

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถของครอบครัวต่อการสอนเพศศึกษาและทักษะการปฏิเสธของครอบครัวที่มีบุตรวัยแรกรุ่นหญิง โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอ กุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญ ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น และพัฒนาการทางเพศ
2. แนวคิดเพศศึกษา
3. แนวคิดทักษะชีวิต
4. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น พัฒนาการทางเพศ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้เข้าใจวัยรุ่น จึงทบทวนความรู้ เกี่ยวกับวัยรุ่นเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยต่อไปดังนี้

##### 1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น “Adolescence” มาจากภาษาละติน “adolescere” แปลว่าการพัฒนาสู่ความเจริญเติบโต พ้นจากความเป็นเด็ก ซึ่งมีผู้ได้ให้ความหมายไว้หลายท่าน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้

- 1) มีการพัฒนาทางร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศไปจนถึงมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์
- 2) มีการพัฒนาการด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่
- 3) มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยเปลี่ยนจากการพึ่งพาครอบครัวมาเป็นผู้ที่สามารถประกอบอาชีพและมีรายได้เป็นของตนเอง

Hurlock (1974) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) ว่าเป็นการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) ทั้งทางร่างกายจิตใจนั้นต้องมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์สติปัญญาและสังคม ชีวิตระหว่างวัยรุ่นเป็นระยะที่สำคัญที่สุด เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็ก

กับผู้ใหญ่ เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในผู้ใหญ่จะราบรื่นหรือไม่เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่นไม่น้อย ภาวะวัยรุ่นยังคงให้ความหมายไว้ว่า คือวัยที่สิ้นสุดการเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาวัยผู้ใหญ่ เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เมื่ออายุระหว่าง 12-15 ปี การเข้าสู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมในการผลิตเซลล์เพศเพื่อการสืบพันธุ์ เป็นระยะที่ฮอร์โมนเพศมี ปริมาณมากพอที่จะกระตุ้นการเจริญเติบโตของลักษณะเพศที่ปรากฏออกมาหรือการมีวุฒิภาวะทาง เพศ เช่นการมีประจำเดือนครั้งแรกในเพศหญิง ซึ่งหากมีเพศสัมพันธ์กับชายจะมีโอกาสตั้งครรภ์ ได้ (กรมอนามัย, 2532)

F. Philip Rice (1996) วัยรุ่น “Adolescence” มีความหมายคล้ายคลึงกับ “maturity, puberty, pubescences, teenager, juvenile และ youth” ซึ่งมีความหมายว่า เป็นวัยที่กำลังไปสู่การ เจริญเติบโตเต็มที่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เชื่อมต่อการเป็นเด็กกับการเป็นใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต และเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ (พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539; สุชา จันทรธรม, 2545)

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่และมีการ เจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ โดยยึดเกณฑ์ความ พร้อมเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์

#### การแบ่งช่วงของวัยรุ่น

Sexuality Information and Education Council of the United State; SIECUS (1996 อ้าง ถึงใน ประภาพร สุวรรณคุณ, 2548) ได้แบ่งช่วงอายุ ไว้ 4 ระดับดังนี้

- 1) วัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) อายุระหว่าง 5-8 ปี
- 2) ระยะก่อนวัยรุ่น (Pre-Adolescence) อายุระหว่าง 9-12 ปี
- 3) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุระหว่าง 12-15 ปี
- 4) วัยรุ่น (Adolescence) อายุระหว่าง 15-18 ปี

สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร (2541) ได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ช่วง

- 1) วัยก่อนวัยรุ่น (9-12 ปี)
- 2) วัยรุ่น (13-19 ปี)

จากการแบ่งระยะของวัยรุ่นดังที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าระยะวัยรุ่นนั้น ได้มีผู้แบ่งไว้ ใกล้เคียงกัน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในวัยรุ่นหญิงอายุ 9-12 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถม ปีที่ 4-6 เนื่องจากวัยนี้ เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยวิกฤติ มีความอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศมากขึ้น (สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร) และเป็นวัยที่ให้ความสนใจเชื่อฟังบิดามารดามากกว่าเพื่อน



สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ  
ห้องสมุดงานวิจัย  
วันที่..... 12 ส.ค. 2556  
เลขทะเบียน..... 208839  
เลขเรียกหนังสือ.....

และบิดามารดายังมีอิทธิพลต่อความคิด การแสดงออกและการตัดสินใจของวัยรุ่นด้วย ดังนั้น การสอนในช่วงนี้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุด (National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2001 Cited in Schttt-Aine & Maddalena, 2003)

## 1.2 พัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่นในระยะตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีดังนี้

1.2.1. พัฒนาการทางกายของวัยรุ่นตอนต้น (Physical Development) พัฒนาการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormone) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเห็นลักษณะของเด็กเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็กชัดเจน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี โดยทั่วไปเด็กหญิงจะตั้งต้นเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11-13 ปี เด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นโดยเฉลี่ยเมื่ออายุประมาณ 13-16 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การเข้าสู่วัยรุ่นเร็วหรือช้าขึ้นกับกรรมพันธุ์ การได้รับสารอาหารเพียงพอร่างกายแข็งแรงเติบโตเร็ว ลักษณะของเด็กเอง เศรษฐฐานะสังคม วัฒนธรรม และการศึกษา โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาด้านต่าง ๆ (พนม เกตุมาน, 2550) ดังนี้

1.2.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (physical changes) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น (pubertal phase) เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากในช่วงระยะอายุ 11-13 ปี จะพบเด็กมี growth spurt เด็กจะเติบโตรวดเร็วโดยเฉพาะส่วนคอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้เด็กมีลักษณะเก้งก้าง มีกล้ามเนื้อเพิ่ม มีไขมันสะสมตามที่ต่าง ๆ เด็กหญิงจะขยายส่วนเต้านมและสะโพก เด็กชายจะขยายส่วนไหล่ แต่ไขมันตามส่วนต่าง ๆ ในผู้ชายจะลดลง แต่การเติบโตและการขยายแต่ละส่วนอาจเกิดไม่พร้อมกัน หรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน (asynchrony) เช่น ร่างกายซีกขวาเจริญกว่าซีกซ้าย แต่จะเจริญเท่ากันกันในระยะท้ายของวัย ระยะนี้ เด็กจะกินจุและนอนมากขึ้น ร่างกายต้องการพักผ่อนและต้องการแคลอรีมากกว่าเดิม

1.3.1.2 การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) ต่อมฮอร์โมน pituitary grand และ hypothalamic region เจริญขึ้นหลั่ง growth hormone, gonadotropic hormone adreno corticotropic hormone เพิ่มขึ้นทำให้กระตุ้นต่อมอวัยวะเพศให้หลั่งฮอร์โมน เป็นผลให้อวัยวะเพศเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงในรูปร่าง เช่น เด็กหญิงมีเต้านมขยายโตขึ้น มีขนรักแร้ มีขนที่อวัยวะ

เพศและมีประจำเดือนตามหลังการเจริญของอวัยวะเพศ ในเด็กชายจะมีอวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น และมีการหลั่งน้ำกามหรือฝืนเปียก (seminal emission) มีขนที่รักแร้ ที่อวัยวะเพศ ต่อมาเสียงจะใหญ่ หัวขึ้น มีหนวด ขน ตามมา และมี spermatogenesis, spermatozoa

ผลของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่น ส่วนใหญ่เกิดจากต่อมไร้ท่อ(ductless gland) จะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น ทำให้เกิดความกังวล หงุดหงิดและหมกมุ่นในเรื่องต่าง ๆ (พรพิมล เจริมนาครินทร์, 2539; จูไรรัตน์ แพรวพราย, 2539; สุชาติ โสภประยูร และ วรณี โสภประยูร, 2541) ที่พบมาก ได้แก่

1) วิตกกังวลเกี่ยวกับขนาดรูปร่างทรวดทรงของร่างกาย ซึ่งวัยรุ่นมักกังวลว่าร่างกายของจะเกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนไหนอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร มันเป็นความผิดปกติหรือไม่ แล้วคนอื่นจะเหมือนตัวเองหรือไม่

2) วิตกกังวลเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น การมีขนในที่ลับ การหลั่งน้ำอสุจิและการมีประจำเดือน

3) วิตกกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งโดยธรรมชาติ เด็กวัยนี้จะมี ความสนใจอยากรู้ อยากเห็นเป็นทุนอยู่แล้ว และเมื่อร่างกายมีระดับฮอร์โมนเพิ่มสูงขึ้นก็ยิ่งทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะหัดสำรวจความใคร่ด้วยตนเอง เกิดความอยากรู้ อยากเห็นพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องและเบี่ยงเบนต่าง ๆ บ่อยครั้งที่เด็กวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมทางเพศได้เมื่อถูกกระตุ้นต่อสิ่งเร้าจะทำให้เกิดความอับอายมากเมื่อเกิดความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก เช่น การลักลอบซื้อหนังโป๊

4) กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวที่จะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา

### 1.2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และจิตใจ

สุชา จันทรเอม (2540) ได้กล่าวถึงลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นว่า เป็นอารมณ์ที่รุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น ชอบความสนุกสนาน การแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงเกินไป อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ง่ายและเปลี่ยนแปลงง่าย และจากการที่วัยรุ่นมักแสดงความชอบหรือไม่ชอบอย่างรุนแรง โดยที่เราเรียกว่าวัยนี้เป็นวัย “พายุบูแคม” (strom and stress) ซึ่งหมายถึงการมีอารมณ์ที่รุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น ในบางครั้งมักมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่เสมอ การที่เกิดอารมณ์ง่ายและรุนแรงเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องที่ง่ายต่อการดูแล หรือชักนำให้เด็กเกิดการอยากลองดี ทั้งในทางที่ดีและทางที่เลว ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่น อาจเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมผิด ๆ ออกมา ซึ่งหมายถึงชีวิตและอนาคตวัยรุ่นเอง อารมณ์ของวัยรุ่นแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้ได้ดังนี้

1.2.2.1 ประเภทอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง อารมณ์โกรธ อิจฉา เกือบชัง ชอบทำอะไรบ้างบั่น เสิ่งภัย ไม่กลัวอันตราย นอกจากนี้ยังเชื่อมั่นเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างรุนแรงเช่นเชื่อในเรื่องของศาสนา

1.2.2.2 ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความกังวล ความเศร้าใจ กระอักกระอ่วนใจ สลดหดหู่ ขยะแขยง เสียใจ อารมณ์นี้เป็นอันตรายต่อวัยรุ่นมากที่สุด

1.2.2.3 ประเภทอารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบสุขสบาย พอใจ ตื่นเต้น อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้มีทั้งประโยชน์และโทษ เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงที่แน่นอน ดังนั้น บิดามารดาจะต้องเข้าใจยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้บุตรเกิดความมั่นคงในจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้บุตรมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

### 1.2.3 การพัฒนาทางด้านสังคม (Social Development)

Erikson (1963 อ้างถึงใน พรพิมล เจียมนครินทร์, 2539) ได้กล่าวถึงพัฒนาการสังคมของวัยรุ่นว่า เป็นช่วงวัยที่สามารถ หาเอกลักษณ์ของตนเองได้ (Identity ) และมีลักษณะปรารถนาที่จะเหมือนผู้ใดผู้หนึ่งในสังคม ส่วนใหญ่ตัวแบบคือ พ่อแม่ และญาติพี่น้อง เด็กวัยนี้จะเริ่มต้องการคนเข้าใจเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก การคบเพื่อนเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญมากในการพัฒนาทางจิตใจ เพราะการมีเพื่อนช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าคุณเองมีพรรคพวกที่จะเข้ากลุ่มด้วยได้ ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มั่นใจและมีอำนาจขึ้น (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2546; ลำควน นำศิริกุล, 2547; วาสนา ขอนยาง, 2548) วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ไม่เฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่จะมีสังคมเพื่อนต่างเพศเข้ามาในกลุ่มด้วย จะลดความเอาใจใส่กับสังคมต่างวัยทั้งที่เป็นเด็กและวัยผู้ใหญ่กว่า ลักษณะของกลุ่มเพื่อนจะเป็นตัวชี้แนวทางของเด็กวัยรุ่นได้ ซึ่งการเลือกกลุ่มจะเป็นไปโดยไม่มีกฎเกณฑ์ อาจเป็นในลักษณะกลุ่มที่เข้ากันได้ ในแนวคิด บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ สติปัญญา ฐานะทางสังคม เศรษฐกิจ ความมุ่งหวังในชีวิต บิดามารดาจึงควรให้ความสนใจต่อเด็กและเข้าใจถึงสังคมเด็กวัยรุ่น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางในการปรับตัวที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อสังคมเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ (ภารดี บุญเพิ่ม, 2544)

### 1.2.4 การพัฒนาทางสติปัญญา (Intellectual Development)

การพัฒนาทางด้านสติปัญญา ในเด็กวัยรุ่นมีการเจริญทางสมองเต็มที่ พัฒนาการทางด้านสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ในระยะวัยรุ่น เด็กจะมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง มีความสนใจ มีเจตคติต่อสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น ได้ดี มีความกระตือรือร้นสูงสามารถใช้ความคิดที่มีเหตุผล มีความพยายามที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองเพื่อสร้างความเชื่อถือกับผู้อื่น (Piaget, 1982 อ้างถึงในพรพิมล เจียมนครินทร์, 2539) เป็นวัยที่มีความจำดีมาก แต่มักไม่ค่อยใช้ความจำของตนเอง เนื่องจากต้องคิดในการแสดง

ความคิดเห็นทางด้านต่างๆที่กว้างขวาง โดยเฉพาะเรื่องผลประโยชน์ของตนเอง มีสมาธิดี ในเรื่องที่ตนสนใจ จะพยายามโดยไม่ย่อท้อ พยายามหาความรู้ใหม่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ของตนเอง มีจินตนาการชอบนั่งคิดฝัน โดยเฉพาะเรื่องเพื่อนต่างเพศ ความรัก และเรื่องเกี่ยวกับประสบความสำเร็จในอนาคต และเป็นวัยที่มีความเชื่อมั่นต่างๆ เป็นไปอย่างรุนแรง โดยปักใจเชื่อแล้วมักเชื่ออย่างจริงจัง (สุชา จันทน์เอม, 2540)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะพัฒนาการด้านเพศ รวมทั้งลักษณะอารมณ์ที่ค่อนข้างอ่อนไหวง่ายต่อการเปลี่ยนแปลง ประกอบกับปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งมีผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสน หากไม่ได้รับการยอมรับ ความเข้าใจจากครอบครัวจะมีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น บิดามารดาต้องเอาใจใส่เข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ให้ความรักความอบอุ่น ให้คำแนะนำสื่อสารพูดคุยในเรื่องพัฒนาการต่าง ๆ ในวัยรุ่น โดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศอัน จะส่งผลให้มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

### 1.3 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น (Adolescent Sexual behaviors)

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมา ทั้งร่างกายและจิตใจและเซาว์ปัญญา ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความคิด วัยรุ่นจึงควรได้รับรู้ความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเพื่อที่จะได้ไม่ตกใจเมื่อได้ประสบกับคนที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน (สุวทนา อารีพรพรค, 2547) วัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศมาก โดยเฉพาะสภาพการเป็นหญิงเป็นชาย และการปฏิบัติต่อกันจนทำให้บางครั้งอยากรู้อยากเห็นมากจนต้องแอบดู แอบแตะต้อง และสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งทำให้วัยรุ่นวิตกกังวล และอาจถึงกับหมกมุ่นในเรื่องนี้ ปัจจุบันมีเรื่องยั่วยู่ทางเพศมากตามข่าวสาร และสื่อต่าง ๆ ที่เข้าถึงวัยรุ่นได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ที่อยากทดลองอยากกระทำ จนนำไปสู่ความไม่เหมาะสมและเป็นปัญหาขึ้น (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2547)

วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ด้วยเหตุผล ความรู้สึก ความต้องการที่ต่าง ๆ กัน อันได้แก่ 1) ได้รับการชักจูงจากเพื่อน ๆ 2) ต้องการความใกล้ชิดและความรัก 3) รู้สึกว่าตนเองโตแล้ว 4) อยากลองอยากหาประสบการณ์ 5) ทำแล้วรู้สึกดี โดยมีพฤติกรรมทางเพศจะค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากการพูดคุยระยะห่าง (distant) ความใกล้ชิด (intimate) การจับมือถือแขน (holding) การกอดจูบ (kissing) ถูบคลำ (light petting) และการร่วมเพศ (intercourse) ในที่สุด ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์พอสรุปได้ดังนี้

1.3.1 การมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนวัยอันควร ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องจากสาเหตุ 2 ประการคือเนื้อเยื่อบริเวณอวัยวะเพศของวัยรุ่นมีลักษณะบางและไวต่อการติดเชื้อง่าย เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะเกิดการเสียดสีจากการสอดใส่อวัยวะเพศทำให้เกิดระคายเคืองจนเกิดแผล (Neistien & Anderson (1996 อ้างถึงใน สุภาภรณ์ ปัญหาราช, 2547) และในปัจจุบันวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุยังน้อย สถิติอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุเฉลี่ย 12.7 ปี (อรอุษา จันทวิรุฑ, 2544; ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์ และ ชัยโรจน์ ขุมมงคล, วรรณวิมล สุรินทร์ศักดิ์, 2546)

1.3.2 พฤติกรรมการมีคู่นอนหลายคน การเปลี่ยนคู่นอนหญิงและชายที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยจำนวนหลายคนกำลังเป็นที่นิยมนิยมที่ผิดและเป็นปัญหาในปัจจุบัน จากการศึกษาของ อรอุษา จันทวิรุฑ (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยม พบว่านักเรียนที่มีจำนวนคู่นอน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ซึ่งผลจากการเปลี่ยนคู่นอนจำนวนมาก จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (คุษฎี เจริญสุข, 2540; ยงยุทธ วงษ์ภิรมณ์สานต์, 2552)

1.3.3 การดื่มสุราหรือการใช้สารเสพติดก่อนมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากการดื่มสุราและเสพสารเสพติดทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ และการควบคุมตัวเอง เป็นผลให้ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยาง จากการศึกษาของรัชนี ศรีสว่าง (2545) พบว่า วัยรุ่นมีการดื่มของมึนเมาก่อนมีเพศสัมพันธ์และใช้ถุงยางอนามัยบางครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

1.3.4 การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย เป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ (ยงยุทธ วงษ์ภิรมณ์สานต์, 2552) จากผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นไม่มีการป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก (นิรุทธ์ อุทธา และ กนกวรรณ แก้วป่า, 2544; สหภาพ พูลเกษตร, 2544)

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากปัญหาทางเพศวัยรุ่นที่เกิดขึ้นดังกล่าว พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นมีดังนี้ (จันทร์วิภา คิลกสัมพันธ์, 2543)

1) อิทธิพลจากต่อมไร้ท่อในร่างกาย ถ้าต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ หรือไม่มีประสิทธิภาพ ก็จะมีผลให้พัฒนาการทางเพศดำเนินไปอย่างล่าช้า โดยเฉพาะถ้าต่อมเพศ ต่อมได้สมอง และต่อมไทรอยด์มีความบกพร่องก็จะมีผลโดยตรงต่อการตอบสนองทางเพศ

2) อิทธิพลทางสังคม เป็นภาวะที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการกำหนดรูปแบบการตอบสนองทางเพศ สังคมโดยทั่วไปมุ่งหวังเพศหญิงอยู่ในกรอบแห่งวัฒนธรรมอย่างเคร่งครัดกว่าเพศชาย หญิงจึงต้องรักษานวลสงวนตัว ถึงจะเกิดความต้องการหรือแรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ก็จะต้องระงับหรือเก็บกคความรู้สึกนั้นไว้ ไม่แสดงออกอย่างชัดเจนและรุนแรงเหมือนเพศชาย

3) สื่อมวลชน ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารต่าง ๆ และอินเทอร์เน็ต นับได้ว่ามีส่วนเร่งเร้าให้วัยรุ่นได้เรียนรู้การปรับบุคลิกภาพทางเพศของเขา โดยพยายามปรับเปลี่ยนหรือลอกเลียนแบบบทบาทของผู้ที่นิยมยกย่อง (identification) เช่น นักร้อง ดาราภาพยนตร์

4) อายุของการมีวุฒิภาวะทางเพศ วุฒิภาวะทางเพศจะเป็นตัวเร่งให้วัยรุ่นเกิดความสนใจทางเพศตรงข้าม เด็กที่ย่างก้าวสู่การมี วุฒิภาวะทางเพศเร็วกว่า ย่อมมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศก่อนผู้ที่ย่างเข้าวุฒิ ภาวะทางเพศช้า

5) โอกาสในการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ “โอกาส” เป็นภาวะที่สำคัญ เด็กที่มีเพื่อนต่างเพศมากอย่างเพียงพอและเหมาะสม ย่อมมีโอกาสคิดว่าเด็กที่มีเพื่อนต่างเพศไม่กี่คนหรือเด็กที่ได้รับการสนับสนุนและได้รับข้อเสนอแนะที่ดีจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ก็ย่อมมีโอกาสในการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่า

จากปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นและปัจจัยที่เป็นสาเหตุส่งเสริมที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่เหมาะสมดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ช่วงเวลาแห่งการเป็นวัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่สำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่สำคัญต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับวัยรุ่นได้ (พูนสุข ช่วยทอง, 2548) การเตรียมความพร้อมของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น จึงเป็นวัยที่บิดามารดา จะต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ ในการดูแลและให้ความรู้บุตรวัยรุ่น

จากการแบ่งระยะของวัยรุ่นดังที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการแบ่งช่วงของระยะวัยรุ่นนั้น ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก ในวัยรุ่นตอนต้นความคิดจะเริ่มเปลี่ยนจาก คิดเป็นรูปธรรม คิดถึงแต่เดี๋ยวนี้ ยังไม่มองถึงผลระยะยาว (concrete thinking) ไปเป็น คิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น รู้จักตั้งสมมติฐาน รู้จักคิดถึงผลที่จะตามมาในระยะยาว (formal thinking) แต่เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นยังขาดประสบการณ์ ความคิดยังไม่พัฒนาถึงวุฒิภาวะ มองไม่เห็นผลเสียที่จะตามมา คิดว่าสิ่งเลวร้ายคงไม่เกิดขึ้นกับตนเอง จึงทดลองทำในสิ่งที่เกิดผลเสียต่อตนเองได้ ส่วนวัยรุ่นที่มีความคิดพัฒนาสู่วุฒิภาวะแล้ว มักมีความคิดเป็นเหตุเป็นผลมองเห็นผลเสียที่จะตามมา รู้จักยับยั้งชั่งใจ ก็จะสามารถเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงไปได้ (จันทร์ทิศา พุกษานานนท์, 2547)

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในวัยแรกเริ่มหญิงที่มีอายุ 9-12 ปี กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่ยังมีการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตน้อย เป็นวัยที่บิดามารดายังมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับบิดามารดามากกว่าเพื่อน ยังอยู่ในความดูแลของบิดามารดา และเป็นวัยที่อยู่ในระบบการศึกษาที่ยังอาศัยอยู่กับบิดามารดา หรือผู้ปกครอง

จึงเป็นที่มาของการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถของครอบครัวในการสอนเพศศึกษาและทักษะการปฏิเสธแก่นบุตรวัยแรกเริ่มหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่บิดามารดายังมีอิทธิพลต่อความคิดและการตัดสินใจของบุตรมากกว่าบุคคลอื่นด้วย

## 2. แนวคิดเพศศึกษา

การสอนเรื่องเพศแก่เด็กและวัยรุ่นเป็นกระบวนการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย จะทำให้นุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริงของชีวิตและสังคม ทำให้นุคคลมีความรู้ มีทัศนคติ และมีพฤติกรรมถูกต้องในเรื่องเพศ ตลอดจนสามารถปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่างเหมาะสม (พนม เกตุมาน, 2550)

### 2.1 ความหมายของเพศศึกษา

มีผู้ให้ความหมายของเพศศึกษาไว้หลายท่านดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (2540) กล่าวว่า เพศศึกษา หรือการศึกษาเรื่องเพศ หมายถึง การให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องเพศ เข้าใจความแตกต่างของแต่ละเพศ และวิธีการสัมพันธ์อันดีต่อกัน แต่ละคนจะสามารถประพฤติปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมเพศ และเพื่อนต่างเพศ ด้วยความนับถือเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคม

เพศศึกษา (sex education) หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ตั้งแต่เกิดจนตาย อันเป็นผลทำให้นุคคลมีพฤติกรรมที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ ทั้งทางด้านความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเพื่อให้อาจแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับเรื่องเพศได้ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม (สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร, 2541; ประภาพร สุวรรณภู, 2548; สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2551)

กล่าวโดยสรุปเพศศึกษา หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศแก่นุคคลที่ก่อให้เกิดประสบการณ์อันจะส่งผลทำให้นุคคลมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

## 2.2 ความสำคัญของเพศศึกษา

วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต่าง ๆ ต่อตัวเองและผู้อื่นที่อยู่รอบ ๆ ตัว การเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะปรากฏขึ้นต่อตัวเองอย่างต่อเนื่อง วัยรุ่นจะมีความสงสัยและประหลาดใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว และต่อความสัมพันธ์ที่มีขึ้นระหว่างบุคคลต่าง ๆ การที่เด็กวัยรุ่นจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจ ขอมรับและปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ยิ่งกว่านั้นวัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงการที่จะควบคุมความประพฤติ รวมทั้งแรงผลักดันทางเพศของตนให้ออกไปในรูปที่ตัวเองพอใจและสังคมยอมรับได้ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างแรงขับเคลื่อนทางด้านเพศและคุณค่าทางด้านศีลธรรม เพื่อสร้างสรรค์ให้เด็กรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ มีทัศนคติและมีพฤติกรรมถูกต้องในเรื่องเพศ เพศศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่จะนำทางบุคคลให้ได้พบกับความสุขและความสำเร็จ อันเป็นรากฐานที่มั่นคงและสำคัญยิ่ง (สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร, 2541; พนม เกตุมาน, 2550) และมีผู้ได้กล่าวถึงความสำคัญของเรื่องเพศไว้ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (2540) กล่าวถึงความสำคัญของเพศศึกษา ดังนี้

- 1) เพื่อให้มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับการเจริญเปลี่ยนแปลงของตนเองทางด้านร่างกาย ความคิด สติปัญญา อารมณ์และจิตใจที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ
- 2) ขจัดความกลัวและความกังวล อันมีมูลฐานมีจากพัฒนาทางเพศและการปรับตัว
- 3) สร้างความเข้าใจ เจตคติที่ถูกต้อง และสมเหตุสมผลเกี่ยวกับเรื่องเพศในทุกแง่มุมทั้งในตนเองและผู้อื่น
- 4) เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องระหว่างสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น เข้าใจถึงหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
- 5) สร้างความตระหนักและรู้คุณค่าของมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี นำไปสู่ความพึงพอใจ สุขประโยชน์ ในการดำรงชีวิตของครอบครัวและสังคม
- 6) เพื่อให้ความรู้เรื่องวิปริตทางเพศ การใช้เพศไปในทางที่ผิด เพื่อป้องกันการเอารัดเอาเปรียบทางเพศ
- 7) เพื่อสร้างความเข้าใจ ที่จะช่วยให้สามารถใช้เพศและกามารมณ์อย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์ และเกิดผลในทางที่ดีตามบทบาทตน มีผลสะท้อนถึงสังคมได้กระตุ้นให้สังคมขจัดความเลวร้ายต่าง ๆ ให้หมดไป เช่น โสเภณี ลูกไม่มีพ่อ กฎหมายที่ล่าสมัยและขาดความยุติธรรมทางเพศ

เพศศึกษาช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เข้าใจบทบาทหน้าที่ของหญิงชาย การวางตัว เข้าใจการมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม เพศศึกษายังมีผลทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ช้าลง จึงเป็นการสอนเพื่อที่จะให้มีสุขภาพทางเพศที่ดี ไม่ใช่เป็นการสอนการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยแต่เพียงอย่างเดียว (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547) จุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดของการสอนเพศศึกษานั้น ก็เพื่อต้องการให้เด็การู้จักคิดเรื่องเพศได้ถูกต้องและรู้จักแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางเพศได้อย่างฉลาด โดยที่ตัวเองพอใจและสังคมยอมรับ (Schulz and Williams, 1969 อ้างถึงใน สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร, 2541)

กล่าวโดยสรุป การสอนเพศศึกษาจึงจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องให้ความสำคัญมีส่วนร่วมรับผิดชอบ พร้อมทั้งจะให้ความรู้ เป็นที่ปรึกษา และรับฟังปัญหาอย่างใกล้ชิด เพื่อให้บุตรเกิดความไว้วางใจ ขอมเปิดเผยความในใจ หรือกล้าที่จะปรึกษา ดังนั้น พ่อแม่ต้องศึกษาหาความรู้เพศศึกษาให้เข้าใจก่อนที่จะสอนลูกวัยรุ่น

### 2.3 พัฒนกิจครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นและการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา

ระยะนี้เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญไม่เฉพาะกับบุตรวัยรุ่นเท่านั้น ยังเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญกับพ่อแม่และครอบครัวอีกด้วย ถ้าครอบครัวมีการเตรียมพร้อมและปรับตัวทุกอย่างก็จะไปข้างหน้าอย่างดี แต่ถ้าครอบครัวยังมีการปฏิบัติต่าง ๆ เหมือนเดิม ก็อาจมีปัญหาก่อเกิดขึ้นได้ เช่น พ่อแม่ยังเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเหมือนตอนที่ลูกยังเป็นเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่นคงจะรู้สึกอึดอัด และ ไม่มีโอกาสพัฒนาตนเองให้สมวัยเหมือนกับเพื่อน ๆ ที่เป็นวัยรุ่นคนอื่น ๆ เด็กอาจจะถูกล้อว่าเป็นลูกแหง่ ไม่เหมือนเพื่อน ทำให้เพื่อนปฏิเสธไม่ให้เข้ากลุ่ม เมื่อโตขึ้นก็อาจจะเป็นคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เป็นตัวของตัวเองไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ เด็กวัยรุ่นบางคนอาจต่อต้านพ่อแม่ที่ไม่ให้อิสระแก่ตนเอง โดยวิธีการพูดปด เพื่อให้ตนเองมีเวลาที่เป็นอิสระกับเพื่อน ๆ บ้าง ซึ่งเด็กอาจไปทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดีกับเพื่อนก็ได้ ตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการวัยรุ่นต้องการที่จะพัฒนา ตนให้เป็นตัวของตัวเอง ฟังตนเองให้ได้ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงต้องการพึ่งพ่อแม่ และไม่ยากลำบาก พ่อแม่ต้องเป็นที่ปรึกษาให้ลูก ช่วยกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับลูกวัยรุ่น คอยสอนและชี้แนะ ชี้แนวทางปฏิบัติที่ดี พร้อมกับเปิดโอกาสให้ลูกได้ฝึกคิด ฝึกตัดสินใจและฝึกทำด้วยตนเอง รวมทั้งฝึกหัดการรับผิดชอบต่อกระทำของตนเองด้วย (สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร, 2541)

การที่จะพูดคุยสื่อสารเพื่อที่ให้ความรู้ปลูกฝังเจตคติ และแนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในเรื่องเพศหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับบุตรวัยแรกเริ่มนั้นมารดาจะต้องมีความรู้ มีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศ และมีทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรได้ ดังรายละเอียดดังนี้

### 2.3.1 ความรู้เรื่องเพศของมารดา

ความรู้ (Knowledge) เป็นข้อเท็จจริง ความจริง หรือข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ ที่มารดาสะสมไว้จนเกิดเป็นความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปถ่ายทอดหรือสั่งสอนให้แก่บุตรได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามวัยของบุตร แต่จากการศึกษาวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่วัยรุ่นได้รับความรู้เรื่องเพศจากมารดา หรือมารดาเป็นแหล่งความรู้เรื่องเพศน้อย หรือไม่สะดวกใจในการพูดคุยกับบุตรในเรื่องนี้ (มลิจันทร์ เกียรติสังวร, 2542) ความรู้เรื่องเพศมีข้อจำกัด เนื่องจากเรื่องเพศไม่ได้รับการยอมรับเท่าที่ควร เพราะเข้าใจว่าการสอนเพศศึกษาหมายถึง การมีเพศสัมพันธ์และกามารมณ์ (พันธ์ศักดิ์ สุกระถรณ์, 2545) ดังนั้น บิดามารดา จะต้องศึกษาหาความรู้ทางด้านเพศศึกษา ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนที่จะสอนบุตรเรื่องเพศให้เหมาะสม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ได้มีการเตรียมความรู้มารดาในการสอนเรื่องเพศ ดังการศึกษาของ นภาพร สังข์กระเสร์ (2546) ได้เตรียมศึกษาผลการเตรียมมารดาเรื่องเพศศึกษาต่อความรู้เจตคติและการสอนเพศศึกษาและการสอนเพศศึกษาในบุตรสาววัยรุ่นอายุระหว่าง 10-13 ปี พบว่า กลุ่มทดลอง มีความรู้เรื่องเพศศึกษา ดีกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังจากเสร็จสิ้นการเตรียมมารดาเรื่องเพศศึกษาแล้ว 3 เดือน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาพร สุวรรณภู (2548) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมความสามารถของมารดาในการสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรสาววัยรุ่นตอนต้น พบว่าหลังจากการทดลอง 1 เดือน มารดามีคะแนนความรู้ เจตคติ ความสะดวกใจ และการปฏิบัติการสื่อสารเรื่องเพศกับบุตร ดีกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

### 2.3.2 เจตคติเรื่องเพศศึกษาของมารดา

เจตคติ (Attitude) ต่อเรื่องเพศของมารดา หมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ประเมินจากความเชื่อ ความเข้าใจ ประสบการณ์เรื่องเพศ ตลอดจนความคิดเห็น ทำทิจของมารดาในการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ในเรื่องเพศศึกษา การมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องเพศนั้น ย่อมจะส่งผลถึงการถ่ายทอด การสั่งสอนให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องเหมาะสมแก่บุตร ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศกับตนเองและบุตรได้ การสอนเพศศึกษาแก่เด็ก มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเจตคติหรือค่านิยมและแนวคิดอันดีงามในเรื่องเพศให้แก่เด็ก เจตคติที่ดีในเรื่องเพศยังช่วยแก้ไขความเชื่อและความเข้าใจผิด ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ (สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร, 2541)

ในอดีตที่ผ่านมา การสอนและการพูดคุยเรื่องเพศให้แก่บุตรนั้น คนทั่วไปยังมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกัน เนื่องจากมีเจตคติเรื่องเพศของบิดามารดาที่ไม่ดีต่อเรื่องเพศ เช่น จากการศึกษาของภารดี บุญเพิ่ม (2543) ที่พบว่าปัญหาและอุปสรรคการสอนเพศศึกษาแก่บุตรวัยรุ่นส่วนใหญ่คือ ปัญหาและอุปสรรคด้านทัศนคติ ซึ่งพบระดับมาก ร้อยละ 25.30 ของบิดามารดาคิดว่า

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่บุตรสามารถเรียนรู้ได้เองโดยไม่ต้องสอน และร้อยละ 22.00 ของบิดามารดาไม่พูดคุยกับบุตรเพราะกลัวบุตรจะเกิดความ อายกรู้สึกอายกลองมากขึ้นและนำไปปฏิบัติ

การเปลี่ยนแปลงเจตคติของบิดามารดาอาจทำได้โดยการอบรม ให้ความรู้และสร้างความตระหนักให้เห็นถึงปัญหาที่จะตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งมารดา ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการอบรมบุตรสาววัยรุ่นในเรื่องเพศ เพราะมารดาเป็นผู้ที่สามารถสื่อสารเรื่องเพศได้ดีกว่า มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุตรมากกว่า โดยเฉพาะบุตรสาวและสามารถคุยเรื่องเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบิดา (สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร, 2541) ดังนั้น มารดาควรมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศเพื่อให้บุตรได้รับการอบรม การเตรียมตัวเข้าสู่สภาวะทางเพศที่เหมาะสม ซึ่ง ประภาพร สุวรรณภูฏ (2548) ได้ให้โปรแกรมพัฒนาความสามารถของมารดาในการสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรสาววัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษาพบว่ามารดาในกลุ่มทดลองมีเจตคติที่ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นการสร้างเจตคติที่ดีในเรื่องเพศในมารดาจึงเป็นที่จำเป็น

### 2.3.3 การปฏิบัติในการสอนเรื่องการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

การปฏิบัติ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน อันเป็นพฤติกรรมภายนอก ในที่นี้การปฏิบัติจึงเน้นเฉพาะด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ อาจเป็นการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป บางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงไปเพราะบุคคล เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี เหมาะสมกับค่านิยมของตนเอง ก็เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น (Herber C. Kelman อ้างถึงใน ปรีชา แจ่มวิถีเลิศ, 2540)

Garison (1972 อ้างถึงใน ปรีชาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2546) อธิบายความหมายของทักษะ (Skill) ว่า เป็นแบบของพฤติกรรมที่กระทำไปด้วยความราบเรียบ รวดเร็วแม่นยำ ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาความสามารถของตน

#### ขั้นตอนการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติ

Harber (1975) อ้างถึงใน ประภาพร สุวรรณภูฏ (2548) กล่าวว่า การเรียนรู้ทักษะมี 3 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นทำความเข้าใจ (Cognitive Phase) เป็นขั้นที่ผู้เรียนจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจขั้นตอนต่าง ๆ ของทักษะนั้นเสียก่อน คือรู้ว่าจะทำอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไร ผู้เรียนและผู้สอนต้องพยายาม วิเคราะห์ทักษะนั้น ๆ และอธิบายถึงสิ่งที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น
- 2) ขั้นฝึกหัดจนเป็นพฤติกรรมคงที่ (Fiction Phase) หลังจากที่ได้เข้าใจวิธีการที่ก่อให้เกิดทักษะแล้ว ก็เริ่มลงมือฝึกฝน พฤติกรรมต่าง ๆ ก็จะถูกแก้ไขให้ถูกต้อง จนกระทั่ง

พฤติกรรมที่ผิดพลาดลดลงเป็นศูนย์ พฤติกรรมที่ถูกกึ่งคงที่ และทำการฝึกหัดจนเกิดความชำนาญขึ้น

3) ขั้นปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ (Autonomous Phase) เป็นขั้นที่ทำให้รวดเร็วถูกต้อง โอกาสผิดนั้นจะไม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นขั้นที่เชี่ยวชาญมาก

สำหรับการปฏิบัติในการวิจัยครั้งนี้ จึงหมายถึงมารดาสามารถสอนบุตรวัยแรกรุ่นเกี่ยวกับเพศศึกษาและทักษะปฏิเสธ ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

#### 2.3.4 บทบาทของมารดาในการสอนเรื่องเพศ

ครอบครัวจัดเป็นสถาบันแห่งแรกและดีที่สุดสำหรับการอบรมสั่งสอนเพศศึกษาให้แก่เด็ก พ่อแม่ต่างมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการสร้างเสริมทัศนคติ นิสัย และความประพฤติให้แก่เด็ก ดังนั้นบิดามารดาจึงควรเป็นบุคคลแรกและสำคัญที่สุดในการให้ความรู้เรื่องเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับบุตร (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ, 2540; พิมภา สุตรา, 2541; สุชาติ โสมประยुर และ วรณี โสมประยुर, 2541; พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์, 2545) รวมทั้งพ่อแม่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อของบุตรในระดับที่มาก โดยการพูดคุยสื่อสารกับบุตร เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรม บทบาททางเพศโดยคอยสนับสนุน เอื้อให้เด็กไทยได้เรียนรู้ ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ตรงไปตรงมา โดยปฏิบัติเช่นเดียวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป เด็กจะมีความรู้สึก ว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องปกติธรรมดา ครอบครัวที่มีการสื่อสารพูดคุยเรื่องเพศกับบุตร จะสามารถเลือกใช้การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Leeming et al., 1997 อ้างถึงใน ประภาพร สุวรรณคุณ, 2548) นอกจากนี้ การปฏิเสธที่จะสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรนั้นก่อให้เกิดปัญหาตามมานาประการ รวมทั้งการแพร่กระจายของโรคเอดส์ ที่คุกคามชีวิตของคนไทยอยู่อย่างรุนแรง โดยในการสื่อสารกับบุตรเรื่องเพศ มารดาควรปฏิบัติดังนี้ (พิมภา สุตรา, 2541; นิกร ดุสิตสิน และคณะ, 2545)

- 1) หลีกเลี่ยงการพูดเหมือนการบรรยายหรือสอนเกี่ยวกับเรื่องเพศ ให้พูดสั้น ๆ และตรงจุด คำนึงถึงระยะเวลาความสนใจของเด็ก
- 2) เมื่อเด็กพูดคำหยาบ ให้ใจเย็น แล้วให้เขาอธิบายว่าความหมายว่าอย่างไร และอธิบายความไม่เหมาะสมจากการที่เขาพูด ไม่หัวเราะ หรือเห็นเป็นเรื่องตลก
- 3) ให้คำแนะนำกับเด็กล่วงหน้าเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ไม่ควรจจะรอให้เขาเข้าสู่วัยรุ่นก่อน
- 4) ควรพูดคุยกับเด็กเรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

5) ควรกระตุ้นให้เด็กถามคำถาม อย่าไปขัดขวางเด็กหรือบอกว่าเขาคิดเกินไป ไม่เข้าใจหรือไว้เรียนรู้เองเมื่อโตแล้วเมื่อเด็กถามคำถาม ถ้าไม่รู้คำตอบ ให้บอกว่าไม่รู้ แล้วจะหาคำตอบมาให้เด็ก

6) ตรวจสอบความเข้าใจของเด็กเมื่อเราตอบคำถามเด็ก และเราต้องแน่ใจว่า ได้ตอบคำถามเด็ก และเปิดโอกาสให้เด็กถามคำถาม

7) พ่อแม่อยากเป็นเช่นไรต้องเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น เด็กจะเลียนแบบพ่อแม่ มากกว่าการอบรมสั่งสอน

8) เด็กจะมีคำถามเรื่องเพศที่มีความหลากหลายลึกซึ้ง และมีเหตุผลกว่าวัย ก่อนๆ พ่อแม่ต้องตอบตามตรง จะเป็นการสร้างความเชื่อถือระหว่างลูกกับพ่อแม่ในอนาคตอีกด้วย

9) จะต้องช่วยสร้างเสริม เจตคติที่ดี การมีระเบียบวินัย และความภาคภูมิใจในตัวเองให้แก่เด็ก

สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร (2541) ได้กล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการสอนเรื่องเพศ ของบิดามารดา ดังนี้

1) บิดามารดา ควรมีความเชื่อมั่นในคุณค่า ของการสอนเพศศึกษาและควรรู้ถึงความมุ่งหมายของการอบรมสั่งสอนเรื่องเพศศึกษา คือ เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และความรู้สึกที่ดีเรื่องเพศที่พึงปรารถนาของสังคม

2) จะต้องไม่เน้นเรื่องวิชาความรู้มากเกินไป

3) ควรรู้ถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล และจะต้องยอมรับความสนใจและความต้องการเรื่องเพศของเด็กด้วย

4) ควรสอนให้ตรงตามความต้องการของเด็กและความสนใจของเด็ก

5) ควรตอบคำถามทุก ๆ ข้อที่เด็กถาม และปัญหาที่เด็กถามจะเปลี่ยนแปลงตามอายุและพัฒนาการของเด็ก

6) ควรช่วยให้เด็กเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางเพศ บิดาควรเป็นผู้แนะนำแก่นุตรชาย มารดาควรเป็นผู้แนะนำบุตรสาว

7) ควรมีการอบรมสั่งสอนเรื่องเพศเป็นไปอย่างเปิดเผย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา การให้คำอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ควรใช้ภาษาที่สุภาพ

8) ควรให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในวัยรุ่นมีการหลั่งฮอร์โมนที่อาจเกิดความไว และความต้องการทางเพศได้ ควรใช้วิธีการเบี่ยงเบน (Sublimation) ซึ่งเป็นการ

เบี่ยงเบนแรงผลักดันทางเพศ หรือกามารมณ์ ให้แสดงออกในรูปแบบที่เป็นประโยชน์ เช่น การทำงาน อติเรก ส่งเสริมการเล่นกีฬา

9) ควรส่งเสริมให้ยอมรับความจริงในเรื่องเพศของตนเอง และทัศนคติที่ดีต่อเพศตรงข้าม ควรส่งเสริมให้รู้จักเกียรติและศักดิ์ศรีของเพศ มีความภูมิใจในเพศของตนเอง รู้จักให้เกียรติเพศตรงข้าม

10) ควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กในเรื่องเพศ เพราะครอบครัวเป็นสถาบันที่ให้การศึกษาและประสบการณ์เรื่องเพศและชีวิตครอบครัวที่ดีที่สุดแก่เด็ก

ดังนั้น บิดามารดามีความสำคัญที่สุดในการปลูกฝัง ความรู้ ความเชื่อและอุปนิสัยเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างถูกต้องตั้งแต่เด็ก ดังนั้นบิดามารดา จึงต้องมีความรู้ ทัศนคติที่ดี และการปฏิบัติที่เหมาะสมโดยเฉพาะเรื่องพัฒนาการทางเพศ จึงจะทำให้บุตรก้าวสู่วุฒิภาวะทางเพศตามที่ตั้งคณาคาดหวังไว้ (เสาวคนธ์ วีระศิริ, 2542) กล่าวโดยสรุปการที่มารดาจะสอนบุตรในเรื่องเพศมารดาจะต้องมีทั้งความรู้ มีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศ ทำให้มารดามีความตระหนักในการสอนบุตรเรื่องเพศ หลักที่สำคัญในการสอนบุตรวัยแรกเริ่มคือการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

#### 3.1 ความหมายของทักษะชีวิต (Defining Life Skill)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ให้ความหมายของ “ทักษะชีวิต” ว่าเป็นความสามารถของสังคม ความคิดอ่าน ความคิดอ่าน ความพยายาม เพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขสถานการณ์วิกฤติ ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตลอดจนความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2537) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของคนในการจัดการกับปัญหารอบตัวโดยอาศัยเจตคติและทักษะของบุคคล

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมวิทยา เป็น ทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นความสามารถพื้นฐานที่บุคคลจำเป็นต้องมี เพื่อใช้ในการเลือกทางดำเนินชีวิตในสังคมให้มีประสิทธิภาพ

สุวรรณี พุทธิศรี (2547) กล่าวว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลทางสังคมในการทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง การปรับตัวและจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในขณะที่เผชิญกับสถานการณ์วิกฤติได้ และทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

### 3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) กล่าวถึงทักษะชีวิตในแต่ละประเทศแต่ละวัฒนธรรมโดยธรรมชาติแล้วจะมีความแตกต่างกันไป ได้เสนอแนะทักษะชีวิตพื้นฐาน มี 10 องค์ประกอบจัดเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

3.2.1 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making – Problem solving)

3.2.2 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Creative Thinking-Critical Thinking)

3.2.3 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Communication-Interpersonal relationships)

3.2.4 ความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Self-awareness empathy)

3.2.5 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotions–Coping with stress)

ในประเทศไทยได้มีการปรับเปลี่ยนโดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นองค์ประกอบรวมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 กลุ่ม คือความภูมิใจในตนเอง (Self esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) ส่วนที่เหลืออีก 3 เป็นด้านทักษะพิสัย เพื่อให้เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ง่ายต่อการจัดการเรียนการสอน (กรมสุขภาพจิต, 2544)

### 3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันปัญหาทางเพศ

ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับการป้องกันปัญหาทางเพศ การที่วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดีจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นในการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายให้เกิดปัญหาทางเพศได้ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2552) และมีรายงานว่า การสอนทักษะในการปฏิเสธช่วยชะลอการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก (Center for Disease Control and Prevention (CDC) อ้างถึงในยุพา พูนจำ และกอบกาญจน์ มัทธโน, 2551) จากการศึกษาของสุทธิสาร วัฒนมะโน (2540) ได้ทำการศึกษาการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี

พบว่ากลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์และพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม และการศึกษาของ เจตนิพิฐ สมมาตย์ (2550) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ทักษะชีวิต และพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้น และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ดังนั้น การที่วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดี จะเป็นภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นสามารถป้องกันปัญหาทางเพศได้

### 3.4 แนวความคิดเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้เสนอแนะว่า การสอนทักษะชีวิตต้องคำนึงถึงความแตกต่างด้านวัฒนธรรม แบบแผนการดำรงชีวิต บทเรียนการสอนทักษะชีวิตควรมีการผสมผสานกับข้อมูลข่าวสาร ทางด้านสุขภาพ (Health information) ซึ่งอาจจัดเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมสังคม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากบุคคลรอบ ๆ ตัว หรือจากประสบการณ์

ในการสอนทักษะชีวิตของแต่ละครั้ง จะมีองค์ประกอบผสมผสานกัน ไปทั้งในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสารเป็นการสอนที่มุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัยซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะให้เห็น เป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่ายและผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติ

ดังนั้น การสอนทักษะชีวิต ควรให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้ เจตคติและเกิดทักษะโดยฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการสอนเจตคติ มี 2 ขั้นตอน คือการสร้างความรู้โดยการใช้บทอ่านจากกรณีศึกษา การบรรยายจาก power point และขั้นตอนการจัดระบบความเชื่อมโยงการระดมสมอง ผู้เรียนขั้นตอน คือขั้นรู้แจ้งเห็นจริง จะเป็นการบรรยายนำเข้าสู่บทเรียน สร้างสถานการณ์จำลองและให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และขั้นตอนการลงมือกระทำ เป็นการเล่นบทบาทสมมติได้ฝึกปฏิบัติโดยตรงจากสิ่งได้เรียนรู้มา

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต กระบวนการเรียนการสอนสำหรับโปรแกรมนี้อจะมีลักษณะเฉพาะ โดยใช้ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาทางเพศในวัยรุ่น และต้องเน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของมารดา เมื่อวัยรุ่นมีทักษะการปฏิเสธที่ดีจะมีผลช่วยลดการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกได้ (พันธ์ศักดิ์ สุกระภักษ์, 2545) ส่วนทักษะ

การแก้ไขปัญหา เป็นทักษะที่ฝึกการคิดเป็นพื้นฐาน ในการหาวิธีการหาทางออกของปัญหามากกว่าหนึ่งทาง เป็นการเชื่อมโยงเหตุและผลเพื่อมาเปรียบเทียบหาผลกระทบ และส่งผลให้เกิดการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดและเวลาที่เหมาะสมที่สุด โดยก่อให้เกิดผลกระทบน้อยที่สุด (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2551) ดังนั้น เมื่อมารดามีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญในทักษะชีวิตดังกล่าวจะนำไปสู่การสอนบุตรวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นต่อไป ซึ่งรายละเอียดของทักษะชีวิตทั้ง 3 มีดังนี้

#### 3.4.1 ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา (Decision making and Problem solving skill)

หมายถึงความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือกตัดสินใจแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และองค์การอนามัยโลก ได้เสนอขั้นตอนการแก้ปัญหาดังนี้ (WHO, 1994)

- 3.4.1.1 ระบุปัญหา
- 3.4.1.2 คิดหาการแก้ปัญหา ๆ
- 3.4.1.3 ชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี
- 3.4.1.4 เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดและวางแผนว่าทำอย่างไรให้

เป็นจริง

การแก้ปัญหา เป็นการนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ประโยชน์ ช่วยให้เกิดพัฒนาความคิด การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์วิกฤติ และการใช้เหตุผล การแก้ปัญหาจะช่วยให้มีการเรียนรู้ และเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ จากการศึกษาของ พิชัย ไทยอุดม (2540) ได้ศึกษาแนวคิดทักษะชีวิตในการสอนเพศศึกษา แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งเป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ เรื่องเพศศึกษา ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

#### 3.4.2 ทักษะการปฏิเสธ (Denial skills)

ทักษะการปฏิเสธ เป็นทักษะที่สำคัญ ของทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารเป็นความสามารถของบุคคลในการใช้คำพูด และท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง

กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานอื่น (2538) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิเสธที่ดีมีดังนี้

3.4.1.1 ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

3.4.1.2 ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้ง ด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากยิ่งขึ้น

3.4.1.3 การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณ เมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

3.4.1.4 เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสบบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก โดยเลือกวิธีการดังนี้

1) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งหาทางเลี่ยงจาก

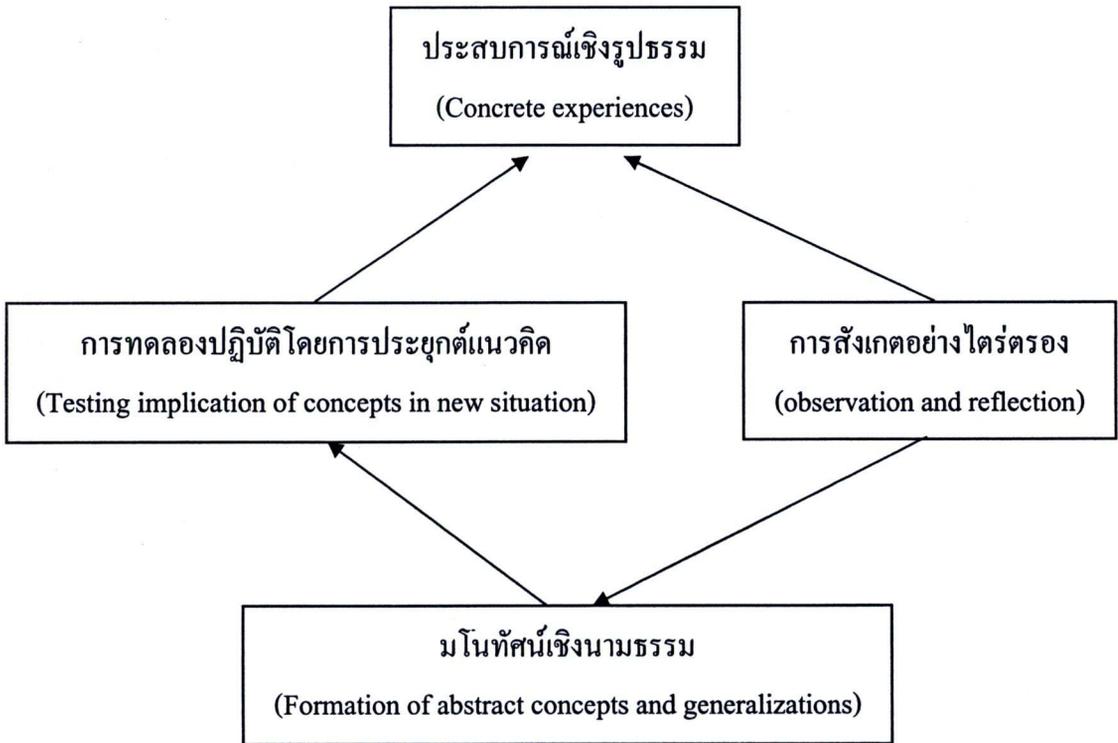
เหตุการณ์

2) การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

3) การผัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความ

ตั้งใจการผัดผ่อนต่อรอง เป็นทักษะการหาทางออกเมื่อไม่เห็นด้วยกับความต้องการของผู้อื่น โดยการประวิงเวลาออกไปเพื่อคู่สนทนาเปลี่ยนแปลงความตั้งใจ โดยมีหลักประกอบด้วยการแสดงความรู้สึก โดยอ้างเหตุผล บอกความต้องการอย่างตรงไป ตรงมาด้วยท่าทางถ้อยคำและน้ำเสียง สุภาพเชิงขอร้อง การถามความเห็นและแสดงความขอบคุณ เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งยอมรับดังกล่าวของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี พบว่ากลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ และทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์และพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมและการศึกษา คุณฤดี เจริญสุข (2540) ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาลี ชันศิริ (2545) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตน และทักษะการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูกชักจูงดีขึ้นก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จะเห็นได้ว่าการที่วัยรุ่นมีทักษะการปฏิเสธที่ดีจะมีผลช่วยชะลอการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกได้ (พันธศักดิ์ สุกระถรณ์, 2545; Center for Disease Control and Prevention (CDC) อ้างถึงใน ยุกา พูนจำ และ กอบกาญจน์ มัททโน, 2551)



ภาพที่ 2 วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบของโคลบ (Kolb's Model)  
(Osland, Kolb & Rubin, 2001)

จากแนวคิดของโคลบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มต้นจากจุดใดจุดหนึ่งและเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ ในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดจุดหนึ่งก่อนก็ได้แต่ต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ครบทุกองค์ประกอบ

การสอนลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานการสอนทักษะชีวิตในด้านพุทธรพัสัย โดยมุ่งให้เกิดความความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการสอนทักษะชีวิตด้านอื่น ๆ ในด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัยอีกด้วย

ดังนั้น การเรียนการสอนที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องให้เข้าถึงจิตใจของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เพื่อสร้างพลังความคิดให้นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ถ้าการเรียนการสอนที่ไม่เข้าถึงจิตใจของผู้เรียน ไม่ว่าผู้สอนจะสอนดีเพียงใดก็ตามก็จะไม่เกิดการเรียนรู้ได้เลย จากองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมแสดงให้เห็นได้ว่าการที่จะพัฒนาทักษะชีวิตให้ประสบผลสำเร็จและยั่งยืนจะต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวเพื่อส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียน

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าการที่มารดาจะสอนบุตรเรื่องเพศนั้นมารดาจะต้องมีความรู้ เจตคติที่ดีต่อเรื่องเพศ ซึ่งจะนำสู่การปฏิบัติได้ ในการวิจัยครั้งนี้ได้จัด โปรแกรมการพัฒนา ความสามารถของครอบครัวในการสอนเพศศึกษาและทักษะการปฏิเสธแก่บุตรวัยแรกรุ่ง โดยการ ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยโปรแกรมประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้ แจกคู่มือ และมีการฝึกทักษะการสื่อสารเรื่องเพศ ภายใต้สมมติฐานที่ว่า โปรแกรมการพัฒนาความสามารถ ของครอบครัวในการสอนทักษะชีวิตแก่บุตรวัยแรกรุ่ง โดยการ ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สามารถเพิ่มความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติการสอนเพศศึกษาและทักษะชีวิตแก่บุตรวัยแรกรุ่งแก่ มารดาได้

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

กลุ่มนักปรัชญาการศึกษาดิวย์เอียน (Deweyian) ได้เริ่มใช้วิธีการเรียนรู้จากการกระทำ (Learning by doing) ซึ่งเป็นพื้นฐานการพัฒนาขบวนการเรียนรู้ที่ดึงเอาความสามารถของผู้เรียน ออกมาในรูปของการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ (Active Learning) ซึ่งผู้เรียนจะมีกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น โดยผู้สอนจะกระตุ้นผู้เรียนคิดแก้ปัญหา

ในทศวรรษที่ 80 ได้มีการพัฒนาการเรียนรู้ (learning process) รูปแบบใหม่ที่เรียกว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ซึ่งโคลบ์ (Kolb) ได้เสนอว่าประสบการณ์เป็นแหล่ง ของการเรียนรู้และการพัฒนา ตามรูปแบบของโคลบ์ (Kolb's Model) เป็นวงจรการเรียนรู้ประกอบ ไปด้วย 4 ประการ คือประสบการณ์เชิงรูปธรรม การสังเกตอย่างไตร่ตรอง มโนทัศน์เชิงนามธรรม และการทดลองปฏิบัติ ซึ่งตามแนวคิดของโคลบ์มุ่งสอนให้ผู้เรียนเรียนเพื่อเรียนรู้ (learn to learn) เนื่องจากจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ คือ ให้นุคคลพัฒนาความสามารถจากองค์ประกอบหลักทั้ง 4 ประการ โดยจะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความคิดที่ซับซ้อน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เข้าใจในเนื้อหา ความรู้ มีความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ง่ายขึ้น (ไฉไล เลิศนางกูร, 2543)

ในการแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาและสร้างภูมิคุ้มกันเหตุการณ์และสถานการณ์ที่จะเข้ามากระทบต่อชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.1 หลักการสอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่ช่วยสร้างเสริมทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบรวมของทักษะชีวิตตัวอื่น ๆ ทั้งหมด นั่นคือความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์ วิจัยณ์ ลักษณะเฉพาะการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	การบรรยาย (โดยครู หรือสื่อ) การรายงานผลงานกลุ่มหรือบูรณาการความรู้หรือกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนเรียงความ ฯลฯ

ภาพที่ 3 องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

การจัดกิจกรรมด้านการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหานั้น ไม่มีความเฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึง การจัดกิจกรรมที่ครบองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ

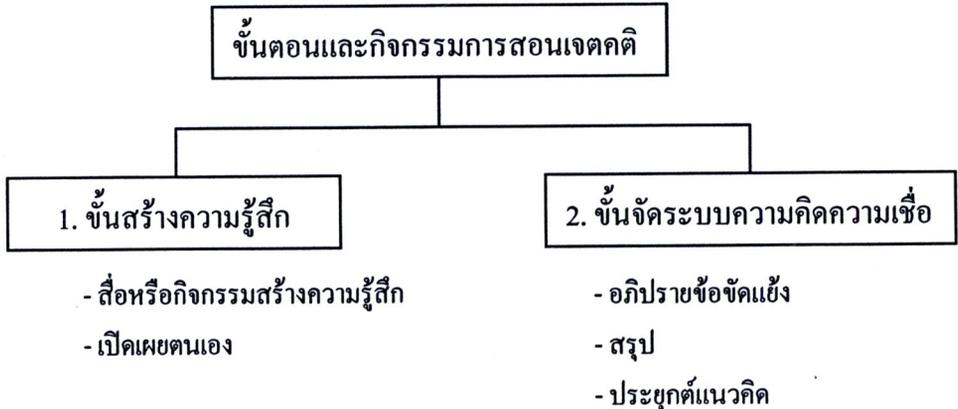
#### 4.2 หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม

การสอนเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนด้านจิตพิสัย (Attitude) มีองค์ประกอบ 2 ด้านคือ การสร้างความรู้ที่สอดคล้องกับเจตคติ และการจัดการระบบความคิดความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ การสอนเจตคติจึงมีลักษณะเฉพาะดังภาพที่ 4

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ
ประสบการณ์	เน้นประสบการณ์ความรู้สึกรักของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่
ความคิดรวบยอด	ผู้เรียนได้ข้อสรุปด้วยตนเอง โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียน เพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมาก

ภาพที่ 4 องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

เนื่องจากเจตคติเป็นความคิดและความเชื่อที่มีความรู้สึกร่วมกันเป็นองค์ประกอบ ดังนั้น การสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบคือ ด้านความรู้สึกรัก และด้านความคิดความเชื่อ ดังนี้



ภาพที่ 5 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

ขั้นสร้างความรู้สึกรัก จะใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกรัก อาจใช้เวลาประมาณ 5-20 นาที ส่วนที่เหลือจะเป็นการจัดระบบความคิดความรูสึกรัก

## กิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติ

1) กิจกรรมชั้นสร้างความรู้สึก เป็นกิจกรรมที่กระตุ้น จูงใจ หรือโน้มน้าวผู้เรียนเกิดอารมณ์ความรู้สึกตามที่ผู้สอนต้องการ เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิด ความเชื่อและสร้างเป็นเจตคติหรือปรับเปลี่ยนเจตคติเดิมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ สิ่งที่สำคัญในกิจกรรมสร้างความรู้สึกคือ สื่อหรือกิจกรรมที่นิยมใช้กันมากดังนี้

(1) สื่อ เป็นเรื่องราวที่เรียบเรียงขึ้นจากเรื่องจริง หรือสมมุติ ที่บันทึกไว้ เช่น กรณีศึกษา บทความ บันทึก จดหมาย ซึ่งทำเป็นบทอ่าน (Script) เทปเสียง วีดิทัศน์

- บทสำหรับอ่าน (Script) ใช้ได้ง่ายแต่ต้องอาศัยความสามารถของผู้สอนในการใส่อารมณ์ ใช้น้ำเสียงและจังหวะเพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึก

- แถบเสียง จัดทำโดยใช้เสียงอ่าน หรือพูดประกอบดนตรี อาจใช้เสียงนักพากย์มืออาชีพ จะช่วยเกิดความรู้สึกได้ดีขึ้น

- วีดิทัศน์ จะช่วยเร้าความรู้สึกได้ดีกว่าจนของแบบอื่น จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกได้มาก แต่อาจมีปัญหาด้านความชัดเจนของภาพ ขนาดของจอ

(2) กิจกรรม ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในการกระตุ้นหรือสร้างความรู้สึก โดยการใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้

- ละคร เป็นเรื่องสั้น ๆ โดยเขียนบทให้ผู้เรียนเตรียมการแสดงก่อน กิจกรรมนี้ผู้เรียนจะให้ความสนใจมาก ความสำคัญอยู่ที่ผู้เล่น และบทละครต้องสร้างอารมณ์ความรู้สึกกับจุดประสงค์ได้ดี ไม่ควรมีหลายฉาก แต่ละฉากควรจะสั้น ทั้งนี้เพื่อให้แสดงได้ง่าย ชวนติดตามและใช้เวลาไม่มาก

- ละครวิทยุ ผู้เรียนสามารถแสดงได้ง่าย ๆ โดยใช้ฉากสั้น ให้ผู้เรียนอ่านหรือสนทนาตามบทที่เตรียมไว้ โดยใส่อารมณ์ ความรู้สึกตามบท โดยไม่ต้องแสดง

- หุ่นกระบอกใช้ได้ดีในกลุ่มผู้เรียนที่เป็นเด็ก เล่นเกี่ยวกับเรื่องที่ตัวละครแสดงได้ยาก สามารถสร้างบทให้ซับซ้อนได้ดีกว่าละคร เพราะมีผู้พากย์ต่างหาก

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การเลือกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหา เชื่อมโยงกับเจตคติที่ต้องการ จะช่วยสร้างความตระหนัก ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปสู่ระบบความคิด ความเชื่อได้ดี

- กิจกรรมอื่น ๆ เช่น โต้วาที การต่อเรื่อง การแสดงบทบาทสมมุติ การใช้จินตนาการ หากจัดเข้ากับจุดประสงค์ที่กระตุ้นความรู้สึก และเหมาะสมกับผู้เรียนก็ จะช่วยให้สร้างและเปลี่ยนแปลง เจตคติได้

การจัดกิจกรรมมีหลักกิจกรรมหลัก 2 อย่างที่ผู้สอนจะต้องจัดให้ผู้เรียนคือ (กรม สุขภาพจิต, 2544)

(1) กระตุ้นความรู้สึก โดยใช้สื่อใช้สื่อหรือกิจกรรมที่กล่าวมาแล้ว  
 (2) การเปิดเผยตนเอง เป็นการตั้งประสบการณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึกหรือกล่าว ได้ว่าเป็นเจตคติของผู้เรียนที่มีต่อเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมตามสื่อที่ผู้เรียนเสนอ ซึ่งมีอยู่ หลากหลาย เช่น รู้สึกสงสาร ต่ำหนิ ไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย การให้ผู้เรียนเปิดเผยตนเองนี้ ทำได้หลายรูปแบบ

- ให้ผู้เรียนเล่าความรู้สึกโดยตรง เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- สมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความเห็นใจ และเข้าใจเหมือนเป็นบุคคลคนนั่นเอง
- เขียนแล้วแลกเปลี่ยนกันเอง เหมาะสำหรับผู้เรียนที่ไม่กล้าแสดงออก วิธีการ นี้ สามารถทำได้ 2 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 ผู้เรียนเขียนแล้วอ่านให้ผู้เรียนในห้องฟัง

รูปแบบที่ 2 แต่ละคนเขียนความรู้สึก ความคิดเห็น โดยไม่ต้องลงชื่อ แล้ว สลับกันทั้งห้อง หลังจากนั้นแต่ละคนอ่านให้ผู้เรียนในห้องฟัง

## 2) การจัดระบบความคิดความเชื่อ

การจัดระบบความคิดความเชื่อ อาศัยกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วม สูงสุด ความคิดเห็นและเหตุผลที่แตกต่างของสมาชิกในกลุ่มจะช่วยให้ระบบความคิด ความเชื่อของ ผู้เรียน ปรับเปลี่ยนไป การจัดกิจกรรมเพื่อจัดระบบความคิดความเชื่อมีหลายขั้นตอน (กรม สุขภาพจิต, 2544) ดังนี้

(1) การสะท้อนความคิดและการอภิปราย โดยใช้กลุ่มเล็ก 5-6 คน หรือกลุ่มย่อย ระดมสมอง ขนาด 3-4 คน ผู้เรียนจะได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้หลากหลาย และมีส่วน ร่วมได้ดีจากผลการทำงานในกลุ่มเล็ก สมาชิกแต่ละกลุ่มนำมาสรุป ในกลุ่มใหญ่อีกครั้ง การ อภิปรายแม้จะสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็นแต่ต้องเคารพสิทธิของผู้อื่นด้วย ในการ อภิปรายถ้าข้อขัดแย้งมีน้อยจะทำให้เจตคติไม่หยิ่งยโส ผู้สอนจึงควรกระตุ้นให้เกิดประเด็นขัดแย้ง โดยกำหนดกิจกรรมในใบงาน

(2) ความคิดรวบยอด การสะท้อนแนวคิดและการอภิปรายร่วมกัน ทำให้เกิด ความคิดรวบยอดในเนื้อหา เรียนจะได้ข้อมูลความคิดความเชื่อมากขึ้นหรือแตกต่างออกไป ผู้สอน

ควรสรุปให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงความคิดรวบยอดของเจตคติที่แตกต่างกัน และควรกล่าวถึงผลของเจตคติแต่ละอย่าง

(3) การประยุกต์แนวคิด ผู้สอนอาจใช้เวลาช่วงท้ายชั่วโมง เพื่อให้ผู้เรียนได้ประยุกต์แนวคิด โดยการทำกิจกรรมที่ใช้เวลาไม่มาก เช่น เขียนคำขวัญ สรุปข้อความสำคัญ หรือตอบแบบทดสอบ เท่ากับเป็นการประเมินการสอนไปด้วย

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติประกอบไปด้วย กิจกรรมในชั้นสร้างความรู้สึกและการเปิดเผยตนเอง ซึ่งสื่อหรือกิจกรรมที่นำมาใช้นั้นจะเน้นการกระตุ้นความรู้สึกและการเปิดเผยตนเอง ซึ่งสื่อหรือกิจกรรมที่นำมาใช้นั้น จะเน้นกระตุ้นความรู้สึกหรือชักจูงให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของผู้เรียน สำหรับการเปิดเผยตนเองนั้นก็จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ซึ่งอาจจัดในรูปแบบของการระดมสมองหรือเขียนข้อความเพื่อแสดงความคิดเห็น โดยให้เหมาะสมกับผู้เรียน ด้วยว่ามีความกล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด

#### 4.3 หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม

การสอนผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ ผสมผสานกันไป แต่การสอนทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสารเป็นการสอนที่มุ่งเน้นด้านทักษะพิสัย ซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะ ให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และนักเรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง เมื่อองค์ประกอบทั้ง 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะ ดังภาพที่ 7

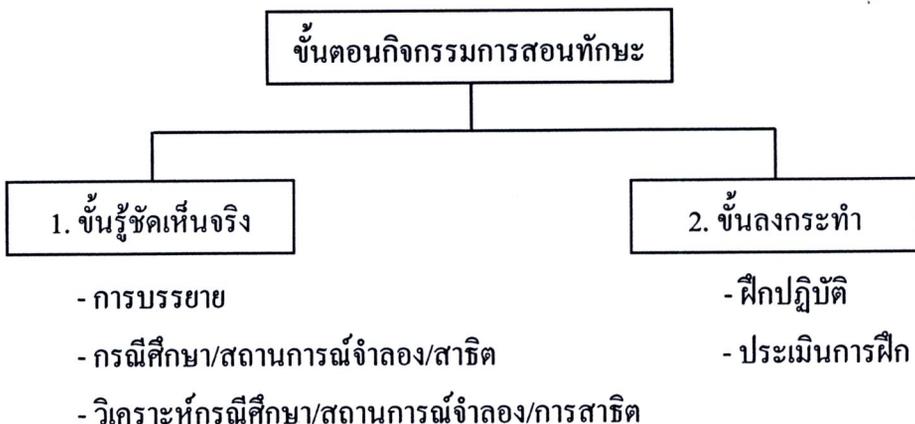


องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ
ประสบการณ์	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ในการวิเคราะห์ปัญหา หากกฎเกณฑ์ หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่าง ๆ
การสรุปความคิดรวบยอด	ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยาย จากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่ม และการประเมินผลรวม
การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำ ๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์ต่าง ๆ

ภาพที่ 6 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ทักษะ เป็นความสามารถของคนเราที่ไม่เคยมีมาก่อนแต่ได้เรียนรู้จนทำได้อย่างชำนาญ ดังนั้น การสอนทักษะจึงมีขั้นตอน 2 ขั้นตอน

- 1) ขั้นรู้ชัดแจ้งเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้ผู้เรียนรับรู้ว่าการกระทำเหล่านั้นมีความสำคัญและฝึกฝนได้อย่างไร
- 2) ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนแรก



ภาพที่ 7 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

ในขั้นรู้ชัดเห็นจริง ผู้สอนใช้การบรรยายนำ ประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญ และวิธีการฝึกทักษะนั้น ๆ จากนั้นจะใช้สถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าว หรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้นักเรียนเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน จากนั้นให้นักเรียนจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมองเพื่อหา กฎเกณฑ์

ขั้นลงมือกระทำ เป็นการให้ผู้เรียนฝึกใช้ทักษะโดยการใช้บทบาทสมมติ (Role play) หรือการซ้อมบท (Rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลักและมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ การฝึกอบรมนี้ผู้สอน ต้องมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลอง และการสาธิตเพื่อให้ผู้เรียนเห็นจริง ตลอดจนทักษะในการฝึกบทบาทสมมติ หรือการซ้อมบทและการประเมินผลการฝึกได้ มีรายละเอียดสรุปผลกิจกรรมสรุปได้ดังนี้ ภาพที่ 8

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง	ความคิดรวบยอด ประสบการณ์  สะท้อนความคิด และอภิปราย	บรรยายนำเพื่อให้ความรู้ที่จำเป็นในเวลาสั้น ๆ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองหรือการสาธิต - กรณีศึกษา เป็นการตั้ง โจทย์ให้ผู้เรียนคิดและแสดง ความคิดเห็น - สถานการณ์จำลอง เป็นการตั้ง โจทย์ เป็นเหตุการณ์ ที่มีผู้แสดง - การสาธิตเป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอนที่ถูกต้องโดย อาจแสดงเปรียบเทียบกับปฏิบัติที่ไม่ถูกขั้นตอน
2. ขั้นลงมือกระทำ	ประยุกต์แนวคิด  ความคิดรวบยอด	การฝึกปฏิบัติโดยใช้ทักษะเป็นขั้นตอน หรือครบ องค์ประกอบของทักษะนั้น โดยการแสดงบทบาท สมมติ หรือการฝึกซ้อมบทเพื่อให้เกิดความชำนาญ การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่มประเมิน กันเอง และผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่

ภาพที่ 8 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

ในการสอนทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธหรือการสอนทักษะอื่นๆ มักมีว่าสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้น จริงแล้ว ผู้เรียนไม่คิดจะปฏิเสธ (เช่น เพื่อนลองชวนไปดื่มเบียร์) ทำให้การฝึกเป็นไปอย่างแกน ๆ หรือไม่สมจริง ปัญหาเช่นนี้มีข้อคิด 2 ประการ

1) การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใด แสดงว่าเรามีเจตนาในเรื่องนั้น และได้ตัดสินใจไปอย่างชัดเจนไปแล้ว เพียงแต่ยังขาดทักษะปฏิเสธอย่างได้ผล โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนั้นในโครงการการสอนจึงจำเป็นต้องสอนเจตคติ และการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อนการสอนทักษะการปฏิเสธ การปฏิเสธอย่างแท้จริงจึงจะเกิดขึ้น

2) ในขั้นตอนนำเข้าสู่บทเรียน หรือบรรยายนำสั้นๆ ผู้สอนควรทบทวนการเรียนรู้ในช่วงชั่วโมงที่ผ่านมา เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจที่ตรงกันว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนคิดที่ปฏิเสธ

จากหลักการสอนกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีการศึกษาของ มาลี ชันศิริ (2545) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตน และทักษะการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูกชักจูงดีขึ้นก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและสอดคล้องกับการศึกษาของ เจตนิพิฐ สมมาตย์ (2550) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ทักษะชีวิต และพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้นและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ เจตคติ นำไปสู่การปฏิบัติได้