรงภาพยนตร์สวนสาธารณะ สถานบริการทางเพศ

3.3 การรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อสาธารณะในลักษณะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ หมายถึงการอ่านหนังสือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การดูวีดิทัศน์ ภาพยนตร์ อินเตอร์เน็ต ที่แสดงถึงการกอดจูบ การร่วมเพศ

3.4 การแต่งตัวสัมผัสเชิงชู้สาวหมายถึงการปฏิบัติต่อกันกับเพศตรงข้ามในเชิงชู้สาวได้แก่ การจับมือ ถูแขน การกอดจูบร่างกายเพศตรงข้าม

3.5 การอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพัง หมายถึง เพศหญิงหรือเพศชาย อาจเป็นเพื่อนหรือคนรัก อยู่ในสถานที่ใดที่หนึ่งในที่รโหฐาน หรือลับตาคน เช่น ในห้อง บริเวณที่ไกลตาผู้คน

3.6 การแต่งกายที่ล่อแหลม หมายถึง การสวมเสื้อผ้าที่เผยให้เห็นสัดส่วนต่างๆ ของร่างกายมากเกินไป เช่น เสื้อเกาะอก เสื้อผ้าบาง เสื้อรัดรูปจนเห็นสัดส่วน เอวลอย ใส่กระโปรงสั้น

ปัญหาของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น

กล่าวว่าหญิงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศนั้น เริ่มจาก 3 ขั้นตอนตามลำดับคือ

1. เริ่มด้วยมิตรภาพ
2. มีความรัก
3. มีความสัมพันธ์ทางเพศ



สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

กระบวนการนี้จะผิดกับเพศชาย ที่อาจจะเริ่มด้วย 1 แล้วไป 3 หรือจาก 3 เลข ซึ่งทำให้ขาดความรับผิดชอบเท่าที่ควรจะเป็นการมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรส ก่อนบรรลุความพร้อมทางเศรษฐกิจและสังคม จะมีผลต่อปัญหาทั้งปัญหาครอบครัวและสังคม ดังนี้

1. ปัญหาครอบครัว
2. ปัญหาต่อสังคม

วิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นชายหญิง

1. สนใจและเอาใจใส่ต่อการศึกษาเล่าเรียนเพื่อความก้าวหน้าและนำความสำเร็จมาสู่ชีวิต
2. คำนึงถึงบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเอง
3. ผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการอื่นที่ชอบและถนัด
4. วางตัวให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
5. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ หรือแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องดีกว่าคุยกับเพื่อน

ด้วยกันเองที่มีความรู้ไม่แตกต่างกัน

แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด



1. ไม่ควรให้ความใกล้ชิดสนิทสนมแม้กับคนที่ไว้ใจและคนใกล้ชิด เพราะความไม่คาดคิด นึกถึงหรือขาดความระมัดระวังอาจทำให้ถูกชักจูง ถูกบีบบังคับ หรือถูกหลอกให้มีเพศสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดได้ เป็นการระบายความต้องการทางเพศของผู้ชักจูง
2. ไม่ควรไปไหนตามลำพังสองต่อสองกับเพศตรงข้ามหรืออยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน เช่น ห้องพักส่วนตัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
3. ฝ่ายหญิงควรระมัดระวังตัวในขณะที่อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ ควรมีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าอาจมีเหตุการณ์ที่เกินเลยเกิดขึ้นในบรรยากาศบางอย่าง เช่น การไปงานเลี้ยงการไปค้างคืนตามลำพัง ซึ่งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด

4. ควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อย ไม่ควรแต่งกายในลักษณะขั้วยุเปิดเผยหรือดึงดูดใจทางเพศ

ปัญหาของการมีความสัมพันธ์ทางเพศในวัยเรียน

- การมีความสัมพันธ์ทางเพศในวัยเรียน จะเกิดขึ้นหรือไม่มันขึ้นอยู่กับ
 - ความรู้ความเข้าใจของบุคคลนั้นในเรื่องเพศ คือ ได้รับการอบรมสั่งสอนมาอย่างไรบ้างเด็กผู้ชายได้รับการอบรมไม่ให้เอาเปรียบเพศหญิงหรือเพศหญิงเป็นเครื่องเล่นหรือไม่
 - มีความรับผิดชอบต่อเพศตรงข้ามอย่างไร
 - มีความพร้อม หมายถึง ความเป็นผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์พร้อมในด้านสังคม คือ ไม่อยู่ในวัยเรียน มีอาชีพ มีรายได้ พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น
 - เด็กหญิงได้รับการสั่งสอนอย่างไร ให้รู้จักป้องกันตัวไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของเพศตรงข้ามที่ไม่ปรารถนา
- คือ
- การมีเจตคติต่อการมีความสัมพันธ์ทางเพศ โดยคิดว่าจะสามารถผูกมัดผู้ชายที่ตนชอบไว้ได้และจะไปสู่การแต่งงานจริงๆ

ข้อคิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์สำหรับเพศหญิง

1. ไม่ควรมีความสัมพันธ์ทางเพศในวัยเรียน
2. ไม่ควรมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้ชายที่ไม่รับผิดชอบหรือพิจารณาแล้วว่าเขาไม่สามารถจะรับผิดชอบต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ เช่น จากลักษณะนิสัยหรือเขากำลังศึกษาเล่าเรียนหรือ ผู้ชายที่แต่งงานแล้ว
3. ไม่ควรมีความสัมพันธ์ทางเพศเพื่อจะผูกมัดเพื่อนชาย หรือเพื่อต้องการแสดงให้เขาทราบว่ารักเขามาก หรือจากการที่เขาบอกรักเท่านั้น
4. ไม่ควรมีความสัมพันธ์ทางเพศกับใครเลย ควรจะรักษาความบริสุทธิ์ไว้ให้ชายที่เรารักและรักเราที่สุด

หลักการปฏิเสธและหาทางออก

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน คือ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประจบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
 2. การขอปฏิเสธเป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด
 3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาทบางครั้งผู้ชวนผู้เข้าชี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจำทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทางมั่นคงและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที
 2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า
 3. การผัดผ่อน โดยการขอขี้นระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

การปฏิเสธอย่างประนีประนอม

มีขั้นตอนการเจรจา 4 ขั้นตอนได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 อธิบายความรู้สึกของเราต่อเหตุการณ์หรืออธิบายปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับเรา

ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนวทางที่เราอยากจะให้

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกกับคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุปเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา

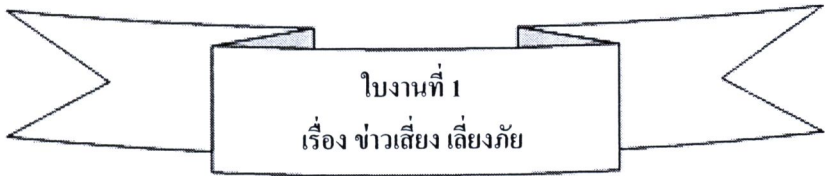
การเจรจาเพื่อปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดัน การทำความเข้าใจในการเจรจามี 6 แบบ ได้แก่

1. การดูถูก
2. การโต้แย้ง
3. การข่มขู่
4. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา
5. การอ้าง
6. การพยายามออกนอกเรื่อง



เราสามารถเลือกปฏิบัติได้ 3 ประการ ตามความเหมาะสมได้แก่

- การปฏิเสธอย่างจริงจัง
- การผัดผ่อน เป็นความพยายามที่จะไม่ปฏิบัติหรือกระทำตามโดยยืดเวลาออกไป
- การต่อรองเป็นความพยายามที่จะให้โอกาสตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ดีกว่า



ให้นักเรียนในกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดตอบคำถามต่อไปนี้

- 1. นักเรียนร่วมกันศึกษากรณีตัวอย่างจากข่าวหนังสือพิมพ์
- 2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นคำถามดังนี้

2.1 จากข่าวเกิดเหตุการณ์ปัญหาอะไร

.....

.....

.....

2.2 ปัญหาที่พบเกิดจากสาเหตุใด

.....

.....

.....

2.3 ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลเสียอย่างไร

.....

.....

.....

2.4 แนวทางปฏิบัติที่จะป้องกันการเกิดปัญหามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2
เรื่อง ร่วมกันระดมความคิด

1. ผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ต่อหญิงและชายแตกต่างกันหรือไม่อย่างไรและชาย กับหญิงมีความรู้สึกรู้สึอย่างไร
ต่อผลที่ตามมา

.....

.....

.....

.....

2. การมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมอาจเกิดขึ้นกับคนในวัยเดียวกันกับเราได้หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. เราหลีกเลี่ยงการป้องกันสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. หาวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์มา 10 ข้อ

.....

.....

.....

.....

ใบกรณีศึกษาที่ 1

ค.ญ. ตาล เป็นนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสแห่งหนึ่งมีคู่รักชื่อว่า ค.ช. วี ซึ่งเป็นเพื่อนข้างบ้าน วันหนึ่งครอบครัว ค.ญ. ตาล ไปต่างจังหวัดจึงฝาก ค.ญ. ตาล ไว้กับป้า แต่ ค.ญ. ตาล แอบไปออกมาหา ค.ช. วี เมื่อไปถึงที่บ้าน ค.ช. วี อยู่บ้านกับเพื่อนชายกลุ่มหนึ่งรวมถึงพี่สาวของค.ช. วี ซึ่งกำลังนั่งดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กันอยู่ในบ้านเปิดเพลงเดินรำกันอย่างสนุกสนาน ค.ช. วี ชวน ค.ญ. แจน เข้าไปนั่งในบ้าน ค.ช. วี ส่งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้ค.ญ. ตาล แต่ ค.ญ. ตาลปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ค.ช. วี จึงแสดงอาการไม่พอใจและบอกค.ญ. ตาล ว่าจะไม่ทำอะไรล่วงเกิน และถ้าไม่ดื่มแสดงว่าไม่รักกันจริง

ใบงาน

ให้นักเรียนระดมสมองร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มและตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าค.ญ. ตาล มีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ถ้านักเรียนเป็น ค.ญ. ตาล นักเรียนจะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ถ้านักเรียนเป็น ค.ช. วีนักเรียนคิดว่า ค.ช. วี จะทำตามที่ถูกหรือไม่

ใบกรณีศึกษาที่ 2

ค. ช. ยุทธนา เป็นเพื่อนสนิทของนักเรียนวันหนึ่ง ค. ช. ยุทธนา มาชวนนักเรียนไปเที่ยวสถานบันเทิงสำหรับวัยรุ่น โดย ค. ช. ยุทธนา พุดโฆษณาชักชวนว่าสถานบันเทิงที่เปิดใหม่นี้หากมีผู้หญิงไปด้วยจะไม่เสียค่าบริการ ค. ช. ยุทธนา สัญญาว่าจะมาส่งนักเรียนที่บ้านไม่เกินเที่ยงคืน

ใบงาน

ให้นักเรียนระดมสมองทั้งกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นคำถามดังนี้

1. นักเรียนจะไปกับ ค. ช. ยุทธนา หรือไม่ เพราะอะไร
2. นักเรียนมีวิธีที่จะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างไรบ้าง

ใบกรณีศึกษาที่ 3

หวานมีเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตชื่อ คัน ซึ่งอยู่ต่างโรงเรียนกัน หวานจะคุยกับคันทางอินเทอร์เน็ตทุกวัน คันมักจะส่งคลิปวิดีโอการกอดจูบมาให้บ่อยครั้ง วันหนึ่งหวานกับคันนัดเจอกันที่ศูนย์การค้าแต่พอดีฝนตกหนัก คันจึงชวนหวานให้ไปแวะที่บ้านซึ่งอยู่ติดกับศูนย์การค้าก่อนเมื่อหยุดตกจะพาไปส่งที่บ้านหวานตัดสินใจไปบ้าน คัน เมื่อไปถึงคันต้อนรับอย่างดีซึ่งบ้านคันยังไม่มีใครกลับมาจากทำงาน คันเปิดวิดีโอซึ่งมีภาพที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ให้หวานดูและมานั่งดูใกล้ชิดกับหวานด้วย

ใบงาน

ให้นักเรียนระดมสมองร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มและตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นหวานมีวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าคันเป็นคนอย่างไร
3. ถ้านักเรียนเป็นหวาน เมื่อถูกชวนไปเที่ยวนักเรียนจะไปหรือไม่ หากไม่นักเรียนจะทำอะไรต่อไป
4. ถ้านักเรียนเป็นหวานเมื่อคันเปิดวิดีโอให้ดู นักเรียนจะอย่างไร
5. ถ้านักเรียนเป็นหวาน นักเรียนจะเตือนคันอย่างไร

ใบกรณีศึกษาที่ 4

แอลกับเอกเป็นเพื่อนที่สนิทสนมกันมาตั้งแต่อนุบาลและได้เรียนร่วมชั้นเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 ด้วยกัน เอกมีใจชอบแอลโดยแอลไม่รู้ตัว วันหนึ่งเอกชวนแอลไปสวนสาธารณะใกล้โรงเรียนในเวลา 17.30 น. แอลคิดว่าสวนสาธารณะคงไม่น่าเกลียดเพราะมีผู้คนอยู่มาก แอลจึงไปกับเอกเมื่อไปถึงสวนสาธารณะเอกพยายามเลือกที่นั่งที่ลับตาคนและถือโอกาสจับมือ โอบกอดแอลเมื่อไม่มีผู้คนเดินผ่าน

ใบงาน

ให้นักเรียนระดมสมองร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มและตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นแอล นักเรียนมีวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าเอกเป็นคนอย่างไร
3. ถ้านักเรียนเป็นแอล เมื่อถูกชวนไปสวนสาธารณะนักเรียนจะไปหรือไม่ หากไม่นักเรียนจะอย่างไรต่อไป
4. ถ้านักเรียนเป็นแอล เมื่อถูกลวนลาม นักเรียนจะอย่างไร
5. ถ้านักเรียนเป็นแอล นักเรียนจะเตือนเอกอย่างไร

ใบกรณีศึกษาที่ 4

เป๊ยมีความรู้สึกชื่นชอบในตัวโคโน ซึ่งเป็นนักกีฬาว่ายน้ำประจำโรงเรียน เป๊ยพยายามแต่งตัวเปรี้ยวๆ เช่น เสื้อสายเดี่ยวรัดรูป กระโปรงสั้น เพื่อดึงดูดความสนใจโคโน โดยที่กลุ่มเพื่อนของเป๊ยมักเตือนแถมเสมอว่า โคโนเจ้าชู้ มีแฟนหลายคน วันหนึ่งเพื่อนในห้องเรียนเดียวกันกับโคโนชวนเป๊ยไปเที่ยวทะเล เป๊ยรู้ว่าโคโนไปด้วยจึงตัดสินใจไป แต่เมื่อไปถึงแล้วที่นัดหมายมีแต่โคโนมาคนเดียวเป๊ยจึงตัดสินใจไปเที่ยวกับโคโนเพียงสองคน เพราะคิดว่าคงไม่เสียหายอะไรเพราะไม่ได้ไปค้างคืนเป๊ยจึงขึ้นรถไปเที่ยวทะเลกับโคโนเพียงลำพัง

ใบงาน

ให้นักเรียนระดมสมองร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มและตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นเป๊ยมีวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างไร
2. ถ้านักเรียนเป็นเป๊ย เมื่อถูกชวนไปเที่ยวกับตามลำพังนักเรียนจะไปหรือไม่ หากไม่ไปนักเรียนจะปฏิเสธอย่างไรต่อไป



ใบกรณีศึกษาที่ 5

ค.ญ. ญาญา นิยมการแต่งกายตามคารานักร้องและตามแฟชั่น เช่น กระโปรงสั้น เสื้อรัดรูปเสื้อคอกว้าง สายเดี่ยว กางเกงขาสั้นรัดรูป ทุกวันก่อนออกจากบ้าน ค.ญ. ญาญาจะใช้เวลาในการเลือกเสื้อผ้าที่ใส่ให้หล่อแหลม เพื่อให้เธอดูน่าสนใจต่อกลุ่มเพศตรงข้าม เช่นเดียวกันกับ ค.ช.รชที่ชอบใส่เสื้อตัวเล็กรัดรูป กางเกงที่รัดรูปทำให้เห็นสรีระชัดเจน ชอบปลดกระดุมเสื้อให้เห็นกล้ามเนื้ออก ในปัจจุบันมีวัยรุ่นส่วนใหญ่แต่งตัวตามแฟชั่นตามกระแสนิยมเป็นจำนวนมาก รวมถึงชุดนักเรียน นักศึกษาด้วยเช่นเดียวกันที่ถูกออกแบบใหม่ให้เข้ากันแฟชั่นสมัยใหม่ตามความต้องการของวัยรุ่น

ใบงาน

ให้นักเรียนระดมสมองร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มและตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. สรุปความคิดเห็นของนักเรียนชายและหญิง ต่อการแต่งตัวตามแฟชั่น
2. สรุปข้อดีและข้อเสียและผลกระทบต่อเนื่องของการแต่งตัวตามแฟชั่น
3. นักเรียนจะแต่งตัวตามแฟชั่นหรือไม่ และหากเพื่อนภายในกลุ่มเป็นอย่างนี้นักเรียนจะอย่างไร

แผนการกิจกรรมที่ 4

การจัดนิทรรศการประกอบบทบาทของแกนนำ
เรื่อง วัยรุ่นวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ

สาระสำคัญ

นิทรรศการเป็นงานอันจะเป็นการแสดงแบบใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของผู้จัด ว่ามีจุดประสงค์
แสดงอะไร นิทรรศการ เป็นสื่อการเรียนรู้ประเภทหนึ่ง ที่ใช้วิธีการนำเอาสิ่งของมาแสดงไว้ให้ผู้ชมได้รับชม
นิทรรศการที่ดีนั้น ควรจะสรุป ถ่ายทอดความเป็นไปต่าง ๆ ของสิ่งที่ต้องการแสดงการจัดนิทรรศการ
ประกอบการอภิปรายเรื่องการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง
ที่ได้เรียนผ่านมา

วัตถุประสงค์

สามารถปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการกลุ่มในการจัดนิทรรศการประกอบการอภิปราย เรื่องวัยรุ่นวัยใส
ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนสามารถจัดนิทรรศการประกอบการอภิปราย เรื่อง วัยรุ่นวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศได้

เนื้อหา

การนำความรู้เรื่องที่ได้จากการศึกษาเรื่องเพศศึกษาและพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศมาจัด
นิทรรศการ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (10 นาที)

1.ผู้สอนนำตัวอย่างภาพการจัดนิทรรศการต่างๆ มาให้นักเรียนดู ให้แต่ละกลุ่มเตรียมการจัดนิทรรศการ
มาก่อนล่วงหน้า

ขั้นสอน (70 นาที)

โดยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปแสดงบทบาทจริงในการจัดกิจกรรมณรงค์วัยรุ่นวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ

2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มในการวางแผนการจัดนิทรรศการประกอบการอภิปราย เรื่อง
วัยรุ่นวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดฝึกปฏิบัติการจัดนิทรรศการ จัดทำป้ายประกาศ เรื่องวัยรุ่นวัยใส ไม่
เสี่ยงภัยทางเพศ

4. ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันจัดการอภิปรายตอบข้อซักถามเรื่องการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

5. คัดเลือกตัวแทนนักเรียน 2 กลุ่มกลุ่มละ 4 คนจับสลากแบ่งเป็นฝ่ายเสนอและฝ่ายค้านออกมาโต้แย้งที่
ในหัวข้อ วัยรุ่นจำเป็นหรือไม่ ที่ต้องระวังภัยเสี่ยงทางเพศ ในยุคดิจิทัล มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าชาย

โดยฝ่ายเสนอได้หัวข้อ หญิง มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าชาย ฝ่ายค้านในญัตติ ชายมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าหญิง ให้เวลาพูดคนละ 3 นาที

ขั้นสรุป (10 นาที)

6. สรุปประเด็นสำคัญปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากจัดนิทรรศการประกอบการอภิปรายเรื่อง วัยรุ่นวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ

สื่อ

ภาพตัวอย่างการจัดนิทรรศการ

อุปกรณ์ในการจัดนิทรรศการ

ระยะเวลา 90 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตจากวางแผนและการร่วมกันจัดนิทรรศการโดยทำเป็นกระบวนการกลุ่ม
2. การร่วมเสนอความคิดเห็นร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม การจัดนิทรรศการ การอภิปรายกลุ่ม

ใบความรู้ เรื่อง การจัดนิทรรศการ



ความหมายของนิทรรศการ (Mean of Exhibition)

นิทรรศการ (Exhibitions) ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Exhibitions" มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า "Display" ซึ่งแปลว่า "การจัดแสดง" ความหมายของนิทรรศการ มีนักเทคโนโลยีการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของนิทรรศการ ในแง่มุมต่างๆ ดังนี้เปรื่อง กุมุท (2526) ได้ให้ความหมายของนิทรรศการว่า เป็นเครื่องมือสื่อสารที่มีบทบาทและอิทธิพลมากขึ้นทุกขณะ ทั้งในด้าน การศึกษา วิทยาศาสตร์ แพทย์ ธุรกิจ สังคม การเมือง การอุตสาหกรรม และอื่น ๆ นอกจากนี้ยังให้ความหมายในทัศนะของผู้จัดว่า เป็นวิธีอันทรงประสิทธิภาพในการกระตุ้นให้ผู้สนใจในวัตถุ และแนวความคิด ความอ่าน เป็นวิธีที่สามารถเข้าถึงประชาชนได้ ในเมื่อวิธีการ อย่างอื่นไม่สามารถทำได้ ทั้งนี้เพราะเสน่ห์อันเกิดจากผลงานการรวบรวมสรรพสิ่งทั้งหลาย การคัดเลือก การจัดแสดงที่ดี และได้ให้ความหมายของนิทรรศการในทัศนะของผู้ชม หรือประชาชนว่านิทรรศการหมายถึง โอกาสของ ความเห็นความชื่นชม และการเรียนรู้บางอย่างเกินปกติวิสัยที่จะได้มีโอกาสเช่นนั้น เสน่ห์ของนิทรรศการอยู่ที่ความพิเศษ หรือโอกาสที่หายาก หรือหาชมได้เป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น ชีรศักดิ์ อัครบวร (2537) ได้ให้ความหมายของนิทรรศการ หมายถึง การวางแผนการถ่ายทอดความรู้ โดยใช้วัตถุทัศนวัตถุ เครื่องมือ ทัศนศึกษา และกิจกรรมทัศนศึกษา อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผสมผสานกัน อย่างมีระบบ เพื่อให้ผู้ชมได้รับความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนมุ่งชักจูงความคิดความสนใจ ให้เป็นไปตาม วัตถุประสงค์ที่ผู้จัด ได้กำหนดไว้

Edgar Del (1969) ได้กล่าวถึงนิทรรศการว่า นิทรรศการเป็นสื่อการเรียนการสอน ที่ให้ประสบการณ์รูปธรรมขั้นที่ 6 ของกรวย ประสบการณ์ (Cone of Experience) ทั้งนี้จะต้องเป็นนิทรรศการที่จัดแสดงอย่างมีความหมาย อาจจัดเป็นชุดของรูปถ่าย หรือ รูปถ่าย ผสมผสานกับแผนภูมิ และภาพโฆษณา บางครั้งอาจจะมีการสาธิต หรือฉายภาพยนตร์ประกอบ แต่อย่างไรก็ตามทุก นิทรรศการ มีลักษณะอย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือ นิทรรศการเป็นการขมวดความรู้ ความสนใจของผู้อื่นให้มุ่งไปยังวัตถุประสงค์ โดยการควบคุม เงื่อนไขจากความหมายต่างๆ สรุปได้ว่านิทรรศการ คือ รูปแบบหรือวิธีการถ่ายทอดความรู้ โดยนำเอาวัสดุอุปกรณ์หรือสื่อมาผสมผสานกันและนำเสนออย่างเป็นระบบ เช่น ภาพ ของจริงหุ่นจำลอง เอกสาร คำแนะนำ สไลด์ วิดีทัศน์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ เพื่อกระตุ้นความสนใจ

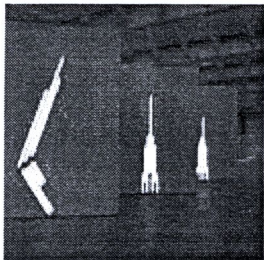
ประเภทของนิทรรศการ (Type of Exhibition)

แบ่งตามลักษณะของวิธีการจัดแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition)

หมายถึงนิทรรศการที่จัดแสดงเรื่องราวเดิมๆ ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นที่รวบรวมสิ่งแสดง ของที่ใช้จัดอาจจะเป็นของจริง หุ่นจำลอง รูปภาพ ฯลฯ ที่นำมาแสดงนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลง รูปแบบและวิธีการ จัดอยู่ในอาคารหรือสถานที่เดิม ไม่เปลี่ยนแปลง ผู้ชมสามารถเข้ามาชมได้ตลอดเวลาเพื่อศึกษาหรือหาความรู้/เพลิดเพลิน เช่น พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ มีจุดประสงค์ เพื่อการศึกษาทั้งทาง

ประวัติศาสตร์ศิลป์ โบราณคดี ตลอดจนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นอกจากนี้ยังมีพิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทย เป็นต้น



รูปแบบของการจัดนิทรรศการถาวร

2. นิทรรศการชั่วคราว (Non Permanent Exhibition)

คือการจัดนิทรรศการเป็นครั้งคราวในวาระโอกาสหรือเทศกาลพิเศษเพื่อแสดงความรู้ใหม่ๆ แผนงานพิเศษ วาระในวันสำคัญต่างๆ ของหน่วยงาน นิทรรศการชั่วคราวอาจจัดแสดงในสถานที่เดิมเป็นประจำ แต่สื่อที่นำมาแสดงชุดนั้นๆ จัดอยู่ไม่นาน อาจเป็นสัปดาห์หรือสองสามเดือนก็เปลี่ยนใหม่ หรือเลิกไป ตัวอย่างการจัดนิทรรศการชั่วคราว



3. นิทรรศการเคลื่อนที่

นิทรรศการเคลื่อนที่ หมายถึง นิทรรศการที่จัดขึ้นเป็นชุดสำเร็จเพื่อแสดงในหลายๆ สถานที่ หมุนเวียนกันไป รูปแบบและสื่อหลักที่นำมาแสดง เป็นแบบเดิม วัตถุประสงค์ในการจัดเป็นแบบเดิม อาจมีสิ่งของหรือการแสดงผลประกอบเพิ่มเติมในบางครั้ง ส่วนสถานที่จัดก็หมุนเวียน เปลี่ยนไปเรื่อย อาจเคลื่อนที่ไปต่างจังหวัดหรือจังหวัดเดียวกันแต่เปลี่ยนชุมชนที่นำไปแสดง เช่น นิทรรศการศิลปะ นิทรรศการตราไปรษณียากร ในการเคลื่อนที่ก็จะ ร่วมกับหน่วยงานในท้องถิ่นซึ่งหน่วยงานหลักก็คือ หน่วยงานในสังกัดสำนักงานไปรษณีย์โทรเลขจังหวัดที่ไปจัด

แบ่งตามลักษณะของสถานที่จัด มี 3 ประเภท ได้แก่

1. นิทรรศการกลางแจ้ง (outdoor exhibition) เป็นการจกนิทรรศการภายนอกตัวอาคารและอาจจัดในสนามโดยใช้พื้นที่นิทรรศการประเภทนี้ มีขนาดใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับรูปแบบลักษณะวิธีจัดด้วย และมีขอบเขตการแสดงกว้างขวาง นิทรรศการกลางแจ้งแบบชั่วคราว อาจจะจัดในสนามโดยใช้เส้นทาง และยกพื้นขึ้นเพื่อจัดแสดงก็ได้ นิทรรศการ กลางแจ้งแบบชั่วคราวนี้อาจจะมีขนาดใหญ่หรือเล็กก็ได้ เช่น งานประจำปี งานฉลองเทศกาลปีใหม่ของจังหวัดต่างๆ ก็จัดค่อนข้างใหญ่ แต่หากจัดประกอบงานพิธีอื่นๆ ก็มักเล็กลง นิทรรศการกลางแจ้งแบบเคลื่อนที่ มักเป็นนิทรรศการขนาดเล็กย้อยที่สุด เช่น รถเผยแพร่ การทำหมันของโรงพยาบาล ซึ่งอาจมีการฉายภาพยนตร์ สไลด์ หรือวีดิทัศน์ประกอบ

2. นิทรรศการในร่ม (Indoor Exhibition) คือ นิทรรศการที่จัดในบริเวณอาคาร หรือจัดสร้างอาคารเพื่อแสดงนิทรรศการโดยวิธี แบบถาวร แบบชั่วคราว หรือแบบเคลื่อนที่ก็ได้ นิทรรศการในร่มแบบถาวร เช่น ในอาคารของพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร หรือพิพิธภัณฑ์จังหวัด นิทรรศการในร่มแบบชั่วคราว จัดขึ้นโดยมีระยะเวลาแสดงแน่นอน มีจุดมุ่งหมายแคบลงแต่เด่นชัด การจัดนิทรรศการประเภทนี้ผู้จัดมีความสะดวกในการเตรียมงานได้ดีกว่าจัดภายนอกอาคาร

3. นิทรรศการหมุนเวียน (traveling exhibition) หรือนิทรรศการสัญจร หมายถึงนิทรรศการที่จัดทำเป็นชุดสำเร็จรูปถาวร สามารถเคลื่อนย้ายไปแสดงในที่ต่าง ๆ หมุนเวียนสลับกันไป หรืออาจแสดงในรูปของรถเผยแพร่เคลื่อนที่ (mobile units) ซึ่งจัดแสดงเพียงครั้งวันหรือหนึ่งวันนิทรรศการประเภทนี้สามารถเข้าถึงบุคคลเป้าหมายได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะในท้องถิ่นทุรกันดารการคมนาคมไม่สะดวก



ประเภทของนิทรรศการแบ่งตามจุดประสงค์การจัด มี 6 ประเภท คือ

1. นิทรรศการทางการศึกษา

เป็นนิทรรศการที่มุ่งจัดเพื่อการศึกษา และให้ข้อมูลความรู้ทางวิชาการแก่ผู้ชมโดยเฉพาะอาจจัดเป็นเฉพาะเรื่อง หรือจัดในแบบความรู้กว้างๆ นิทรรศการโดยทั่วไป แทบทุกประเภทจะมีจุดประสงค์ เพื่อการศึกษา แฝงอยู่ด้วยเสมอ เช่น นิทรรศการสัปดาห์วันวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพื่อเผยแพร่วิชาการด้านวิทยาศาสตร์และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี นิทรรศการการศึกษา จัดได้ทุกสาขาวิชา ไม่ว่าจะเป็นวิทยาการทางด้าน มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปศาสตร์ ตลอดจนวิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาวิชาต่าง ๆ



<http://www.osesa.net>

2. นิทรรศการทางการตลาด

เป็นนิทรรศการอีกแบบหนึ่ง ที่จัดกันแพร่หลายพอๆ กับนิทรรศการทางการศึกษา ประเภทนี้อาจจัดในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ แต่เป็นนิทรรศการแบบชั่วคราวเท่านั้น จุดประสงค์เพื่อการขายสินค้า และการพาณิชย์ นิทรรศการทางการตลาดที่ใหญ่ที่สุด คือ งานมหกรรมการแสดงสินค้านานาชาติ (Thailand Expo) ซึ่งหมุนเวียนจัดในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ห้างสรรพสินค้าหรือศูนย์การค้าใหญ่ๆ ก็มีการจัดนิทรรศการทางการตลาดกันตลอดปี เพื่อดึงดูดลูกค้าให้เข้ามาซื้อสินค้านั้น ซึ่งมีการจัดกันอยู่เสมอ โดยทั่วไปจะจัดในช่วงเทศกาลต่างๆ



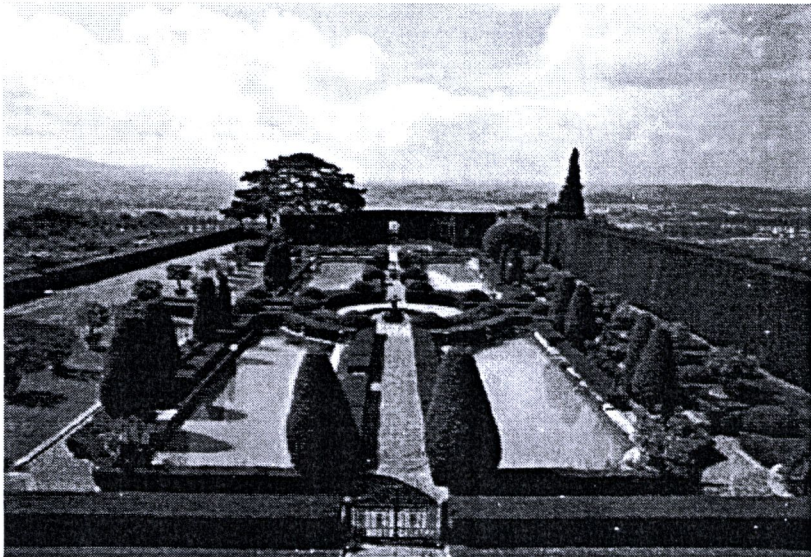
3. นิทรรศการทางการเมือง

ในหลายๆ ประเทศทางด้านการเมืองและรัฐศาสตร์ โดยเฉพาะประเทศกลุ่มสังคมนิยม จะใช้พิพิธภัณฑ์เป็นเครื่องมือปลุกกระตือรือร้นทางการเมืองของประชาชน เช่น พิพิธภัณฑ์แสดงร่องรอยการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ ที่จัดแสดงโดยรัฐบาลกัมพูชาประชาธิปไตย เพื่อปลุกสำนึกของเยาวชนรุ่นใหม่ให้มีความรู้สึกร่วม กับบรรพบุรุษรุ่นก่อน ซึ่งถูกกดขี่ทำทารุณกรรม สำหรับประเทศไทย นิติศึกษานักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจะจัดนิทรรศการประเภทนี้กันเป็นประจำ



4. นิทรรศการศิลปวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

นิทรรศการทางศิลปะรวมถึงศิลปะแขนงอื่นๆ ด้วย เช่น ทัศนศิลป์ เครื่องแก้ว งานศิลปหัตถกรรมต่างๆ นิทรรศการวัฒนธรรม นอกจากการจัดแบบถาวรแล้ว ก็มีการจัด นิทรรศการเกี่ยวกับการส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม ต่างๆ ด้วย นิทรรศการทางสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันมีหน่วยงานสมาคม มูลนิธิ สถาบันทางการศึกษาทุกระดับ จัดกันแพร่หลาย โดยเฉพาะการรณรงค์เกี่ยวกับการนำมาใช้ใหม่ นิทรรศการทางศิลปะ ที่เด่นดังและดีเยี่ยม ที่ดีที่สุดในไทย คือ "นิทรรศการศิลปาชีพ"ของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ



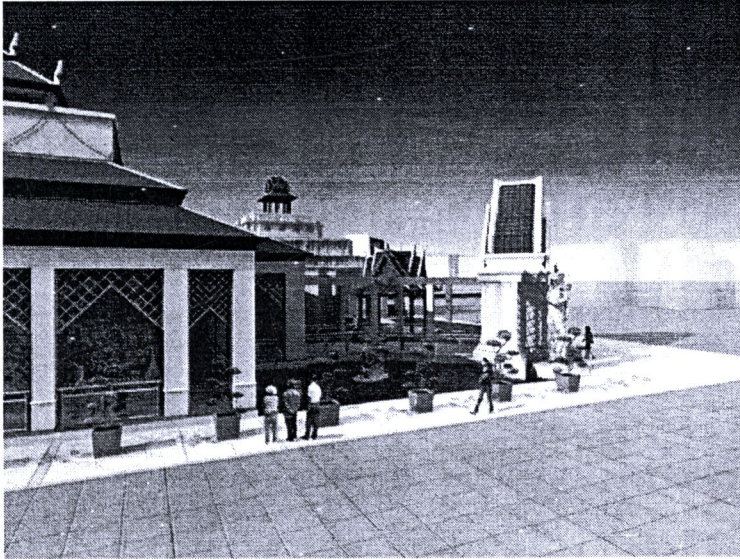
5. นิทรรศการทางการทหาร

นิทรรศการทางการทหารโดยทั่วไปนิยมจัดแบบถาวรจัดแสดงเพื่อเป็นอนุสรณ์สถาน และเกียรติประวัติ การสู้รบของทั้งสามเหล่าทัพ



6. นิทรรศการเพื่อการประชาสัมพันธ์องค์กร

นิทรรศการตลาดนัดหลักสูตร โดยคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จัดขึ้นเพื่อประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนชั้นมัธยมปลาย ได้รู้ถึงหลักสูตรที่เปิดสอนอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ ทั่วประเทศ และจัดตามมหาวิทยาลัยในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคการแบ่งประเภทของนิทรรศการตามวัตถุประสงค์ ของการจัดนั้น แบ่งเป็น 2 กลุ่มด้วยกันคือ นิทรรศการเพื่อการศึกษา กับนิทรรศการทางการตลาด และนิทรรศการ ทางการตลาดที่สำคัญ และกล่าวถึงกันมากที่สุดก็คือ มหกรรม นานาชาติ หรืองานเอ็กซ์โป Expo__



ภาคผนวก จ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

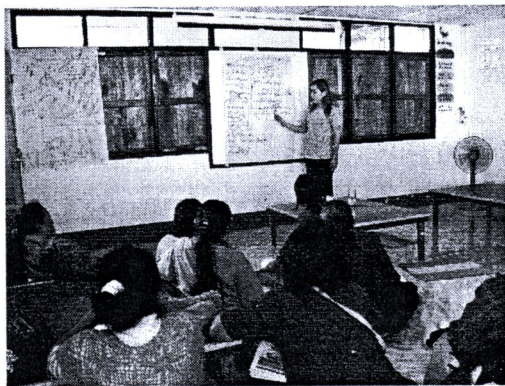
1. ผศ. ดร. รุจิรา ดวงสงค์
2. ดร. สมสวนุช จมูศรี
3. นางวัลลภา ศิริกุล

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

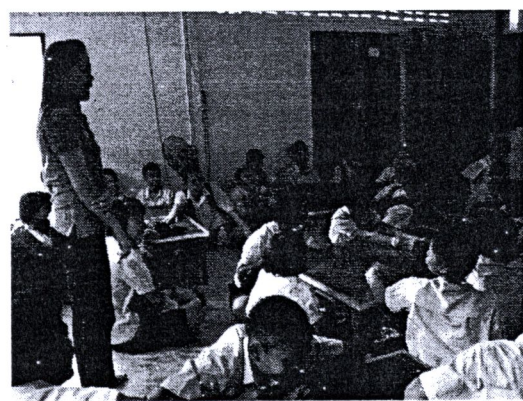
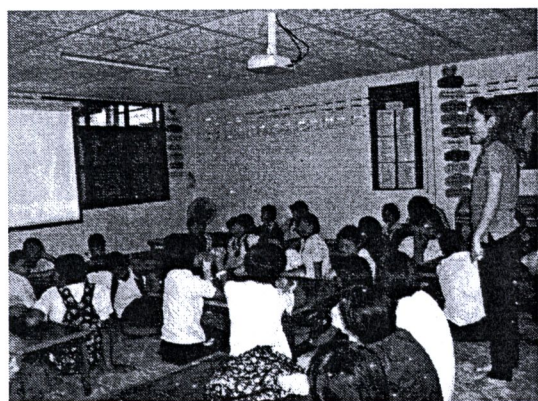


ภาคผนวก จ
ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม

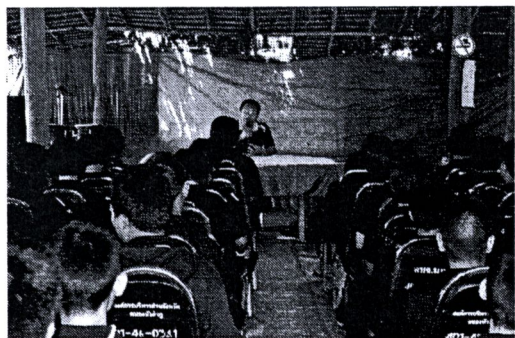
ประชุมผู้ปกครอง ครู และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการดูแลวัยรุ่น



การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา และการพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับนักเรียนกลุ่มทดลอง



ค่ายวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ
พิธีเปิดค่าย



ประธานกล่าวเปิดค่าย



ทีมวิทยากร

ค่ายวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ
พิธีเปิดค่าย



ผู้วิจัยพบปะกับแกนนำ

คณะกรรมการที่ร่วมกิจกรรม ค่ายวัยใส ไม่เสี่ยงภัย
ทางเพศ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



เคารพธงชาติและสวดมนต์ไหว้พระ เช้าก่อนเริ่มกิจกรรม

รวมกันเป็น 5 บาท



ต่อกันให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม 3 วง

ฐานการเรียนรู้
(Walk Rally)



ฐาน น้ำใจจริง



ช่วยกันพุงถึงน้ำไม่ให้ล้น



ฐาน ลูกโป่งสวรรค์



ส่งต่อลูกโป่งให้เพื่อน



ฐาน รอตห้วงนางฟ้า



ช่วยกันเอาเพื่อนเข้ามาในวงให้ได้

ฐานการเรียนรู้
(Walk Rally)



ฐาน กู้ระเบิด



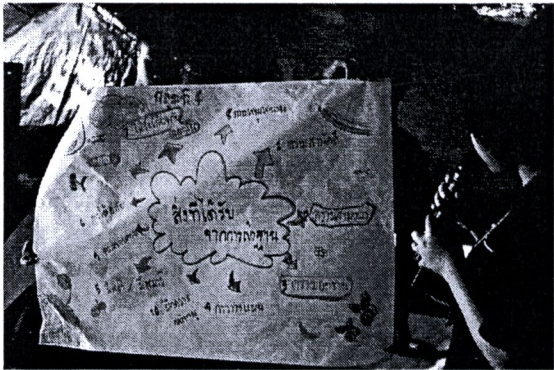
สลับกันทุกคนหาเลขที่วางไว้ ให้ทันเวลา



ฐาน สวรรค์ชั้น 7

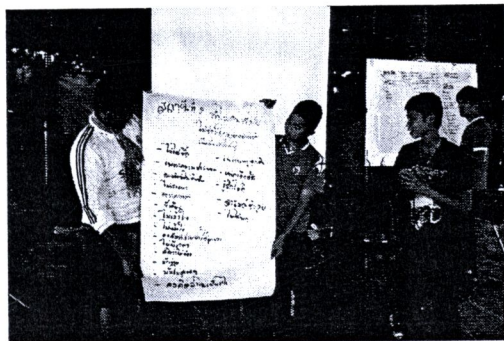


หาวิธีที่จะเขียนชื่อสมาชิกกลุ่มให้ครบ



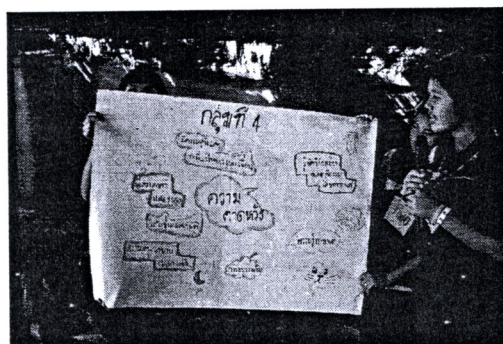
สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าฐานเรียนรู้

กิจกรรม ค่ายวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ



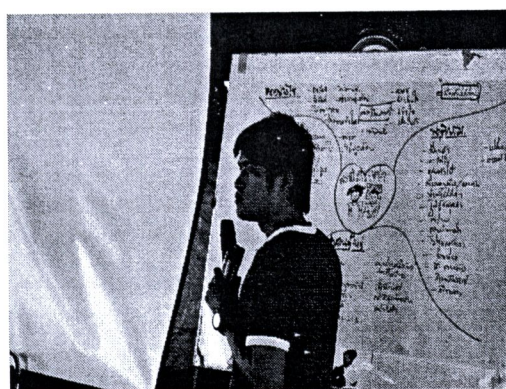
ช่วยกันวิเคราะห์ตามใบงานที่พี่วิทยากรมอบหมาย

นำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม



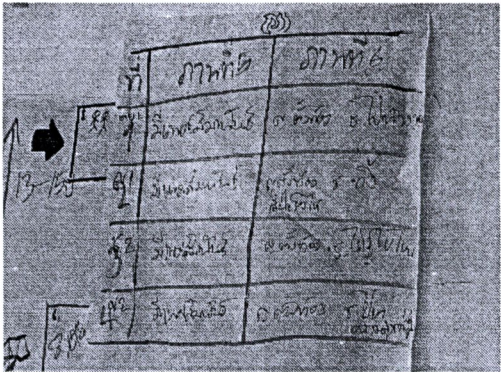
บททวนสิ่งที่ได้จากวันวาน

ความคาดหวังจากการเข้าค่าย



พี่วิทยากร สรุปประเด็นจากการนำเสนอของกลุ่ม

กิจกรรม ค่ายวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ



กิจกรรม แลกน้ำ

ระดมความคิด ถ้าต้องอยู่สองต่อสองกับเพศตรงข้าม

พิธีเทียนและบายศรีสู่ขวัญชาวกาย



เทียน คือตัวแทนของความดี

ท่านผู้อำนวยการโรงเรียน ผูกแขน ให้พร แก่แกนนำ



ผู้วิจัย ร่วมผูกแขน ให้พร แก่แกนนำ

สัญญาว่าจะเป็นเพื่อนและรักกันตลอดไป

พิธีปิดค่าย



ดอกไม้ให้คุณ



TO BE NO.1 แชมป์ประเทศไทย ปี 2554



ทำแบบทดสอบความรู้และประเมิน หลังการอบรม



ภาพที่ระลึก

กิจกรรมของแกนนำวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ



พระอาจารย์ที่ นิมนต์มาให้ความรู้กับนักเรียน

กิจกรรมของแกนนำวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ



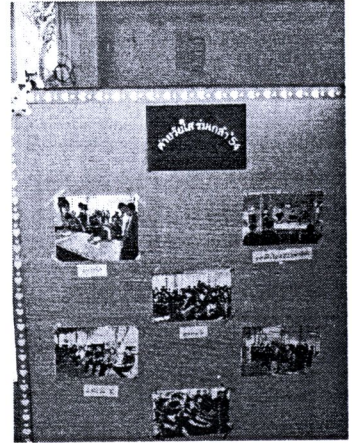
ตั้งใจและสนุกสนานกับการบรรยาย



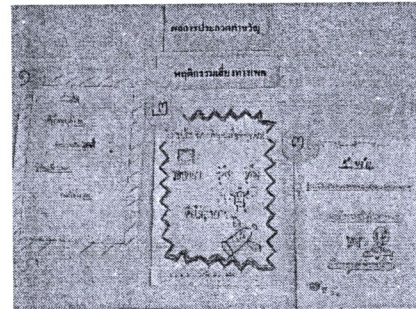
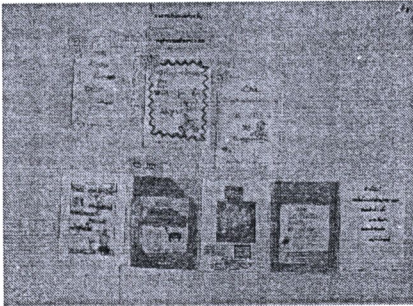
การได้วาที ในฉันทิ หิงเสียงน้อกว่าชาย ของ แกนนนำวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ



น้องๆ สนใจกับกิจกรรมที่แกนนำจัดขึ้น



การจัดนิทรรศการของแกนนำ



ประกาศผลการประกวดคำขวัญ



มอบรางวัลให้กับผู้ชนะในการประกวดคำขวัญ



มอบเกียรติบัตรให้กับแกนนำวัยใส ไม่เสี่ยงภัยทางเพศ
โดยผู้อำนวยการ โรงเรียน



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล นางนลินี มุ่งสมัคร
เกิดเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2508
ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 35 ม. 12 ต.ลำภู อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู 39000
ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2528 จบการศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์
(พยาบาลเทคนิค) จากวิทยาลัยพยาบาลอุดรธานี
- พ.ศ. 2546 จบการศึกษา สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- พ.ศ. 2554 จบการศึกษา ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2528 พยาบาลเทคนิค งานหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรม ฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลศูนย์อุดรธานี
- พ.ศ. 2535 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 3 สถานีอนามัยหนองหญ้าไถ่
อำเภอกอนสาร จังหวัดชัยภูมิ
- พ.ศ. 2539 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 5 สำนักงานสาธารณสุข อำเภอเมืองหนองบัวลำภู
จังหวัดหนองบัวลำภู
- พ.ศ. 2545 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 6 (ป) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง
จังหวัดหนองบัวลำภู
- พ.ศ. 2548 นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 5 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองหนองบัวลำภู
จังหวัดหนองบัวลำภู
- พ.ศ. 2551 นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองหนองบัวลำภู
จังหวัดหนองบัวลำภู
- พ.ศ. 2553 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุข
อำเภอเมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู จนถึงปัจจุบัน

