

## เอกสารอ้างอิง

- กมล ตงศิริ. (2547). **ประสิทธิผลของการใช้กระบวนการสร้างพลังเพื่อพัฒนาศักยภาพของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ในการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ของจังหวัดสกลนคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพฤติกรรมศาสตร์และการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **รู้ทันเอดส์.** ค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.aidsthai.org/main.php?filename=aid02>.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2540). **คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม.** กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2543). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์.** กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิการ์ เกตุทิพย์. (2549). **การประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริม การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกต่อสตรี อ. ตำสนธิ จ.ลพบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ขวัญใจ สุกรนันท์. (2548). **การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จงดล พวงนาค. (2541). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่มีต่อความรู้และเจตคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ของผู้ใช้แรงงาน.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทพงษ์ วะสี. (2541). **การประมวลและสังเคราะห์องค์ความรู้การวิจัย การติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์ : ด้านชีววิทยาทางการแพทย์ State of the art review in HIV infections and AIDS : biomedical research.** กรุงเทพฯ: ศูนย์ความร่วมมือวิจัยเอชไอวีและเอดส์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์. (2538). **ทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรม: การวัด การพยากรณ์ และการเปลี่ยนแปลง.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สามเศียรพิมพ์.

- จรัญกร ญรั้งสี. (2548). **สำรวจสถานการณ์เรื่องเพศของวัยรุ่นในเขตพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี.**  
อุบลราชธานี: โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์.
- จูลณี เทียนไทย. (2548). **เพศสถานะและเพศวิถีในสังคมไทย.** กรุงเทพฯ:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฬารัตน์ โสตะ. (2546). **กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.** ขอนแก่น:  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจตนิพิฐ สมมาตย์. (2550). **ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับ  
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- ใจเพชร พลสงคราม. (2549). **ผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ  
หัวหน้าครอบครัว ศูนย์สุขภาพชุมชนน่านา-โลกคอน อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริม  
สุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- ชนิดาภา เอี่ยมสะอาด. (2550). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์แบบแผน  
ความเชื่อด้านสุขภาพและกระบวนการกลุ่มของผู้ป่วยโรคเรื้อรังต้อกระจก แผลกผู้ป่วย  
นอก โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2550). **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.** นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์  
โพรเกรสซีฟ.
- ดวงพร ถิ่นถา. (2548). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อ  
ป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริม  
สุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- ทิพย์วรรณ ชื่นจิตร, สุดา ลุยศิริโรจนกุล, & จันทพงษ์ ะสี. (2550). **แนวทางการตรวจการติดเชื้อ  
เอชไอวี คู่มือสำหรับห้องปฏิบัติการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บพิศการพิมพ์.**

- ชนะพงษ์ จินวงษ์. (2544). กิจกรรมการแก้ปัญหาโรคเอดส์และตัวชี้วัดความสำเร็จในสถานศึกษา ปีการศึกษา 2541-2542: มุมมองของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง. *เวชสารโรงพยาบาล มหาราชนครราชสีมา*, 25(3), 44-52.
- ชนารัตน์ จันคามิ. (2551). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์แบบแผนความเชื่อ ด้านสุขภาพพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกำหนัดการสูบบุหรี่ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นงลักษณ์ ยิ้มสรวล. (2544). ระบบสัญลักษณ์ทางเพศในละครโทรทัศน์ที่มีอิทธิพลต่อการมี พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรมล เมืองโสม. (2543). วัฒนธรรมทางเพศ การรับรู้ความเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ของวัยรุ่นหญิงเขตเมือง: กรณีศึกษาจังหวัดหนึ่งในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณการแพทย์และสาทรณสุขศาสตร ศุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญชู พรหมภู. (2546). โปรแกรมสุขศึกษาในการส่งเสริมพฤติกรรมกำหนัดโรคเอดส์ของพล ทหารกองประจำการ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต (สาทรณสุขศาสตร) สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญเลิศ เข้มสวัสดิ์. (2545). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติด เชื้อโรคเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของพนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัด สมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาทรณสุขศาสตร) สาขาวิชา สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประทีน อิมสุขศรี. (2548). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและโรคเอดส์ของเยาวชน และการจัดกิจกรรม เสริมหลักสูตรด้วยหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดพิจิตร. พิษณุโลก: ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก.
- ประพันธ์ ภาณุภาค. (2549). *คู่มือความรู้เรื่องเอดส์*. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2551). *โรคเอดส์และตัวทำน*. ค้นเมื่อ 20 กันยายน 2551, จาก <http://www.geocities.com/hivnat/praphanaids2001.html>.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2523). การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2526). ทศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ, & สวิง สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปรารธนา เพ็ชรทอง. (2545). ผลของการให้โปรแกรมโภชนศึกษาโดยการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรทิพย์ เจริญสิทธิชัย. (2547). การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับกระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถม เขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรรณี บัญชรหัตถกิจ. (2552). ทฤษฎีในการปรับพฤติกรรม. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- \_\_\_\_\_. (2544). สื่อสาธารณสุข. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ไพบูลย์ โล่ห์สุนทร. (2550). ระบาดวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานพ คณะโต, คาริกา ไชยคุณ, เขวาลักษณ์ ศิวารธรรม, ศิริวรรณ ทองดั้น, & มานะ ลอศิริกุล. (2548). การป้องกันและลดการติดเชื้อ เอชไอวี ในวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พื้นที่จังหวัดขอนแก่น ระยะที่ 1. ขอนแก่น: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มานพ เชื้อมทอง. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคเอดส์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของลูกเรือประมงในจังหวัดชลบุรี. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รุจิรา ดวงสงค์. [ม.ป.ป]. พัฒนาการและการเจริญเติบโตของมนุษย์. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ลาวัญย์ อมรัตน์, & ธนรักษ์ ผลิพัฒน์. (2549). การเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อ เอชไอวีในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ 2 ประเทศไทย พ.ศ. 2549. กรุงเทพฯ: สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค.

- วรรณวิมล สุรินทร์ศักดิ์. (2546). การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- แววตา สุริยันต์. (2551). การประยุกต์ใช้กระบวนการตลาดเชิงสังคมและแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ของสตรีวัยเจริญพันธุ์ จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิริกุล อิศรานุกรักษ์, บังอร เทพเทียน, & สมศักดิ์ วงสาวาส. (2551). การศึกษาแนวโน้มของพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี ใน 5 กลุ่มประชากรเป้าหมาย ปี 2551: The behavioral surveillance survey of 5 target groups in Bangkok, 2008. นครปฐม: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริวรรณ จันทร์สระภู. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 3 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน. (2551). การศึกษาแนวโน้มของพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีใน 5 กลุ่มประชากรเป้าหมายปี 2551. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชัย ภิญญโพรพาณิชย์. (2551). สถานการณ์โรคเอดส์. ค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2552, จาก [http://www.203.155.220.217/aids/new\\_aids/epid.htm](http://www.203.155.220.217/aids/new_aids/epid.htm) 12 Aug 09.
- สมถวิล บงกชมาศ. (2545). ประสิทธิภาพของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับกระบวนการกลุ่มและตัวแบบที่มีชีวิต ในการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมประสงค์ พระสุนทรทิพย์, & อัญชลี ปิยะदानนท์. (2544). นักเรียนเรทอาร์ นักศึกษาเรทเอกซ์. กรุงเทพฯ: บี เค อินเตอร์พรีนซ์.
- สมศักดิ์ วงสาวาส, บังอร เทพเทียน, ปิยฉัตร ตรีกุลวงษ์, ปริณดา ตาสี, & สุภัทรา อินทร์ไพบุลย์. (2548). แนวโน้มพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในสถานศึกษาเขตกรุงเทพ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สว่างจิตต์ จันทร. (2544). ผลของการสอนโดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ต่อความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันทรเอม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุดใจ บุตรอากาศ. (2545). การประเมินผลการใช้คู่มือจัดกิจกรรมฝึกทักษะชีวิตพิชิตปัญหาเอดส์โดยยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับบุคลากรศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุปรียา นบหนอง. (2545). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการป้องกันโรคเอดส์นักเรียนชายอาชีวศึกษา จังหวัดกระบี่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2547). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- สุภาภรณ์ นารี. (2550). ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุมณฑา พรหมบุญ. (2540). ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ต้นแบบการเรียนรู้ทางด้านหลักทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2551). วิจัยสุขภาพของเด็กและเยาวชนอยู่ในสภาพเสี่ยง. ค้นเมื่อ 28 กรกฎาคม 2552, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/5755>.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ. (2548). การป้องกันการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี. (2552). สถานการณ์เอดส์ในปัจจุบัน. อุดรธานี: สำนักงาน.
- สำนักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2551). สถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย. ค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2551, จาก <http://203.157.15.4/sursys.php?page=5061>.
- \_\_\_\_\_. (2552). สถิติที่เกี่ยวข้องกับโรคเอดส์. ค้นเมื่อ 9 มีนาคม 2552, จาก <http://www.aidsthai.org>.
- สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). รู้ทันเอดส์. ค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.aidsthai.org/main.php?filename=knowaids>.

สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

(2553). เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และวัณโรค. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.].

เสาวลักษณ์ สัจจา. (2551). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสตรีอายุ 35-60 ปี มาตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกในศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาล 2 เทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

หทัยรัตน์ วีระนรพานิช. (2540). ผลการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

องค์การแพธ (PATH). (2550). คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เฮอร์เจนท์ แพธ.

อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต. (2546). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์. (2541). การใช้สื่อเพื่อปรับเปลี่ยน ความคิดเห็นและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นกรณีศึกษาโรงเรียนพาณิชย์การแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2548). พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น. ค้นเมื่อ 9 มีนาคม 2552, จาก <http://www.thaieduforum.com>.

อรัญญา มณีกาญจน์, & อรนุช กุลบุญลย์. (2549). การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ร่วมกับกระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มี น้ำหนักเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนประถมศึกษาเขตเทศบาลนครศรีธรรมราช. วารสารกรมอนามัย, 32(2), 44-49.

อรุณ จิรวัดน์กุล. (2551). ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.

- อรุณี ศรีนวล. (2548). การประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในอำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Agha, S. (2002). A Quasi – Experimental Study to Assess the Impact of Four Adolescent Sexual Health Intervention in Sub – Saharan Africa. **International Family Planning Perspectives**, 19(2), 113-118.
- Agha, S., & Rossem, R. V. (2004). Impact of a School-based Peer Sexual Health Intervention on Normative Beliefs, Risk Perceptions, and Sexual Behavior of Zambian Adolescents. **Journal of Adolescent Health**, 34(5), 441-452.
- Bastiena, S. (2008). Out-of-School and ‘at Risk’? Socio-demographic Characteristics, AIDS Knowledge and Risk Perception among Young People in Northern Tanzania. **International Journal of Educational Development**, 28(4), 393-404.
- Becker, M. H. (Ed.). (1974). The Health Belief Model and Personal Health Behavior. **Health Education**, 4(2), 409-419.
- Becker, M. H., & Maiman, L. A. (1975). Sociobehavioral Determinants of Compliance with Health and Medical Care Recommendations. **Medical Care**, (13), 10-24.
- Berten, H., & Rossem R. V. (2009). An Exploration of the Relationship between HIV/AIDS Knowledge and Sexual Behavior among Adolescents in Flemish Secondary Schools. **Journal of Adolescence**, 32(5), 1303-1319.
- Best, J. W. (1981). **Research in Education**. New Jersey: Prentice Hall.
- Bloom B. S. (1971). **Handbook on Formative and Summative Evaluation of Study of Learning**. New York: David Mackay.
- Bureau of Epidemiology Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2007). สถิติผู้ป่วยเอดส์ระดับประเทศ. Retrieved August 7, 2009, from <http://203.157.15.4/index.php?page=sursys&sys=aidsdata>.
- Facente, A. C. (2001). Adolescents and HIV: Knowledge, Behaviors, Influences, and Risk Perceptions. **Journal of Public Health**, (Aug), 198 – 203.

- Iriyama, S., Nakahara, S., Jimba, M., Ichikawa, M., & Wakai, S. (2007). AIDS Health Beliefs and Intention for Sexual Abstinence among Male Adolescent Students in Kathmandu, Nepal: A Test of Perceived Severity and Susceptibility. **Public Health**, *121*(1), 64-72.
- Muñoz-Silva, A., Sánchez-García, M., Nunes, C., & Martins, A. (2007). AIDS Prevention in Late Adolescent College Students from Spain and Portugal. **Public Health**, *121*(9), 673-681.
- Ramisetty-Mikler, S., Caetano, R., Goebert, D., & Nishimura, S. (2004). **Ethnic Variation in Drinking, Drug Use, and Sexual Behavior among Adolescents in Hawaii**. Retrieved August 29, 2009, from [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15022371?ordinalpos=23&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15022371?ordinalpos=23&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum).
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical Origins of the Health Belief Model. **Health Education**, *(4)*, 328-335.
- Schlechty, P. C. (1997). **Inventing Better Schools: an Action Plan for Educational Reform**. New York: SAGE.
- Simbar, M. (2009). Knowledge, Attitude, Practice and Health Belief Model (HBM) of Midwives about HIV/AIDS-Protection in Care Providing Procedures. **International Journal of Infectious Diseases**, *(13)*, 90.
- UNAIDS (2008). **2008 Report on the Global AIDS Epidemic**. Retrieved August 7, 2009, From [http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/HIVData/GlobalReport/2008/2008\\_Global\\_report.asp](http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/HIVData/GlobalReport/2008/2008_Global_report.asp).



**ภาคผนวก**



**ภาคผนวก ก**  
**แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา**



**แผนกิจกรรมของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ  
ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดอุดรธานี**

**กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 1**

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคเอดส์ ปัญหาและแนวโน้มของกลุ่มผู้ป่วยที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน สาเหตุการเกิดโรค อาการ การติดต่อ การป้องกันและพฤติกรรมเสี่ยงเอดส์เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และเกิดการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและเกิดความตระหนักในความเสี่ยงโดย

- บรรยายประกอบการคู่มือทัศน 60 นาที
- กิจกรรมกลุ่มและอภิปรายกลุ่ม 40 นาที
- สรุปประเด็นสำคัญ 20 นาที

**กิจกรรม**

1. คู่มือทัศนประกอบการบรรยาย เรื่อง ความรู้เรื่อง โรคเอดส์ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ การเกิด โรคอาการ การติดต่อและการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้ติดเชื้อ ตลอดจนสาเหตุการตายของโรค และการตรวจการติดเชื้อเอดส์โดยใช้สื่อ VCD ในรูปแบบของการ์ตูน และภาพยนตร์  
**เนื้อหา**

ในส่วนของการ์ตูน มีเนื้อหาเรื่อง เอดส์เกิดจากอะไร และกลไกการเกิดโรคเมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ช่องทางการติดต่อของโรค และโรคฉวยโอกาสต่างๆที่เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเอดส์เสียชีวิต การตรวจเลือดเพื่อเช็คระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ( CD4) และการกินยาต้านไวรัสเพื่อช่วยรักษาระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายเมื่อติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยเอดส์สามารถมีชีวิต อยู่ร่วมกับคนปกติได้ (ความยาว 10 นาที)

ในส่วนของภาพยนตร์ แบ่งออกเป็น 10 ตอน ความยาวตอนละ 3-4 นาที โดยมีรายละเอียดดังนี้

**ตอนที่ 1** เอดส์ คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส เอชไอวี ซึ่งเชื้อจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ร่างกายอ่อนแอ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่น ๆ ได้ง่ายเช่น วัณโรค เชื้อราตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ปอดอักเสบ ฯลฯ

สาเหตุหลักของการติดเชื้อ คือ

1. การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
2. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน

### 3. การติดเชื้อจากแม่สู่ลูก ตอนตั้งครรภ์ ขณะคลอด และจากการให้นมแม่

**ตอนที่ 2** พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ คือ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยขาดความยับยั้งชั่งใจและความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน การมีกิ๊ก การเปลี่ยนคู่นอนหลายคน รวมทั้งค่านิยมการสะสมคู่นอน โดยมี กรณีตัวอย่างผู้ป่วยเอดส์ที่ติดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์หลายคน ให้ดูตอนท้าย

#### ตอนที่ 3 การใช้อินเทอร์เน็ต

การใช้อินเทอร์เน็ต เข้าเว็บไซต์ต่างๆของเด็กวัยรุ่น การแชท ตลอดจนการดูเว็บลามกมักทำให้เกิดความต้องการทางเพศ และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า

สถานการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด คือ

- การอยู่ลำพังกับเพศตรงข้ามในที่ลับตาคน
- การเที่ยวสถานเริงรมย์
- การดูสื่อขั้วอารมณ์ทางเพศ
- การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด

#### ตอนที่ 4 รู้หน้า ไม่รู้จัก

ดูไม่ออก บอกไม่ได้ ว่าใครมีเชื้อเอดส์ การป้องกันที่ดีที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์ แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ พร้อมทั้งตัวอย่างกรณีผู้ป่วยเอดส์หญิงซึ่งมีพฤติกรรมเสี่ยงคือมั่วเพศ แต่ป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพียงครั้งเดียวซึ่งโดนมอมเหล้า ขาดสติจึงไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย จึงติดโรคเอดส์

#### ตอนที่ 5 การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (Safe sex)

การเที่ยวหาหญิงบริการ หรือความสัมพันธ์ในกลุ่มชายรักชาย โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยเสี่ยงต่อการติดเอดส์ เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คือการงดมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ไม่ใช่เข็มฉีดยาสีเหลืองร่วมกับผู้อื่น และไม่ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดซึ่งจะทำให้ขาดสติ ยับยั้งชั่งใจและป้องกันตนเอง และควรตรวจเลือดเช็คการติดเชื้อเอชไอวีก่อนแต่งงานและก่อนมีบุตรทุกครั้ง พร้อมทั้งตัวอย่างการสัมภาษณ์ ผู้ป่วยเอดส์ซึ่งติดเชื้อเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งไม่ทันป้องกันเนื่องจากเมาสุรา

#### ตอนที่ 6 ทักษะคิดต่อการใช้ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ในการป้องกัน โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ได้ดี แต่ทำไมคนยังไม่ค่อยใช้ เนื่องจาก ทักษะคิดต่อถุงยางอนามัย ซึ่งคนส่วนใหญ่มองว่า การใช้ถุงยางอนามัยเป็นสัญลักษณ์ ของความไม่ไว้วางใจ ความเชื่อและค่านิยมว่าถุงยางอนามัยมีผลต่อความสุขทางเพศ ความไว้วางใจในตัวของคุณของตน และเชื่อมั่นว่าจะไม่มีโรค และที่สำคัญที่สุดคือความคิด

ว่าเอดส์เป็นเรื่องใกล้ตัว จึงขาดการระวังป้องกัน พร้อมทั้งตัวอย่างการสัมภาษณ์ความเห็นของเด็กนักเรียนในเรื่องการป้องกันโรคเอดส์

### ตอนที่ 7 ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากติดเชื้อเอดส์

บทสัมภาษณ์แม่ที่ติดเชื้อเอดส์จากสามี เมื่อสามีตาย จึงรู้ว่าได้รับเชื้อมาแล้ว ซึ่งส่งผลให้วิถีชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป ถูกรังเกียจจากเพื่อนบ้าน และถูกไปโรงเรียนก็โดนเพื่อนรังเกียจ ซึ่งเป็นผลมาจากความไม่เข้าใจในเรื่องการติดต่อของโรคเอดส์ เอดส์ติดต่อได้ทางการมีเพศสัมพันธ์ และทางเลือดโดยการใช้เข็มร่วมกัน หรือจากการตั้งครรภ์ คลอดบุตร เท่านั้น พฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถทำให้ติดเอดส์ได้ เช่น การกินอาหารร่วมกัน การทำงานที่ทำงานเดียวกัน การพูดคุย โอบกอด สัมผัสถูกเนื้อต้องตัวกัน การใช้โทรศัพท์ การใช้ห้องน้ำ ร่วมกัน การว่ายน้ำในสระเดียวกัน การอยู่บ้านเดียวกัน ขึ้นรถโดยสารคันเดียวกัน หรือการถูกยุงกัด ก็ไม่ทำให้ติดเอดส์ ผู้ป่วยเอดส์สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนปกติได้

### ตอนที่ 8 โรคฉวยโอกาสต่าง ๆ

บทสัมภาษณ์ ผู้ป่วยเอดส์ที่เป็นโรคฉวยโอกาส วัณโรคเป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยเอดส์เสียชีวิตมากที่สุด

### ตอนที่ 9 ตรวจเอดส์ ตรวจเลือด ก่อนแต่ง ก่อนท้อง

เอดส์ เป็นเรื่องใกล้ตัว ที่ไม่รู้จะเกิดขึ้นกับตัวเราและคนใกล้ชิดเมื่อใด การตรวจเลือดจะช่วยให้เรารู้ภาวะการติดเชื้อ เพื่อป้องกันตัวเรา และคนที่เรารัก หรือผู้อื่นไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ ในกรณีที่พบว่ามีเชื้อติดเชื้อ ก็จะได้ป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อเพิ่ม และดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น และเข้ารับการรักษาได้ทันทั่วถึง

### ตอนที่ 10 การตรวจหาเชื้อเอดส์

ประกอบด้วยการตรวจ ขั้นต้น คือการตรวจคัดกรอง และเมื่อผลการตรวจคัดกรองเป็นบวก จึงตรวจยืนยันอีกครั้ง ซึ่งผลการตรวจยืนยันสามารถเชื่อถือได้ และให้ผลการตรวจที่แน่นอน

โดยระหว่างตอนจะเปิดโอกาสให้ซักถาม และผู้วิจัยจะบรรยายเพิ่มเติมรวมทั้งถามคำถามนำ จุดประเด็นให้ช่วยกันคิดและช่วยกันตอบในประเด็นต่าง ๆ ตามเนื้อหาในแต่ละตอน

2. กิจกรรมกลุ่มเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงเอดส์ โดยใช้หลักการ QQR (Quantity and source Quality Route of transmission) และอภิปรายกลุ่มโดย

- แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม
- แจกใบงานซึ่งประกอบด้วยรายการพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งหมด 15 รายการ และระดับความเสี่ยง 4 ระดับ

- ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันพิจารณาเลือกระดับความเสี่ยงของพฤติกรรมทั้งหมด และอภิปรายร่วมกันถึง เหตุผลว่าเพราะเหตุใดจึงเลือกระดับความเสี่ยงนั้นกับพฤติกรรมนั้น ให้เวลาแต่ละกลุ่ม 10 นาที

- เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมาบันทึกผลการพิจารณาของกลุ่มหน้าชั้น

- แจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงเอดส์

- ผู้ดำเนินกิจกรรม อธิบายถึงหลักการและปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ติดเอดส์ มีอะไรบ้าง หลังจากนั้นให้ช่วยกันอธิบายพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหมด โดยเริ่มจากข้อที่ทุกคนมีความเห็นตรงกัน โดยใช้หลักการดังกล่าว ส่วนข้อที่มีความเห็นไม่ตรงกัน ให้นักเรียนใช้หลักการเดิมในการหาคำตอบร่วมกัน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมคอยช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติม

- เมื่อครบทั้ง 15 ข้อ ถามนักเรียนว่ามีพฤติกรรมอื่นนอกเหนือจากนี้หรือไม่ ถ้ามีให้ช่วยกันหาคำตอบโดยใช้วิธีการเดิม

### 3. สรุปประเด็นสำคัญ

- เอดส์ติดต่อได้อย่างไร

- มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ติดเอดส์

- โอกาสเสี่ยงที่พบมากที่สุดที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์ คือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน รวมทั้งการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน

- การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ ไม่สามารถทำให้เราติดโรคได้

### อุปกรณ์-สื่อ

- VCD ความรู้เรื่องโรคเอดส์

- โปสเตอร์ความรู้เรื่องเอดส์

- แผ่นพับ “วัยใส ปลอดภัย”

(จากสำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์)

- ใบงานเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงเอดส์

- ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงเอดส์

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายแลกเปลี่ยน
2. จากการตอบคำถาม
3. จากผลการอภิปรายกลุ่ม

## ใบงาน กิจกรรมกลุ่มเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงเอดส์

คำชี้แจง - ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันพิจารณาเลือกระดับความเสี่ยงของพฤติกรรมต่อไปนี้และอภิปรายร่วมกันถึง เหตุผลว่าเพราะเหตุใดจึงเลือกระดับความเสี่ยงนั้นกับพฤติกรรมนั้น

- ให้อเวลากลุ่มละ 10 นาที

- เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมาบันทึกผลการพิจารณาของกลุ่มหน้าชั้น

	พฤติกรรม	ระดับความเสี่ยง			
		เสี่ยงมาก	เสี่ยงปานกลาง	เสี่ยงน้อย	ไม่เสี่ยง
1	เพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย				
2	การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น				
3	การจูบปาก				
4	การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				
5	การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีด โกงร่วมกัน				
6	การจับมือ โอบกอดกัน				
7	เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย				
8	การช่วยตัวเอง				
9	การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านเดียวกัน				
10	การเล่นกีฬาด้วยกัน				
11	ยุงกัด				
12	การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ				
13	เด็กทารกที่ดูดนมจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์				
14	การสักรอยสักบนผิวหนัง				
15	การกินอาหารร่วมกัน				

**ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงเอดส์**  
**หลักการเพื่อใช้ในการอธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอดส์**  
**(QQR: Quantity and source Quality Route of transmission)**

การจะรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ ต้องประกอบด้วย 3 ปัจจัยดังนี้

1. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อ HIV (Human Immune-deficiency Virus) อยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อ HIV จะอยู่ในสารคัดหลั่งในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอดและน้ำนมแม่

2. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่าง มีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดน้ำลาย กรดในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

3. ช่องทางการติดต่อ (Route of transmission)

เชื้อไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังคนอื่น โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน 3 ช่องทางคือ

- ทางเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

(ดัดแปลงจาก คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 องค์การแพช (PATH), 2550)



## กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 2

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ข้อมูล เน้นให้เห็นผลเสียที่ตามมาจากการเป็นโรคเอดส์ ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อตัวเอง พ่อ แม่ ญาติพี่น้องและคนใกล้ชิด รวมทั้งภาระที่เพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาเพื่อดูแลสุขภาพให้คงมีชีวิตอยู่ได้ วิธีชีวิตที่เปลี่ยนไป การกินยาต้านไวรัสและผลแทรกซ้อนของยา ภาวะแทรกซ้อนของโรค การดำเนินโรคไปในแต่ละระยะ สร้างความทุกข์ทรมานอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดการรับรู้ความรุนแรงของโรคและผลกระทบที่เกิดขึ้นโดย

- คู่มือวีดิทัศน์ (DVD) 60 นาที
- อภิปรายกลุ่มและนำเสนอกลุ่ม 40 นาที
- สรุปรประเด็นสำคัญ 20 นาที

### กิจกรรม

#### 1. คู่มือวีดิทัศน์ (DVD) เรื่อง “แก้วไคอารี วินาทีชีวิต”

##### เนื้อหา

“แก้วไคอารี วินาทีชีวิต” เป็นภาพยนตร์ซึ่งสร้างจากชีวิตจริง ของผู้ป่วยเอดส์ซึ่งได้รับเชื้อมาจากแฟน สะท้อนให้เห็นถึงชีวิตของหญิงสาว อนาคตดี จบการศึกษาระดับปริญญาโท และกำลังจะได้งานที่ดีทำ แต่ต้องมาติดเอดส์จากแฟน โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ เธอไม่ได้ทำผิดอะไรแต่ต้องกลายมาเป็นผู้ป่วยเอดส์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นสร้างความทุกข์ทั้งกาย ใจทั้งต่อตัวเอง พ่อแม่ และคนใกล้ชิด เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย เหตุการณ์แบบนี้ไม่น่าจะเกิดขึ้น แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว หมายถึงชีวิตและอนาคตที่ดี

#### 2. กิจกรรมกลุ่มและอภิปรายกลุ่มโดย

- แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กำหนดประเด็นในการอภิปรายดังนี้

1. จากการดูเรื่องของแก้ว นักเรียนได้อะไรบ้าง
2. นักเรียนคิดว่า ในปัจจุบันเรามีโอกาสติดเชื้อเอดส์หรือไม่ เพราะเหตุใด
3. จากเรื่องของแก้ว แก้วติดเชื้อเอดส์ได้อย่างไร เพราะเหตุใด และ กรณีของแก้ว จะมีโอกาสเกิดขึ้นกับเราหรือคนใกล้ชิดเราหรือไม่
4. นักเรียนคิดว่าการติดเชื้อเอดส์ส่งผลกระทบต่ออย่างไร
5. ถ้านักเรียนเป็นแก้ว จะทำอย่างไรไม่ให้เกิดเรื่องนี้

ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน ให้เวลาแต่ละกลุ่ม 15 นาที

เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่มหน้าชั้น

- ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นที่นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปราย และเสริมแนวคิดอื่นๆที่ควรได้ที่ ไม่ได้กล่าวถึงโดยถามความคิดเห็นจากนักเรียนในกลุ่มใหญ่และให้ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้เกิดแนวคิดใหม่ๆ

### 3. สรุปประเด็นสำคัญ

#### อุปกรณ์-สื่อ

- DVD เรื่อง “แก้วไคอารี วินาทีชีวิต”  
(สื่อเผยแพร่ ส่งเสริมการป้องกันโรค จากกรมควบคุมโรค)
- โปสเตอร์ความรู้เรื่องเอดส์
- คู่มือความรู้โรคเอดส์
- กระดาษฟลิปชาร์ต, ปากกาเคมี

#### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายแลกเปลี่ยน
2. จากการซักถามและแสดงความคิดเห็น
3. จากผลการอภิปรายกลุ่ม

#### กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 3

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความตระหนักในเรื่องความเสี่ยงของการติดเชื้อเอดส์
2. การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอดส์ แต่หากมีเพศสัมพันธ์  
ถูกต้องอนามัยเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ป้องกันการติดเชื้อได้

##### กิจกรรม

- |                               |         |
|-------------------------------|---------|
| - กิจกรรมกลุ่มเรื่อง “แลกน้ำ” | 60 นาที |
| - อภิปรายกลุ่มและนำเสนอกลุ่ม  | 40 นาที |
| - สรุปประเด็นสำคัญ            | 20 นาที |

## กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง “แลกน้ำ”

### อุปกรณ์-สื่อ

1. ชุดทดสอบ กิจกรรม แลกน้ำ
  - สารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์
  - น้ำเปล่า
  - ขวดใส่น้ำ จำนวนสองเท่าของนักเรียน
  - หลอดฉีดยาขนาด 5 ซีซี เท่าจำนวนนักเรียน
  - สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน
  - ถาดสำหรับใส่ขวดน้ำไว้แจก
2. ภาพประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์
3. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี

### การเตรียมการก่อนเริ่มทำกิจกรรม

- เตรียมขวดสำหรับนักเรียนทั้งหมด
- ใส่สารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมน้ำแล้ว ในขวดแก้วใส 1 ขวด
- ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกขวด
- แยกขวดน้ำเปล่าไว้ 6 ขวด และนำขวดที่ใส่สารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมน้ำแล้ว วางปนกับขวดที่เหลือในถาดที่จัดเตรียมไว้
- นำหลอดฉีดยา ใส่ไว้ในขวดทุกขวด
- เตรียมขวดเปล่าอีกชุดหนึ่งเท่าจำนวนนักเรียน วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคนหยดน้ำของตัวเองเก็บไว้

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม อธิบายว่า กิจกรรม แลกน้ำ เป็นการจำลองสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขออาสาสมัคร 6 คนและแจกขวดน้ำพร้อมหลอดฉีดยา (ที่แยกไว้ 6 ขวด) ให้อาสาสมัครถือไว้คนละขวด และให้คูคน้ำในขวดที่ได้ไปฉีดใส่ขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้ แยกขวดน้ำทั้ง 6 ขวดเก็บไว้ต่างหาก ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันอยู่ด้านหนึ่งของห้อง โดยยังไม่ต้องร่วมกิจกรรม
3. แจกขวดน้ำที่เหลือให้กับนักเรียนทั้งหมด โดยให้นักเรียนเลือกหยิบเอง

4. ให้นักเรียนสังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่าเหมือนกับของเพื่อนหรือไม่ จากนั้นให้ดูคนน้ำในขวดตัวเองไปใส่ในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้

5. ให้นักเรียนยื่นล้อมวงรวมกัน(ยกเว้นอาสาสมัคร 6 คน) เริ่มทำกิจกรรม รอบที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนเลือกจับคู่กันกับใครก็ได้ที่ดูใจ เมื่อได้คู่ครบแล้วให้แต่ละคนดูคนน้ำของตัวเองมาประมาณครึ่งหลอดแล้วจินตนาการที่ดูขึ้นมาใส่ลงในขวดของกลุ่มของตน ต่างคนคนต่างคิดให้กันและกัน ให้สังเกตว่าน้ำในขวดเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่

รอบที่ 2, 3 และ 4 ให้นักเรียนจับคู่ใหม่ ไม่ให้ซ้ำคนเดิมที่เคยแลกเปลี่ยนไปแล้ว เมื่อได้คู่ใหม่แล้วให้แลกเปลี่ยนน้ำกันอีก ให้นักเรียนจำชื่อของเพื่อนที่แลกเปลี่ยนน้ำกันแล้ว

รอบที่ 5 ให้อาสาสมัครทั้ง 6 คน เข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้เลือกจับคู่กับคนในกลุ่มใหญ่ (ห้ามจับคู่กันเอง) เมื่ออาสาสมัครได้คู่แล้ว ให้คนที่เหลือจับคู่กันเองโดยอิสระ และให้แลกเปลี่ยนน้ำอีกครั้ง หลังจากนั้นให้มานั่งที่ และนำขวดมาวางข้างหน้าตัวเอง

6. ถามนักเรียนว่า

- หากเปรียบเทียบกิจกรรมแลกเปลี่ยนน้ำกับเรื่องเอดส์ การแลกเปลี่ยนน้ำอาจเปรียบเทียบได้กับอะไร
- จากการ แลกน้ำที่ทุกคนมีส่วนร่วม เราเห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์แบบใดบ้าง (มีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน มีการเปลี่ยนคู่, มีคู่หลายคน มีคู่คนเดียว มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ฯลฯ)

- หากมีผู้ติดเชื้อเอดส์ในวงนี้ เรารู้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง รู้ได้อย่างไร โดยเปรียบเทียบกับขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ (เชื่อมโยงให้เห็นว่าน้ำใส ๆ คู่ม่ออก เหมือนมีเชื้อเอดส์แต่คู่ม่ออก)

7. บอกนักเรียนว่าในวงนี้มีผู้ติดเชื้ออยู่ (ขวดน้ำที่มีเชื้อ) เราบอกได้หรือไม่ว่ามีใครบ้าง เพราะเหตุใด

- หากมีคนที่มีเชื้ออยู่ในวงนี้ ใครคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงในการรับเชื้อบ้าง เพราะเหตุใด

- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าใครมีเชื้อเอดส์ (วิธีเดียวที่จะรู้ได้คือการตรวจเลือด)

8. ถามความสมัครใจว่าใครอยากตรวจหาเชื้อบ้าง

อธิบายว่า เมื่อใช้สารทดสอบหยดลงในขวด หากน้ำเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง หมายถึงขวดนั้นมีเชื้อ จากนั้นนำสารฟีนอล์ฟทาลินไปหยดในขวดน้ำของคนที่ต้องการตรวจคนแรก หากสีไม่เปลี่ยน ให้หาคนที่ต้องการตรวจในกลุ่มใหม่จนหยดสารแล้วพบว่าเปลี่ยนสี

9. เมื่อตรวจน้ำแล้วพบของใครที่เปลี่ยนสีเป็นขวดแรก

- ถามเจ้าของขวดว่ารู้สึกอย่างไรที่น้ำของตัวเองเปลี่ยนสี คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด หากมีการระบุว่าได้รับเชื้อจากคนอื่นให้ลองบอกว่าเป็นใคร เพราะอะไร

- ถามกลุ่มว่าถ้าขวดนี้เปลี่ยนสี ใครคิดว่าขวดของตัวเองจะเปลี่ยนสีด้วย ให้ยื่นขึ้น และถามต่อว่าเมื่อเห็นคนที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงยื่นขึ้น ใครคิดว่าตัวเองก็มีโอกาเสี่ยงอีกบ้าง ให้ยื่นขึ้น ถามเหตุผล และถามต่ออีก 2-3 รอบให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ในห้องยื่นขึ้น

- ชี้ให้เห็นว่า เราเพิ่งรู้ว่ามีคน คนเดียวในห้องนี้ที่มีเชื่อแต่มีอีกหลายคนมากที่รู้สึกว่าคุณเองอาจมีโอกาเสี่ยงด้วย ถามนักเรียนว่ารู้สึกหรือคิดอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว

10. ถามว่าใครอยากตรวจอีกบ้าง ตรวจแล้วเมื่อเจอขวดที่เปลี่ยนสี อีก 2-3 ขวด ถามว่าคิดว่าจะได้รับมาจากใคร จากนั้น ให้ตรวจกันทุกคน ยกเว้นอาสาสมัคร แล้วนับขวดที่เปลี่ยนสี

11. สำหรับอาสาสมัคร ถามนักเรียนว่าอาสาสมัครแลกเปลี่ยนกี่ครั้ง เปรียบเทียบ ได้ กับใคร พฤติกรรมใดบ้างในสังคม (มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว มีครั้งแรก มีคู่คนเดียว รักเดียวใจเดียว)

- คิดว่าขวดของอาสาสมัครมีโอกาเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใดตรวจน้ำขวดของอาสาสมัคร และนับจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี

- หากมีขวดน้ำที่เปลี่ยนสี ตั้งคำถามต่อว่า การรักเดียวใจเดียว มีคู่คนเดียว ช่วยให้ปลอดภัยจากเอชไอวีจริงหรือไม่ (เปิดประเด็นอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวก็อาจติดเชื้อได้)

12. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี (ติดเชื้อ) จากจำนวนขวดในกลุ่มใหญ่ทั้งหมด จากการแลก 5 ครั้ง และจำนวนขวดอาสาสมัครที่เปลี่ยนสี ใน 6 ขวดจากการแลก เพียง 1 ครั้ง ให้นักเรียนดูและถามว่า โอกาเสี่ยงของสองกลุ่มนี้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

13. ถามนักเรียนว่าจากจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสีไปทั้งหมด คิดว่ามีขวดตั้งต้นกี่ ขวด จากนั้นเฉลยโดยหยดสารทดสอบฟีนอล์ฟทาลิน ลงในขวดน้ำของแต่ละคนในครั้งแรก รวมทั้งขวดของอาสาสมัครด้วย ซึ่งจะพบว่า มีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี

อภิปรายต่อว่า กิจกรรมแลกเปลี่ยนเป็นการจำลองการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี จาก 1 ขวด แลกกัน 5 ครั้ง ทำให้น้ำเปลี่ยนสีไปที่ขวด ถามนักเรียนว่าคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เห็นจากกิจกรรมนี้

14. สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม “แลกเปลี่ยนน้ำ” โดยให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า “โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีคือ....” โดยผู้ดำเนินกิจกรรมพยายามตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่คำตอบ(การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งดูไม่ออกจากรูปลักษณ์ภายนอก) และถามต่อว่า ใครมีโอกาสทำพฤติกรรมแบบนี้บ้าง (ทุกคน รวมทั้งวัยรุ่น)

15. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า โอกาสการได้รับเชื้อเอชไอวี เป็นเรื่องของ “พฤติกรรมเสี่ยง” ซึ่งทุกคนมีโอกาสทำพฤติกรรมดังกล่าว ไม่ใช่ “กลุ่มเสี่ยง” ตามความเข้าใจเดิมที่ว่า มีเพียงบางกลุ่มที่อาจมีโอกาได้รับเชื้อ เช่น ผู้ขายบริการทางเพศ ผู้ใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน เท่านั้น

16. เปิดประเด็นให้นักเรียนคิดว่า กิจกรรมนี้เป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์ของคน 5 ครั้ง ซึ่งเป็นโอกาสให้ได้รับเชื้อเอดส์ไปจำนวนหนึ่ง ตามที่เห็นจากการทำกิจกรรมนี้ และถามต่อว่า

- ในชีวิตจริง แต่ละคน (จะ) มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง และกับคนมากกว่า 1 คนหรือไม่

- การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า 1 คนเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราได้หรือไม่ อย่างไร

- เราจะบอกกับคู่ปัจจุบันเกี่ยวกับคู่นอนในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด สุ่มถามทั้งหญิงและชายตั้งข้อสังเกตความแตกต่างของการเปิดเผยประสบการณ์ทางเพศของทั้งคู่ ใครบอกยากง่ายกว่ากัน

17. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม เสนอวิธีการป้องกัน โดย เขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้น ช่วยกันเรียงลำดับว่า วิธีการที่ “ง่ายและเป็นไปได้มากที่สุด” นำเสนอในกลุ่มใหญ่และผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยซักถามถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ในสถานการณ์จริง รวมทั้งแก้ไขความเข้าใจผิดที่นักเรียนอาจมีเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอดส์

18. สรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรมแล่นน้ำ ดังนี้

- โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อซึ่งคู่ออกจากรูปลักษณ์ภายนอก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการติดเชื้อของหญิงชายวัยรุ่นมากกว่าการใช้ยาเสพติดชนิดฉีด หรือจากแม่ติดเชื้อสู่ลูกในครรภ์

- อธิบายความแตกต่างของ “ผู้ติดเชื้อ” กับ “ผู้ป่วยเอดส์”

“ผู้ติดเชื้อ” หมายถึง ผู้ที่มีเชื้อเอดส์ (เอชไอวี) ในร่างกายแต่ไม่มีอาการแสดงใด ๆ และแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยที่เจ้าตัวเองไม่รู้ว่าตนเองมีเชื้ออยู่หากไม่ได้ไปตรวจเลือด

“ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึง ผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวี มาระยะหนึ่ง จนกระทั่งภูมิคุ้มกันถูกทำลายมากจนทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ เป็นต้น ซึ่งโรคฉวยโอกาสเหล่านี้สามารถรักษาให้หายได้ เมื่อหายจากอาการป่วยเหล่านี้ ก็จะเป็นผู้ติดเชื้อเหมือนเดิม ขณะที่การกินยาต้านไวรัสเอชไอวี ก็จะสามารถช่วยให้ผู้ติดเชื้อสามารถมีสุขภาพแข็งแรงได้นานขึ้น

- วิธีเดียวที่จะรู้ว่ามีการติดเชื้อเอดส์หรือไม่ คือการตรวจเลือดหลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยงมาแล้ว 6 สัปดาห์ขึ้นไป

- เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันอาจนำมาซึ่งผลกระทบหลายอย่าง เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

- ดูงยางอนามัยเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อเอดส์ที่มีประสิทธิภาพ ถ้าใช้อย่างถูกวิธีและใช้ทุกครั้งกับทุกคนเมื่อมีเพศสัมพันธ์

- แม้รู้ว่าเอดส์ติดต่อกันอย่างไรรวมทั้งรู้วิธีการป้องกัน แต่หลายคนประเมินความเสี่ยงของตนเองและคู่ “พลาด” เพราะ

- มั่นใจในคู่ที่ตนเองเลือกแล้วโดยดูจากคุณสมบัติภายนอก หรืออื่น ๆ โดยละเลยการศึกษาพูดคุยเกี่ยวกับประวัติการมีเพศสัมพันธ์

- เห็นว่าผลการตรวจเลือดเป็นลบ แต่ผลเลือดลบ อาจหมายถึงการได้รับเชื้อมาแล้วแต่ยังตรวจไม่พบ เพราะมีระยะแฝง (Window period) หลังจากได้รับเชื้อ ประมาณ 6 สัปดาห์ถึง 3 เดือน จะยังตรวจไม่พบเชื้อ

- เลือกใช้ดูงยางอนามัยกับบางคน และบางสถานการณ์เท่านั้น

- มั่นใจเรื่องรักนวลสงวนตัว หรือรักเดียวใจเดียวของตัวเอง (ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน) แต่ลืมประเมินคู่ของตนว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่

- ไม่กล้าพูดคุยกับคู่เรื่องการใชวดูงยางอนามัยเพื่อป้องกัน เพราะกลัวอีกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เชื่อใจ ไม่ไว้วางใจ

- อาย ไม่กล้าพูดเรื่องเพศกับคู่ของตน

(ดัดแปลงจาก คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 องค์การแพธ (PATH), 2550)

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายแลกเปลี่ยน
2. จากการซักถามและแสดงความคิดเห็น
3. จากผลการอภิปรายกลุ่ม

## กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 4

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (Safe Sex)
2. ระบุปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
3. บอกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
4. เพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ทั้งชายและหญิงจะต้องรับผิดชอบร่วมกัน โดยเฉพาะการป้องกันตนเองและคู่ ให้ปลอดภัยจากโรคเอดส์

## กิจกรรม

- บรรยายประกอบการฟังเทปเสียงเรื่อง “สายไปเสียแล้ว” 60 นาที
- อภิปรายกลุ่มและนำเสนอกลุ่ม 40 นาที
- สรุปประเด็นสำคัญ 20 นาที

### กรณีศึกษาเรื่อง “สายไปเสียแล้ว”

- นำสนทนาเรื่อง “ความหมายของเพศสัมพันธ์ ที่รับผิดชอบ”
- สร้างความรู้สึกร่วมโดยเปิดเทปเสียงเรื่อง “สายไปเสียแล้ว” ให้ฟัง จบแล้วตั้งคำถามให้บอกความรู้สึกที่มีต่อเรื่องนี้ โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ร่วมกันคิดและอภิปรายตามประเด็นในใบงาน (เวลา 10 นาที)
- ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น หน้าชั้น ผู้ดำเนินกิจกรรม นำอภิปราย/สรุปแนวคิดที่ควรได้ในแต่ละประเด็น
- แบ่งกลุ่มใหม่เป็นกลุ่มละ 3 คน ให้ช่วยกันอภิปรายเพื่อตอบแบบสอบถามและส่งตอนท้ายชั่วโมง

## อุปกรณ์ สื่อ

1. บทสำหรับอ่าน หรือเทปเสียงเรื่อง “สายไปเสียแล้ว”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม “แนวคิดที่ควรได้”
4. แบบสอบถาม “เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย”
5. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี
6. แผ่นพับ “วัยใส ไกลเอดส์”

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะฟังเรื่องและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและในชั้นเรียน
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. จากการตอบแบบสอบถาม ท้ายชั่วโมง

## กรณีศึกษาเรื่อง “สายไปเสียแล้ว”

### สิทธิเพื่อนรัก

เรามาอยู่อเมริกาเกือบ 2 ปีแล้วสินะ เวลาผ่านไปเร็วมากแต่เราได้เรียนรู้อะไรมากมาย ในระยะแรกๆเราเหงาและคิดถึงบ้านมาก แต่ช่วงหลัง ๆ ความเหงาค่อย ๆ น้อยลงเพราะเราต้องเรียนหนักจนไม่มีเวลาคิดถึงบ้านเลย แต่เราก็อยังคงคิดถึงนายและน้อยอยู่เสมอ นายเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของเราและน้อยแฟนของนายก็เป็นผู้หญิงที่นายสามารถภูมิใจได้เพราะน้อยเป็นกุลสตรีที่หาได้ยากขึ้นในสังคมปัจจุบัน เราจำได้คือน้อยวางตัวได้เหมาะสมจนเราพวกผู้ชายเกรงใจ พูดถึงผู้หญิงแล้วเราอยากจะบอกนายว่าเมื่อเปรียบเทียบหญิงไทยกับเด็กสาวอเมริกันแล้ว เราจะพอใจมากกว่าถ้าได้แต่งงานกับหญิงไทยที่รักนวลสงวนตัวเหมือนเช่นน้อยแฟนของนาย หวังว่าคงจะทันได้กลับไปแสดงความยินดีกับนายและน้อยในวันแต่งงาน เราขอจองหน้าที่เพื่อนเจ้าบ่าวไว้ตั้งแต่ตอนนี้เลยนะเพื่อน เราขอเล่าถึงเรื่องคนหนุ่มสาวที่นี้สักนิดนะ ที่อเมริกาการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่พวกเขาที่รู้จักระมัดระวังไม่ให้มีผลกระทบใดๆตามมา เป็นต้นว่า การตั้งครรภ์ การติดโรค หนุ่มๆสาวๆที่นี้พกดุขยางอนามัยติดตัวกันจนเป็นเรื่องปกติธรรมดา ถ้านายคิดจะเอาอย่างหนุ่มสาวอเมริกัน เราก็อหวังว่านายคงจะถนอมน้ำใจน้อยให้มาก ระวังอย่าให้เกิดผลกระทบใด ๆ ตามมา เพราะสังคมไทยยังไม่ยอมรับในเรื่องนี้ ความเสียหายจะตกกับผู้หญิงเขาที่เราเตือนมาก็เพราะรักเพื่อนอยากให้เพื่อนทั้งสองคนได้เรียนจบมีงานทำ แต่งานด้วยความพร้อมมีลูกที่น่ารัก ชีวิตคู่ของนายคงจะมีความสุขมากตาม ที่นายเคยฝันเอาไว้นะเพื่อนรัก จำที่อาจารย์สมศักดิ์เคยพูดอยู่เสมอได้มีข่าว่า อนาคตนั้นขึ้นอยู่กับการกระทำของเราเอง...จาก ชาย.

สิทธินั่งเหม่ออยู่คนเดียว ในมือยังถือจดหมายของชาย เพื่อนแท้คนเดียวที่เขามักจะนึกถึงอยู่เสมอ โดยเฉพาะเวลาที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์ ทุกประโยคในจดหมายเขาจำได้ขึ้นใจ

สิทธินึกถึงความหวังโยของเพื่อนอย่างปวดร้าวใจ ไซ้แล้ว...อนาคตนั้นขึ้นกับการกระทำของเราเอง สิทธิจรดปากกาเขียนจดหมายถึงเพื่อนรักอย่างรวดร้าว

“ทั้งๆที่เรารักน้อยมากแต่เราก็ได้ตอบแทนความรักของน้อยอย่างที่ไม่น่าให้อภัย แล้วนายล่ะชายจะคิดอย่างไรบ้างถ้ารู้ว่าเราติดเอดส์ เพราะความเมาแท้ ๆ ในวันฉลองสอบเข้ามหาวิทยาลัย พวกเรา 4-5 คนฉลองกันที่ เชน จนเมา เราเจอผู้หญิงคนหนึ่งคุยกันไปคุยกันมาเราก็อไปมีอะไรกันที่ห้องพักของเธอคนนั้น พอหายเมาเรารู้สึกเสียใจที่เราไม่ชื้อตรงกับน้อยเสียแล้ว เราตั้งใจว่าจะไม่ผลอดัวแบบนั้นอีก ดีที่เธอคนนั้นไม่คิดจะจริงจังกับเรา แต่ว่า...เราไม่อยากจะเชื่อเลยว่าเราจะติดเอดส์จากผู้หญิงคนนั้นได้ เธอไม่ใช่ผู้หญิงอย่างว่า เธอเป็นเพียงวัยรุ่นใจแตกและรักสนุกธรรมดา ๆ คนหนึ่งเท่านั้น

เราทุกข์ใจเหลือเกิน ไม่กล้าปรับทุกข์กันใครทั้งสิ้น กลัวใคร ๆ รังเกียจ โดยเฉพาะกับ  
น้อยที่แสนดี เรากลัวเหลือเกินว่าน้อยจะติดโรคจากเรา ชาย...นายคงเข้าใจนะว่าที่เรามีอะไร ๆ กับ  
น้อยเป็นเพราะเรารักน้อย และไม่เคียดจะพ่ำน้อยเสียใจ ยังไง ๆ เราก็ต้องแต่งงานกับน้อยแน่  
แต่ว่าเวลานี้เรามองไม่เห็นอนาคตเลยว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป...มันสายเกินไปเสียแล้ว

## ใบงาน เรื่อง “สายเสียแล้ว”

**คำชี้แจง** ให้รวมกลุ่มกัน 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย (เวลา 10 นาที) แล้วให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลากลุ่มละ 3 นาที)

**กลุ่ม 1** เพราะเหตุใดสิทธิจึงคิดเอดส์ และนักเรียนมีความเห็นอย่างไรต่อความคิดเห็นของสิทธิที่ว่า เธอไม่ใช่ผู้หญิงอย่างว่า เธอเป็นเพียงวัยรุ่นใจแตกและรักสนุกธรรมดาๆ คนหนึ่งเท่านั้น

**กลุ่ม 2** ทั้งๆ ที่มีความรู้เรื่องเอดส์และทราบวิธีป้องกัน แต่เหตุใดผู้ชายบางคนจึงยังคงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คิดจะป้องกัน

**กลุ่ม 3** ในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนหญิงมีโอกาสคิดเอดส์เช่นเดียวกับกรณีของน้อยหรือไม่ เพราะเหตุใด

**กลุ่ม 4** นักเรียนคิดว่า “เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย” ควรเป็นอย่างไร จะมีวิธีป้องกันเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยได้อย่างไร และเมื่อตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยทำได้อย่างไร

## ใบความรู้ “แนวคิดที่ควรได้”

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1) เพราะเหตุใดสิทธิจึงติดเอคส์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สิทธิติดเอคส์เพราะมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน</li> <li>- การมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงทั่วไปแม้ไม่ใช่หญิงบริการก็อาจติดเชื้อเอคส์ได้ เพราะผู้หญิงคนนั้นอาจได้รับเชื้อมาจากผู้ชายคนอื่น โดยเธอก็ไม่รู้ตัว</li> </ul>
2) ทิ้งๆที่มีความรู้เรื่องเอคส์และทราบวิธีป้องกัน แต่เหตุใดผู้ชายบางคนจึงยังคงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คิดจะป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดื่มสุราก่อนมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้ขาดสติยังคิดทำให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน</li> <li>- บางกรณีเกิดเพราะความเข้าใจผิดๆเช่น เชื่อว่าผู้หญิงที่ไม่ใช่หญิงบริการจะปลอดภัย หรือมีวิธีป้องกันอื่นๆนอกเหนือจากการใช้ถุงยางอนามัย</li> </ul>
3) ในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนหญิงมีโอกาสติดเอคส์เช่นเดียวกับกรณีของน้อยหรือไม่ เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มี เพราะความใกล้ชิดอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่คาดคิด และกรณีเช่นนี้มักจะไม่มีโอกาสใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกัน</li> </ul>
4) นักเรียนคิดว่า “เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย” ควรเป็นอย่างไร จะมีวิธีป้องกันเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยได้อย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ในการคบเพื่อนต่างเพศ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดตามลำพังสองคน เพื่อป้องกันเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด</li> <li>- ไม่มีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังไม่มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย, จิตใจ และสังคม</li> <li>- ขอรับบริการตรวจเลือดก่อนการสมรส</li> <li>- ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีในการป้องกัน</li> </ul>
เมื่อตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยทำได้อย่างไร	

**แบบสอบถาม “เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย”**  
เรื่อง “สายไปเสียแล้ว”

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3 คน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของกลุ่มมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ถ้าต้องการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนที่พึงใจแต่ไม่มีถุงยางอนามัย ก็น่าจะมีเพศสัมพันธ์ได้ เพราะครั้งเดียวคงไม่ติดเอ็ดส์			
2. การดื่มสุราก่อนการมีเพศสัมพันธ์เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย			
3. การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสมในการป้องกันการติดเอ็ดส์จากการมีเพศสัมพันธ์			
4. ไม่ควรอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศตามลำพังสองคนในที่ลับตา เพื่อป้องกันการเกิดเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด			

**เฉลย** ตอบ “เห็นด้วย” ข้อ 2, 3, 4 ตอบ “ไม่เห็นด้วย” ข้อ 1

## กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 5

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในการใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการป้องกันโรคเอดส์
2. รู้จักวิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง
3. เพื่อสร้างความตระหนักว่าการใช้ถุงยางอนามัยเป็นความรับผิดชอบของทุกคน ที่มีเพศสัมพันธ์ในการป้องกันโรค และเป็นการดูแลสุขภาพทางเพศเหมือนกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ไม่ใช่เรื่องน่าอาย หรือไม่ไว้วางใจแต่เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองและคู่ของตน

### กิจกรรม

- บรรยายประกอบสาธิตการใช้ถุงยางอนามัย 30 นาที
- ทดลองปฏิบัติจริง จากโมเดลจำลองรูปอวัยวะเพศชาย 40 นาที
- อภิปรายกลุ่มและนำเสนอกลุ่ม 30 นาที
- สรุปประเด็นสำคัญ 20 นาที

1. บรรยายให้ความรู้เรื่องถุงยางอนามัย  
เนื้อหา เรื่อง ถุงยางอนามัย

### ถุงยางอนามัย

เป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำยางธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์หรือวัสดุอื่นๆ ใช้สวมอวัยวะเพศชาย ในขณะที่ร่วมเพศ เพื่อป้องกันการหลั่งน้ำอสุจิเข้าสู่ช่องคลอด เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

ถุงยางอนามัยมีชื่อเรียกได้หลายชื่อ บางคนอาจจะเรียก ถุง ปลอดภัย เสื้อเกราะ เสื้อกันฝน มีชัย สุดต้าน ในภาษาอังกฤษเรียกว่า Condom, Skin, Sheath, Prophylactics ฯลฯ ก็เป็นอันเข้าใจกันว่าหมายถึงถุงยางอนามัยชายนั่นเอง ถุงยางอนามัยโดยทั่วไปทำจากน้ำยาง ธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์หรือวัสดุอื่น อาจมีผนังขาน มีหลายสีให้เลือก และมีหลายแบบ ทั้งแบบปลายเรียบมน ปลายเป็นกระเปาะ หรือเป็นคิงยื่นออกมา แบบขลุ่ยด้วยสารหล่อลื่น และแบบที่เคลือบน้ำยาฆ่าตัวอสุจิ ถ้าแบ่งตามลักษณะผิวจะมีทั้งแบบผิวเรียบและผิวไม่เรียบ ถ้าแบ่งตามขนาดความกว้างก็จะมีด้วยกันถึง 13 ขนาด ตั้งแต่ขนาด 44 จนถึง 56 มิลลิเมตร ในประเทศไทยขณะนี้จำหน่ายขนาด 49 และ 52 มิลลิเมตร เพื่อความมั่นใจมากขึ้นสำหรับการคุมกำเนิดและป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงได้มีการนำสารที่เรียกว่า "โนน็อกซินอล"(Nonoxynol) ซึ่งเป็นสารฆ่าเชื้ออสุจิเคลือบลงบนถุงยางอนามัย เพื่อความปลอดภัย 2 ขั้นตอน



ถุงยางอนามัยเคลือบสารโนน็อกซินอล 11 (Condom with Nonoxynol-11) หรือ โนน็อกซินอล-11 สปอร์มิไซด์ หรือเรียกย่อ ๆ ว่า เอ็น -11 (N-11) คือสารฆ่าตัวสุมิที่ใช้กันอย่างแพร่หลายสำหรับการคุมกำเนิดเมื่อนำ สารนี้มาเคลือบบนถุงยางจะช่วยเสริมประสิทธิภาพการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดียิ่งขึ้น โดยหยุดยั้งไม่ให้เชื้อสุมิเข้าไปผสมกับไข่ได้

### ข้อดีของถุงยางอนามัย

- นอกจากใช้ในการคุมกำเนิดแล้วยังใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ และกามโรค
- ใช้ได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ ปลอดภัย ไม่มีอาการแทรกซ้อนหรืออาการข้างเคียงเห็นผลง่ายและป้องกันได้ทันที
- พกสะดวก น้ำหนักเบา หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ใช้เสร็จแล้วทิ้งได้เลย
- ช่วยยืดระยะเวลาการหลั่งน้ำสุมิของฝ่ายชายได้ และไม่มีผลเสียต่อการเจริญพันธุ์เมื่อเลิกใช้

•

### ข้อเสีย

- ต้องใส่ก่อนร่วมเพศจึงเกิดการขัดจังหวะในการร่วมเพศเพราะต้องสวมถุงยางในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ถ้าฝ่ายหญิงเป็นผู้ใส่ให้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น
- ความรู้สึกในการสัมผัสการร่วมเพศตามธรรมชาติอาจลดลงบ้าง แม้ว่าถุงยางจะบางมาก ฝ่ายหญิงอาจจะไม่ได้รับรู้ว่ามีกรหลั่งน้ำสุมิเข้าสู่ช่องคลอด
- อาจมีโอกาสดังครรภ์ได้ หากถุงยางอนามัยแตก

ผู้ชายบางคนไม่ค่อยที่จะชอบใส่ถุงยางอนามัย อาจจะมีความรู้สึกว่าไม่เป็นธรรมชาติ หรืออาจมีความเชื่อและเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง บางคนคิดว่าถ้าใส่ถุงยางอนามัยฝ่ายหญิงจะคิดว่าตัวเองสกปรก หรือใช้สำหรับหญิงบริการเท่านั้น หรือไม่ใส่เพราะยังไม่ต้องการคุมกำเนิด และไม่คิดว่าตัวเองจะโชคร้ายติดเชื้อเอดส์ ไม่กล้าซื้อถุงยางอนามัยเพราะสังคมไทยยังไม่ยอมรับ

ถุงยางอนามัยคือของใช้ในชีวิตประจำวันชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัจจุบันมีการพัฒนาและผลิตแบบต่าง ๆ เพื่อสนองรสนิยมและความต้องการที่หลากหลาย เช่น ทำให้บางลงและเหนียวขึ้น เพิ่มสีสันให้สวยงามน่าใช้ ทำเป็นสีเรืองแสงให้สว่างเรืองในที่มืดบางชนิดแทนที่จะเป็นถุงเรียบ ๆ ก็จะทำให้เป็นส่วนโค้ง ส่วนเว้า เป็นลอนหรือปุ่มเล็ก ๆ และยังมีผลิตถุงยางชนิดมีกลิ่นและรสต่าง ๆ เช่น กลิ่นผลไม้ กลิ่นหอม สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ทูเรียน ช็อกโกแลต และรสมินท์ เป็นต้น

## การใช้ร่วมกับสารหล่อลื่น

การผลิตดุงยางอนามัยโดยปกติแล้วจะมีการเติมสารหล่อลื่นด้วย สารหล่อลื่นที่ใช้เป็นชนิดที่มีน้ำหรือซิลิโคนเป็นตัวละลาย เช่น กลีเซอริน เค-วาย เจลลี่ ในกรณีที่ผู้ใช้พึงพอใจให้มีการหล่อลื่นเพิ่มขึ้นโดยใช้สารหล่อลื่นมาทาดุงยางอนามัยเพิ่มนั้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้สารหล่อลื่นประเภท น้ำมันพืช น้ำมันแร่ เช่น บีโตร์เลียมเจลลี่ น้ำมันทาผิว น้ำมันปรุงอาหาร เนื่องจากน้ำมันจะไปทำปฏิกิริยากับยาง และสามารถทำให้ดุงยางอนามัยเสื่อมสภาพและมีรูรั่วได้

## การเลือกซื้อดุงยางอนามัยมีประเด็นที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้

อ่านฉลากก่อนซื้อ จะทำให้ทราบว่า ดุงยางอนามัยดังกล่าว ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วหรือไม่ หมดยุการใช้งานหรือยัง มีความเหมาะสมตรงกับความต้องการหรือไม่

## การเก็บรักษา

ดุงยางอนามัยเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากน้ำยางธรรมชาติ ซึ่งจะเสื่อมสภาพได้ด้วยตัวของมันเอง เมื่อระยะเวลาผ่านไป แต่จะเสื่อมสภาพได้มากขึ้นหากมีการเก็บรักษาอย่างไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะประเทศไทยที่มีอากาศร้อนชื้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ดุงยางอนามัยเสื่อมสภาพก่อนถึงระยะเวลาที่กำหนด จึงควรมีวิธีการเก็บรักษาอย่างถูกต้อง ดังนี้

- ไม่ควรเก็บรักษาในที่ที่มีความชื้นสูง ในที่ร้อนหรือสัมผัสโดยตรงกับแสงแดดหรือแสงฟลูออเรสเซนต์
- ไม่ควรเก็บดุงยางอนามัยไว้ในช่องเก็บของในรถยนต์เนื่องจากมีโอกาสได้รับความร้อนสูงเป็นระยะเวลานาน
- ไม่ควรเก็บในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ในกระเป๋าस्टางค์ หรือกระเป๋ากางเกงด้านหลัง เพราะจะมีการกดทับ ทำให้ดุงยางอนามัยฉีกขาดได้ง่าย

## ข้อแนะนำเกี่ยวกับดุงยางอนามัย

### การสวมใส่ดุงยางอนามัย

ต้องสวมดุงยางอนามัยก่อนที่อวัยวะเพศชายจะสัมผัสกับปากช่องคลอดหรือทวารหนัก

- ดุงยางอนามัยใส่ได้ครั้งเดียวเท่านั้น ใส่อีกต้องทิ้ง
- เพื่อให้มีประสิทธิภาพ ทั้ง 2 ฝ่ายควรรู้จักวิธีสวมใส่ดุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

- ถุงยางอนามัยมักถูกม้วนมาในลักษณะวงแหวน และถูกแพ็คในซองอลูมิเนียม หรือพลาสติก 1 ชิ้นต่อ 1 ซอง ต้องระวังอย่าฉีกโคนถุงยางอนามัยตอนเปิดซอง ถ้าหากมีการฉีกขาด แฉก เหนียว ให้ทิ้งทันที และเปิดใช้อันใหม่
- สวมถุงยางที่รูดแล้วบริเวณส่วนปลายขององคชาติที่แข็งตัว
- ใช้มือข้างหนึ่งบีบไล่อากาศบริเวณส่วนปลายถุงยางออกขณะสวมใส่
- ใช้มืออีกข้างรูดถุงยางไล่ไปตามลำองคชาติ
- รูดถุงยางลงไปจนสุดโคนองคชาติ
- จากนั้นให้ไล่ฟองอากาศตามลำโคนออกให้หมด เพราะการเสียดสีกับฟองอากาศเหล่านั้น อาจทำให้ถุงยางแตกหรือฉีกขาดได้
- หลังจากหลังน้ำอสุจิแล้ว ให้ถอนองคชาติออกจากช่องคลอด/รูทวาร โดยให้จับบริเวณโคนถุงยางไว้ก่อนในขณะที่ถอนองคชาติออก
- เพื่อไม่ให้ถุงยางลื่นหลุด ต้องมั่นใจว่าขอบถุงยางอยู่ใกล้กับบริเวณฐานองคชาติในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะภายหลังจากเสร็จกิจและกำลังจะถอนองคชาติออก อาจต้องจับขอบถุงยางไว้
- ให้เก็บถุงยางไว้ในที่แห้งและอุณหภูมิเย็นพอเหมาะ พ้นจากแสงแดดและความร้อน ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชายสามารถเก็บไว้ในกล่องได้นาน 2-3 ปี ประเภทที่มีสารฆ่าเชื้ออสุจิจะมีอายุใช้งานประมาณ 2 ปี ให้ตรวจสอบวันหมดอายุบริเวณข้างกล่องก่อนนำมาใช้
- ควรจัดการทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วให้ถูกวิธี ควรระมัดระวังเสมอว่าการทิ้งถุงยางอนามัยลงในชักโครก อาจทำให้ท่ออุดตันได้ ทางที่ดีควรห่อด้วยกระดาษชำระและใส่ถุงพลาสติกให้เรียบร้อย แล้วจึงนำไปทิ้ง
- ในบางครั้งเด็กหรือสุนัขอาจคุ้ยถังขยะเล่นเพื่อความสนุกหรือเพื่อหาอาหาร ควรวางถังขยะในที่พ้นมือเด็กและสัตว์เลี้ยง
- พึงระลึกไว้ว่าไม่มีใครชอบจัดการกับถุงยางอนามัยที่ผู้อื่นใช้แล้ว ฉะนั้นการทิ้งถุงยางควรทำให้เรียบร้อยที่สุด
- ควรพกถุงยางไว้มากกว่า 1 ชิ้น เผื่อกรณีที่ถุงยางแตก ชำรุด หรือต้องการมีเพศสัมพันธ์ซ้ำ

2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และให้อภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

- ประโยชน์ของถุงยางอนามัย

- สาเหตุของการที่คนไม่ใช้ถุงยางอนามัย มีอะไรบ้าง เพราะเหตุใด
- นักเรียนคิดว่า การซื้อหรือ พกถุงยางอนามัย เป็นสิ่งน่าอายหรือไม่

เพราะเหตุใด

ให้เวลากลุ่มละ 10 นาที เสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่ม มาอภิปรายหน้าชั้น ผู้ดำเนินกิจกรรม คอยให้ข้อมูลเพิ่มเติม โดยถามความเห็นจากนักเรียนในชั้นเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ และสรุปประเด็นเพิ่มเติมดังนี้

- มีคนจำนวนมาก ยังเชื่อว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ทำให้ไม่กล้าหาความรู้เรื่องนี้ อย่างเปิดเผย จึงส่งผลให้ขาดความรู้ หรือมีความเชื่อผิด ๆ ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ การมีข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้านและเพียงพอในเรื่องเพศจะช่วยให้ทุกคนมีทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดกับเงื่อนไขของตนเองเมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องเพศ เช่น การสื่อสารกับคู่/ คนรอบข้าง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (ใช้ถุงยางอนามัย)

- การป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทั้งชายและหญิง เพราะเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นผลดีกับทั้งสองฝ่าย

- ด้วยค่านิยมเรื่องเพศในสังคม ทำให้ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่รู้สึกลาย หรือไม่สะดวกใจที่จะเป็นฝ่ายพูดคุย ซื่อหา หรือพกพาอุปกรณ์การป้องกันโรค แต่หากผู้หญิงตระหนักว่าเราไม่อาจฝากความปลอดภัยของตัวเองไว้กับคนอื่น เพราะเป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องดูแลและรับผิดชอบตัวเอง ผู้หญิงจึงต้องคิดและหาวิธีที่จะทำให้ตัวเองปลอดภัยหากตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่เดียวกันผู้ชายก็ควรคำนึงถึงความรู้สึกกังวลใจและความปลอดภัยของฝ่ายหญิง รวมทั้งความปลอดภัยจากการติดเชื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้งของตัวเองและคู่ของตน

3. ทดลองปฏิบัติจริง จากโมเดลจำลองรูปอวัยวะเพศชาย โดยใช้กลุ่มเดิมและทุกกลุ่ม จะได้รับ โมเดลจำลองรูปอวัยวะเพศชายและถุงยางอนามัย ให้ทดลองปฏิบัติจริง ผู้ดำเนินกิจกรรม คอยสังเกตและตอบคำถาม

### อุปกรณ์ สื่อ

1. ใบความรู้เรื่อง “ถุงยางอนามัย”
2. โมเดลจำลอง รูปอวัยวะเพศชาย สำหรับทดลองปฏิบัติ
3. ถุงยางอนามัย ชนิดต่าง ๆ
4. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายแลกเปลี่ยน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและในชั้นเรียน
3. จากการซักถามและแสดงความคิดเห็น
4. จากผลการอภิปรายกลุ่ม

## ใบความรู้เรื่อง “ถุงยางอนามัย”

ถุงยางอนามัย เป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำยางธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์หรือวัสดุอื่น ๆ ใช้สวมอวัยวะเพศชายในขณะที่ร่วมเพศ เพื่อป้องกันการหลั่งน้ำอสุจิเข้าสู่ช่องคลอด เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

ถุงยางอนามัยมีชื่อเรียกได้หลายชื่อบางคนอาจจะเรียก ถุง ปลอดภัย เสื้อเกราะ เสื้อกันฝน มีขายสุลด่าน ในภาษาอังกฤษเรียกว่า Condom, Skin, Sheath, Prophylactics ฯลฯ มีหลายสีให้เลือก และมีหลายแบบ ทั้งแบบปลายเรียบมน ปลายเป็นกระเปาะ หรือเป็นดั่งยื่นออกมา แบบขลุ่ยด้วยสารหล่อลื่น และแบบที่เคลือบน้ำยาฆ่าตัวอสุจิ ถ้าแบ่งตามลักษณะผิวจะมีทั้งแบบผิวเรียบและผิวไม่เรียบ ถ้าแบ่งตามขนาดความกว้างก็จะมีด้วยกันถึง 13 ขนาด ตั้งแต่ขนาด 44 จนถึง 56 มิลลิเมตร ในประเทศไทยขณะนี้มีการจำหน่ายขนาด 49 และ 52 มิลลิเมตร

### ข้อดีของถุงยางอนามัย

- นอกจากใช้ในการคุมกำเนิดแล้วยังใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ กามโรค
- ใช้ได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ ปลอดภัย ไม่มีอาการแทรกซ้อนหรืออาการข้างเคียงเห็นผลง่ายและป้องกันได้ทันที
- พกสะดวก น้ำหนักเบา หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ใช้เสร็จแล้วทิ้งได้เลย
- ช่วยยืดระยะเวลาการหลั่งน้ำอสุจิของฝ่ายชายได้ และไม่มีผลเสียต่อการเจริญพันธุ์เมื่อเลิกใช้

## ข้อเสีย

- ต้องใส่ก่อนร่วมเพศจึงเกิดการขัดจังหวะในการร่วมเพศเพราะต้องสวมถุงยางในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ถ้าฝ่ายหญิงเป็นผู้ใส่ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น
- ความรู้สึกในการสัมผัสการร่วมเพศตามธรรมชาติอาจลดลงบ้าง แม้ว่าถุงยางจะบางมากฝ่ายหญิงอาจจะไม่ได้รับรู้ว่ามีกำลังน้ำอสุจิเข้าสู่ช่องคลอด
- อาจมีโอกาสดังครรภ์ได้ หากถุงยางอนามัยแตก

## การใช้ร่วมกับสารหล่อลื่น

การผลิตถุงยางอนามัยโดยปกติแล้วจะมีการเติมสารหล่อลื่นด้วย สารหล่อลื่นที่ใช้เป็นชนิดที่มีน้ำหรือซิลิโคนเป็นตัวละลาย เช่น กลีเซอริน เค-วาย เจลลี่ ในกรณีที่ผู้ใช้พึงพอใจให้มีการหล่อลื่นเพิ่มขึ้นโดยใช้สารหล่อลื่นมาทาถุงยางอนามัยเพิ่มนั้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้สารหล่อลื่นประเภท น้ำมันพืช น้ำมันแร่ เช่น บีโตร์เจียมเจลลี่ น้ำมันทาผิว น้ำมันปรุงอาหาร เนื่องจากน้ำมันจะไปทำปฏิกิริยากับยาง และสามารถทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมสภาพและมีรูรั่วได้

## การเลือกซื้อถุงยางอนามัยมีประเด็นที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้

อ่านฉลากก่อนซื้อ จะทำให้ทราบว่า ถุงยางอนามัยดังกล่าว ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วหรือไม่ หมดยุติการใช้งานหรือยัง มีความเหมาะสม ตรงกับความต้องการหรือไม่

## การเก็บรักษา

ถุงยางอนามัยเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากน้ำยางธรรมชาติ ซึ่งจะเสื่อมสภาพได้ด้วยตัวของมันเอง เมื่อระยะเวลาผ่านไป แต่จะเสื่อมสภาพได้มากขึ้นหากมีการเก็บรักษาอย่างไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะประเทศไทยที่มีอากาศร้อนชื้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมสภาพก่อนถึงระยะเวลาที่กำหนด จึงควรมีวิธีการเก็บรักษาอย่างถูกต้อง ดังนี้

- ไม่ควรเก็บรักษาในที่ที่มีความชื้นสูง ในที่ร้อนหรือสัมผัสโดยตรงกับแสงแดดหรือแสงฟลูออเรสเซนต์
- ไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในช่องเก็บของในรถยนต์เนื่องจากมีโอกาสได้รับความร้อนสูงเป็นระยะเวลานาน
- ไม่ควรเก็บในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ในกระเป๋าตังค์ หรือกระเป๋ากางเกงด้านหลัง เพราะจะมีการกดทับ ทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้ง่าย

## ข้อแนะนำเกี่ยวกับถุงยางอนามัย

### การสวมใส่ถุงยางอนามัย

ต้องสวมถุงยางอนามัยก่อนที่อวัยวะเพศชายจะสัมผัสกับปากช่องคลอดหรือทวารหนัก

- ถุงยางอนามัยใส่ได้ครั้งเดียวเท่านั้น ใช้นี้แล้วต้องทิ้ง
- เพื่อให้มีประสิทธิภาพ ทั้ง 2 ฝ่ายควรรู้จักวิธีสวมใส่ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง
- ถุงยางอนามัยมักถูกม้วนมาในลักษณะวงแหวน และถูกแพ็คในซองอลูมิเนียม หรือพลาสติก 1 ชั้นต่อ 1 ซอง ต้องระวังอย่าฉีกโคนถุงยางอนามัยตอนเปิดซอง ถ้าหากมีการฉีกขาด แฉก เหนียว ให้ทิ้งทันที และเปิดใช้อันใหม่
- สวมถุงยางที่รูดแล้วบริเวณส่วนปลายขององคชาติที่แข็งตัว
- ใช้มือข้างหนึ่งบีบไล่อากาศบริเวณส่วนปลายถุงยางออกขณะสวมใส่
- ใช้มืออีกข้างรูดถุงยางไล่ไปตามลำองคชาติ
- รูดถุงยางลงไปจนสุดโคนองคชาติ
- จากนั้นให้ไล่ฟองอากาศตามลำโคนออกให้หมด เพราะการเสียดสีกับฟองอากาศเหล่านั้น อาจทำให้ถุงยางแตกหรือฉีกขาดได้
- หลังจากหลังน้ำอสุจิแล้ว ให้ถอนองคชาติออกจากช่องคลอด/รูทวาร โดยให้จับบริเวณโคนถุงยางไว้ก่อนในขณะที่ถอนองคชาติออก
- เพื่อไม่ให้ถุงยางลื่นหลุด ต้องมั่นใจว่าขอบถุงยางอยู่ใกล้กับบริเวณฐานองคชาติ ในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะภายหลังจากเสร็จกิจและกำลังจะถอนองคชาติออก อาจต้องจับขอบถุงยางไว้
- ให้เก็บถุงยางไว้ในที่แห้งและอุณหภูมิเย็นพอเหมาะ พ้นจากแสงแดดและความร้อน ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชายสามารถเก็บไว้ในกล่องได้นาน 2-3 ปี ประเภทที่มีสารฆ่าเชื้ออสุจิจะมีอายุใช้งานประมาณ 2 ปี ให้ตรวจสอบวันหมดอายุบริเวณข้างกล่องก่อนนำมาใช้
- ควรจัดการทิ้งถุงยางที่ใส่แล้วให้ถูกวิธี ควรระลึกไว้เสมอว่าการทิ้งถุงยางอนามัยลงในชักโครก อาจทำให้ท่ออุดตันได้ ทางที่ดีควรห่อด้วยกระดาษชำระและใส่ถุงพลาสติกให้เรียบร้อย แล้วจึงนำไปทิ้ง
- ในบางครั้งเด็กหรือสุนัขอาจขี้ขลาดขยี้ขยี้เล่นเพื่อความสนุกหรือเพื่อหาอาหาร ควรวางถังขยะในที่ที่มีมือเด็กและสัตว์เลียขย
- พึงระลึกไว้ว่าไม่มีใครชอบจัดการกับถุงยางอนามัยที่ผู้อื่นใช้แล้ว ฉะนั้นการทิ้งถุงยางควรทำให้เรียบร้อยที่สุด

- ควรพกถุงยางไว้มากกว่า 1 ชิ้น เพื่อกรณีที่ถุงยางแตก ซ้ำรูปูด หรือต้องการมีเพศสัมพันธ์ซ้ำ

## กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 6

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงของการมีคู่นอนหลายคน
2. อธิบายความหมายของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้
3. ระบุสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยได้
4. บอกแนวทางหลีกเลี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยได้

### กิจกรรม

- บรรยายประกอบการฟังเทปเสียงเรื่อง “สายเกินกว่าจะแก้ไข” 60 นาที
- อภิปรายกลุ่มและนำเสนอกลุ่ม 40 นาที
- สรุปประเด็นสำคัญ 20 นาที

#### กรณีศึกษาเรื่อง “สายเกินกว่าจะแก้ไข”

- นำสนทนาเรื่อง “ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน”
- สร้างความรู้สึกโดยเปิดเทปเสียงเรื่อง “สายเกินกว่าจะแก้ไข” ให้นักเรียนฟัง
- ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นยุทธ จะรู้สึกอย่างไรเมื่อหมอบอกว่า

แฟนติดเชื้อเอชไอวี” โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ร่วมกันคิดและอภิปรายตามประเด็นในใบงาน (เวลา 10 นาที)

- ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น หน้าชั้น ผู้ดำเนินกิจกรรม นำอภิปราย/สรุปแนวคิดที่ควรได้ในแต่ละประเด็น
- จับคู่เพศเดียวกันช่วยกันคิดตอบแบบสอบถามและส่งตอนท้ายชั่วโมง

### อุปกรณ์ สื่อ

1. บทสำหรับอ่าน หรือเทปเสียงเรื่อง “สายเกินกว่าจะแก้ไข”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม “แนวคิดที่ควรได้”
4. แบบสอบถาม “ทรงสนะเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย”

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะฟังเรื่องและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและในชั้นเรียน
3. จากการรายงานผลการอภิปรายกลุ่ม
4. จากการตอบแบบสอบถาม ท้ายชั่วโมง

## กรณีศึกษาเรื่อง “สายเกินกว่าจะแก้ไข”

ยูทธเป็นหนุ่มน้อยหน้าตาดี และเนื้อหอมมาตั้งแต่ชั้นมัธยม เขาเป็นนักกีฬา ทั้งในระดับโรงเรียนและระดับเขต การเรียนของเขาก็ไม่น้อยหน้าใครๆ ด้วยความมีชื่อเสียง ทำให้เขาเป็นที่ชื่นชอบ ของเพื่อนหญิงทั้งในและนอกโรงเรียน

ยูทธในวัยหนุ่มไม่เคยปล่อยให้โอกาสของความเนื้อหอมหลุดลอยไป ยูทธมีเพศสัมพันธ์กับหญิงสาวมากหน้าหลายตาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เขามองว่าเด็กสาวเหล่านั้นรักสนุกและยินยอมพร้อมใจ จึงไม่มีเหตุผลที่เขาจะปฏิเสธความสุขนั้น ยูทธไม่เคยมีความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนกับใคร ทั้งยังไม่เคยสักครั้งที่เขาจะมีความรู้สึกลึกซึ้งกับใครเป็นพิเศษ เขาสนุกและภูมิใจในเสน่ห์ชายที่หญิงคิๆ เข้ามาให้เขายุ่งเกี่ยวไม่ซ้ำหน้า ในขณะที่เพื่อนชายอื่นๆ ไม่มีโอกาสเช่นเขา หลายต่อหลายครั้งที่เขาพบปัญหายุ่งยากเมื่อเด็กสาวบางคนปักใจทุ่มเทกับเขา แต่ยูทธก็สัดเธอเหล่านั้นออกไปจนได้ ยูทธไม่เคยจนมุม นั่นยังทำให้เขาทรงง

ยูทธไม่เคยป้องกันตนเอง เขาคิดว่าเป็นหน้าที่ของผู้หญิง สำหรับชายชาติริเช่นเขานั้น มั่นใจยิ่งนักว่าเขาจะปลอดภัย เพราะในชีวิตหนุ่มเขาไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับพวกหญิงบริการแม้สักครั้งเดียว กระทั่งเข้ามหาวิทยาลัย เขาเป็นดาวเด่น เป็นนักกิจกรรม ยูทธยังคงเป็นยูทธคนเดิมที่มีหญิงสาวมากหน้าหลายตา กระทั่งยูทธได้พบกับฝนในช่วงปีสุดท้าย

ฝน สาวน้อยต่างคณะ เธอเป็นเด็กสาวที่สวยหวาน แสนซื่อ และเรียบร้อย เพียงได้พูดคุยกันครั้งแรกยูทธบอกกับตัวเองว่า ฝนเป็นหญิงสาวที่เขามีความรู้สึกที่พิเศษกว่าทุกคน ยูทธทั้งประหลาดใจแถมภูมิใจเมื่อตระหนักซัดว่า ฝนเป็นผู้หญิงที่รักนวลสงวนตัวยิ่งนัก เธอไม่ยินยอมที่จะให้เขาล่วงเกินเธอมากไปกว่าการจับมือถือแขน เธอปฏิเสธเขาอย่างนุ่มนวลและมั่นคง เมื่อยูทธสำเร็จการศึกษาเขาขอเธอแต่งงาน ฝนยอมรับและขอให้เขารอเธอเรียนจบในอีก 1 ปีข้างหน้า

ยูทธเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จท่ามกลางความประหลาดใจของเพื่อนฝูง เขามีชีวิตคู่ที่ราบรื่น มีงานที่มั่นคงทำทั้งสองคน ปีที่สองของชีวิตคู่ฝนตั้งครรภ์ ยูทธดีใจมาก เขาใฝ่ฝันที่จะมีลูกชายคนแรกและมีลูกสาวอีกสักคน ลูกทั้งสองของเขาจะต้องเป็นเด็กที่น่ารักและฉลาดเฉลียว เขาฝันและมั่นใจเช่นนั้น ยูทธขอให้ฝนออกจากงานทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์

ฝนและยูทธเตรียมตัวเตรียมใจจะเป็นพ่อแม่คนใหม่อย่างมีความสุข ไม่เฉยใจแม้สักน้อยว่ามรสุมร้ายกำลังคืบคลานเข้ามาในชีวิตคู่ หลังจากฝากครรภ์ครั้งแรก หมอเชิญตัวยูทธและฝนเข้าไปพบพร้อมกันและแจ้งแก่คนทั้งคู่ว่า ฝนติดเชื้อเอดส์และลูกก็มีโอกาสที่จะรับเชื้อเอดส์จากแม่ด้วย เวลาผ่านไปหลายเดือน ลูกในท้องของเขาเติบโตขึ้น แกมีชีวิต คืบ ขยับตัว ยึดแขน เขี่ยขา อยู่ในท้องของฝน เขาสัมผัสลูกได้ตั้งแต่แกยังไม่ออกมาดูโลกด้วยซ้ำ ยูทธควรจะมีสุขมาก

แต่ทว่าเขากลับไม่เคยลืมรสชาติความรู้สึกดีๆเช่นนั้นเลย นับตั้งแต่วันที่รู้ผลเลือดของฝนและตอกย้ำอีกครั้งด้วยผลเลือดของตัวเอง เขาจำ โบหน้าตาระหนัก เสียขวัญ เสรีา โสภ และน้ำตาที่ค่อยๆ ไหลอาบแก้มของฝนได้ไม่รู้ลืม เธอไม่ไว้วางยคร่ำครวญ คุณเหมือนเธอจะทำใจยอมรับสภาพได้ดีกว่าเขาเสียอีก เธอเพิ่มความเอาใจใส่สุขภาพและลูกน้อยในครรภ์มากขึ้น เธอตั้งความหวังว่า บางทีลูกน้อยอาจไม่ติดเชื้อจากเธอ

ความสงบของฝนยิ่งตอกย้ำความทุกข์ทรมาน ของยูทธเป็นร้อยเท่าทวีคูณ เขาซบพอมลงอย่างรวดเร็ว อาการป่วยต่างๆ เกิดขึ้นและเรื้อรัง ความรู้สึกรับผิชอบต่อชีวิตลูกเมียที่บ้านทอนกำลังใจของเขาให้อ่อนล้าลงทำให้สุขภาพเขายิ่งทรุดเร็วยิ่งอย่างไม่น่าเชื่อ ยูทธเฝ้าคร่ำครวญว่านี่เขาจะ ได้มีโอกาสเห็นหน้าลูกหรือไม่หนอ...หากเขาจบชีวิตลง ใครเล่าจะดูแลปกป้องฝนและลูก แล้วฝนเล่า เธอจะเข้มแข็งเช่นนี้ไปได้อีกนานสักแค่ไหน ที่สำคัญเธอจะมีชีวิตยืนยาวเพื่อเห็นการเติบโตของลูก เลี้ยงลูก เอาใจใส่ดูแลลูกแทนเขาหรือไม่

สำหรับเขาแล้ว เวลาเหลือน้อยเต็มที เขารู้ดีว่ามัน...สายเกินกว่าจะแก้ไข



## ใบงาน “สายเกินกว่าจะแก้ไข”

**คำชี้แจง** รวมกลุ่ม 5-6 คน โดยให้มีเพื่อนชายและหญิงรวมอยู่ในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อหาข้อสรุป ในประเด็นที่ได้รับมอบหมาย (เวลา 10 นาที)  
หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปของกลุ่มหน้าชั้น (กลุ่มละ 5 นาที)

### กลุ่ม 1-3

1. เหตุใดยูทอร์และผู้ชายจำนวนหนึ่งจึงมีเพศสัมพันธ์กับหญิงหลายคนโดยไม่ได้ป้องกัน
2. นักเรียนคิดว่าในสถานการณ์ปัจจุบันผู้ชายควรจะเลิกพฤติกรรมทางเพศที่อาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น การติดโรค การติดเชื้อเอดส์ การสร้างปัญหาให้ฝ่ายหญิง ฯลฯ เช่นที่ยูทอร์ปฏิบัติหรือไม่ เพราะเหตุใด และถ้าจะเลิกควรทำอย่างไร

### กลุ่ม 4-6

1. ความรู้สึกต้องการทางเพศเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ สำหรับทุกคน แต่การหมกมุ่นกับเรื่องนี้มากเกินไปอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพ และนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหลายอย่าง นักเรียนคิดว่าจะมีแนวทางปฏิบัติเพื่อลดปัญหาความต้องการทางเพศอย่างไร
2. ให้นักเรียนคิดว่าหากต้องการมีเพศสัมพันธ์ “การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย” ควรเป็นอย่างไร

### แบบสอบถาม “ทัศนคติเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย”

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่เพื่อน (เพศเดียวกัน) ร่วมกันอภิปรายเพื่อตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. การดื่มเหล้า และมีประสบการณ์ทางเพศเป็นเรื่องของศักดิ์ศรีและความเป็นลูกผู้ชาย				
2. หากฝ่ายหญิงยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์ แต่ฝ่ายชายกลับปล่อยให้โอกาสผ่านไปถือเป็นเรื่องเสียเงินเสียทองอย่างมาก				
3. การใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็ไม่ใช่จะปลอดภัย 100%				

เฉลย ตอบ “ไม่เห็นด้วย” ข้อ 1, 2 ตอบ “เห็นด้วย” ข้อ 3

**ใบความรู้ “แนวคิดที่ควรได้”**  
(แผนการสอนเรื่อง “สายเกินกว่าจะแก้ไข”)

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1) เหตุไฉนและผู้ชายบางคนจึงมีเพศสัมพันธ์กับหญิงหลายคนโดยไม่ได้ป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพราะค่านิยมทางเพศในสังคมและอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่างๆทำให้ youth มองเห็นเสน่ห์ทางเพศเป็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้ชาย เช่นเดียวกับผู้ชายจำนวนมาก</li> <li>- เพราะเข้าใจผิดว่าผู้หญิงที่ไม่ใช่หญิงขายบริการทางเพศมีความปลอดภัย</li> <li>- ไม่สามารถต่อรองใช้ถุงยางอนามัยกับผู้หญิงที่เขามีเพศสัมพันธ์ด้วย เกรงจะทำให้ผู้หญิงคิดว่าเขาไม่ปลอดภัย</li> </ul>
2) นักเรียนคิดว่าในสถานการณ์ปัจจุบันผู้ชายควรจะเลิกมีพฤติกรรมทางเพศ เช่นที่ youth ปฏิบัติอยู่หรือไม่ เพราะเหตุใด และถ้าจะเลิกควรทำอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมควรเลิก เพราะสาเหตุหนึ่งของการแพร่ระบาดของเอดส์มาจากการมีเพศสัมพันธ์กันในกลุ่มเพื่อน โดยคิดว่าจะปลอดภัย</li> <li>- หากตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิก ผู้หญิงก็ต้องปฏิเสธเพื่อนชายและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่ความสัมพันธ์ทางเพศ เช่น การดื่มเหล้า การอยู่ในที่ลับตาสองต่อสอง ผู้ชายก็ต้องให้เกียรติผู้หญิงไม่ฉวยโอกาสล่วงเกิน</li> </ul>
3) นักเรียนมีแนวทางปฏิบัติเพื่อลดปัญหาความต้องการทางเพศอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นอารมณ์เพศต่างๆ</li> <li>- หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวในส่วนตัวนานๆ</li> <li>- ออกกำลังกายให้เหนื่อย เล่นกีฬา ทำงาน</li> </ul>

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
	<p>อดิเรก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อมีความต้องการทางเพศตามธรรมชาติ สามารถระบายออกด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งปลอดภัยและไม่ทำเสียสุขภาพ</li> </ul>
<p>4) ในกรณีที่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนคิดว่าจะเพศสัมพันธ์อย่างไร ปลอดภัยได้อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งอย่างเคร่งครัด และ ถูกวิธี เตรียมถุงยางอนามัยให้พร้อม</li> <li>- ไม่ดื่มสุราก่อนการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกัน ความพลาดพลั้ง ขาดสติ</li> </ul>



ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



สำหรับผู้วิจัย

เลขที่แบบสอบถาม ID [ ] [ ]

กลุ่มทดลองครั้งที่ .....

กลุ่มเปรียบเทียบครั้งที่.....

### แบบสอบถาม

#### เรื่อง พฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการศึกษา เรื่อง ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดอุดรธานี

แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	15 ข้อ
ส่วนที่ 2	ความรู้เรื่องโรคเอดส์และการป้องกันโรค	15 ข้อ
ส่วนที่ 3	การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อโรคเอดส์	19 ข้อ
ส่วนที่ 4	การรับรู้ความรุนแรงต่อโรคเอดส์	18 ข้อ
ส่วนที่ 5	การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการป้องกันโรคเอดส์	17 ข้อ
ส่วนที่ 6	ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์	13 ข้อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น การตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวผู้ตอบและจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น จึงขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงและตรงกับความรู้สึกรของท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องระบุนามสกุล คำตอบของท่านถือเป็นความลับและถือเป็นเอกสารทางวิชาการที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหาแนวทางป้องกันโรคเอดส์ในกลุ่มเยาวชนต่อไป

โปรดอ่านคำชี้แจงแบบสอบถามแต่ละส่วน ก่อนลงมือทำ

นางสาวชุตินทร จังสฤษดิ์กุล

นักศึกษาปริญญาโทสาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย  ลงใน  หรือเติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่าง  
ที่ตรงกับความเป็นจริง มากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
1.	ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี	Age <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	เพศ <input type="checkbox"/> 1. ชาย <input type="checkbox"/> 2. หญิง	Sex <input type="checkbox"/>
3.	เกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (ระบุ).....	Gpa <input type="checkbox"/>
4.	ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร <input type="checkbox"/> 1. บิดาและมารดา <input type="checkbox"/> 2. บิดา <input type="checkbox"/> 3. มารดา <input type="checkbox"/> 4. ญาติ <input type="checkbox"/> 5. เพื่อน <input type="checkbox"/> 6. อยู่คนเดียว <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ (ระบุ).....	Live <input type="checkbox"/>
5.	สถานภาพการสมรสของบิดามารดา <input type="checkbox"/> 1. อยู่ด้วยกัน <input type="checkbox"/> 2. แยกกันอยู่ <input type="checkbox"/> 3. บิดาเสียชีวิต <input type="checkbox"/> 4. มารดาเสียชีวิต <input type="checkbox"/> 5. เสียชีวิตทั้งคู่ <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ).....	Sta <input type="checkbox"/>
6.	การศึกษาของบิดา <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา <input type="checkbox"/> 4. อาชีวศึกษา <input type="checkbox"/> 5. ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> 6. สูงกว่าปริญญาตรี <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ.....	Edfa <input type="checkbox"/>
7.	การศึกษาของมารดา <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา <input type="checkbox"/> 4. อาชีวศึกษา <input type="checkbox"/> 5. ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> 6. สูงกว่าปริญญาตรี <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ.....	Edma <input type="checkbox"/>
8.	อาชีพหลักของบิดา <input type="checkbox"/> 1. ค้าขาย <input type="checkbox"/> 2. รับจ้าง <input type="checkbox"/> 3. เกษตรกรรม <input type="checkbox"/> 4. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ <input type="checkbox"/> 5. ทำงานบริษัท/ห้างร้าน/เอกชน <input type="checkbox"/> 6. ไม่มีอาชีพ <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ ระบุ.....	Ocfa <input type="checkbox"/>

ข้อ	ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
9.	อาชีพหลักของมารดา <input type="checkbox"/> 1. ค้าขาย <input type="checkbox"/> 2. รับจ้าง <input type="checkbox"/> 3. เกษตรกรรม <input type="checkbox"/> 4. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ <input type="checkbox"/> 5. ทำงานบริษัท/ห้างร้าน/เอกชน <input type="checkbox"/> 6. ไม่มีอาชีพ/แม่บ้าน <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ ระบุ.....	Ocma <input type="checkbox"/>
10.	ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับต่อสัปดาห์.....บาท <input type="checkbox"/> 1. ไม่พอใช้ <input type="checkbox"/> 2. พอใช้	Exp <input type="checkbox"/>
11.	ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว <input type="checkbox"/> 1. รักใคร่กันดี (ช่วยเหลือ เอื้ออาทร) <input type="checkbox"/> 2. ทะเลาะวิวาท <input type="checkbox"/> 3. มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน <input type="checkbox"/> 4. ต่างคนต่างอยู่ <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ ระบุ.....	Rela <input type="checkbox"/>
12.	เมื่อนักเรียนมีเรื่องไม่สบายใจหรือเครียด แล้วแก้ไขปัญหอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) <input type="checkbox"/> 1. ปรึกษาคนที่ไว้ใจ ระบุ..... <input type="checkbox"/> 2. ฟังเพลง <input type="checkbox"/> 3. ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา <input type="checkbox"/> 4. อ่านหนังสือ <input type="checkbox"/> 5. ค้มเหล็ก <input type="checkbox"/> 6. สูบบุหรี่ <input type="checkbox"/> 7. เล่นเกมส์ <input type="checkbox"/> 8. คุยกับเพื่อนผ่านอินเทอร์เน็ต (Chat) <input type="checkbox"/> 9. อื่นๆ ระบุ.....	Str <input type="checkbox"/>
13.	นักเรียนค้มเครื่องค้มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ หรือไม่ <input type="checkbox"/> 1. ไม่ค้ม <input type="checkbox"/> 2. ค้ม	Alc <input type="checkbox"/>
14.	นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคเอดส์จากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) <input type="checkbox"/> 1. อินเทอร์เน็ต <input type="checkbox"/> 2. โทรทัศน์ <input type="checkbox"/> 3. วีดีโอ/ภาพยนตร์ <input type="checkbox"/> 4. วิทยุ/เสียงตามสาย <input type="checkbox"/> 5. หนังสือพิมพ์ <input type="checkbox"/> 6. นิตยสาร/วารสาร <input type="checkbox"/> 7. โปสเตอร์/ แผ่นพับ/ ใบปลิว <input type="checkbox"/> 8. ป้ายนิทรรศการ <input type="checkbox"/> 9. อื่นๆ.....	Inf <input type="checkbox"/>
15.	นักเรียนได้รับความรู้เรื่องโรคเอดส์จากบุคคลใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) <input type="checkbox"/> 1. ครู <input type="checkbox"/> 2. บิดา มารดา <input type="checkbox"/> 3. เพื่อน <input type="checkbox"/> 4. ญาติ พี่น้อง <input type="checkbox"/> 5. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ.....	K <input type="checkbox"/>

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเอดส์และการป้องกันโรค

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมายกากบาท X หน้าหัวข้อที่เห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว ในคำถามแต่ละข้อ

### 1. โรคเอดส์เกิดจากเชื้อชื่ออะไร

- ก. เอชซีวี
- ข. เอชพีวี
- ค. เอชไอวี
- ง. เอชบีวี

### 2. เชื้อเอดส์ติดต่อได้ทางใด

- ก. ทางเลือด
- ข. ทางปัสสาวะ
- ค. ทางน้ำมูก
- ง. ทางน้ำตา

### 3. โรคเอดส์ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งโดยวิธีการใด

- ก. การหายใจ ไอ-จาม
- ข. มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช่ถุงยางอนามัย
- ค. ดินยาเสพติดชนิดสารระเหย (ดมกาว)
- ง. กินไอศกรีมแก้วเดียวกันกับผู้ติดเชื้อเอดส์

### 4. ข้อใดต่อไปนี้เป็นพฤติกรรมเสี่ยง ให้ติดเชื้อเอดส์

- ก. ไปเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล
- ข. ไปเที่ยวหญิงบริการ
- ค. ไปใช้ห้องน้ำสาธารณะ
- ง. ไปบริจาคเลือด

### 5. ข้อใดที่เชื้อเอดส์สามารถติดต่อหรือแพร่กระจายได้

- ก. โคนยุงกัด
- ข. ใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์
- ค. ใช้เข็มฉีดยาและของมีคม ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์
- ง. พูด คุย สัมผัสกับตัวผู้ป่วยเอดส์

6. ข้อใดเป็นอาการ ของ โรคเอดส์

- ก. ถ่ายอุจจาระร่วงเรื้อรัง
- ข. ต่อม้ำเหลืองโต
- ค. น้ำหนักลด
- ง. ถูกทุกข้อ

7. ข้อใด ไม่ถูกต้อง

- ก. โรคเอดส์ ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง
- ข. ผู้ป่วยโรคเอดส์ มักตายด้วยโรคจากเชื้อฉวยโอกาส
- ค. ผู้ที่ผลเลือดเป็นบวก สามารถแพร่เชื้อเอดส์ได้
- ง. ผู้ที่ผลเลือดเป็นบวกแต่ยังไม่มีอาการ ถือว่ายังไม่เป็นเอดส์

8. ข้อใด ไม่ใช่ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์

- ก. คืมสุรา หรือเครื่องคืมที่มีแอลกอฮอล์
- ข. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
- ค. มีแฟน หลายคน
- ง. เที่ยว เรค

9. ข้อใด ไม่ถูกต้อง

- ก. เอดส์เป็นแล้วตาย ไม่มียารักษา
- ข. คนที่สุขภาพแข็งแรง จะไม่ติดเชื้อเอดส์
- ค. การมีคู่นอน หลายคน เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
- ง. เอดส์ติดต่อได้จากการใช้เข็มฉีดยาหรือของมีคมร่วมกัน

10. ข้อใด ไม่ถูกต้อง

- ก. การหลีกเลี่ยง การคู่นอน ใปี จะช่วยป้องกันเอดส์ได้
- ข. การออกกำลังกาย เล่นดนตรี ทำงานอดิเรกที่ชอบ จะช่วยป้องกันเอดส์ได้
- ค. หลีกเลี่ยงการคืมสุรา หรือเครื่องคืมที่มีแอลกอฮอล์จะช่วยป้องกันเอดส์ได้
- ง. มีเพศสัมพันธ์กับแฟนตัวเองไม่น่าจะเป็นเอดส์ ไม่ต้องใช้ถุงยางอนามัย

11. ข้อใด ไม่ถูกต้อง

- ก. ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- ข. ถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ไม่ควรนำกลับมาใช้ใหม่
- ค. ถุงยางอนามัยที่เก่า เก็บไว้นาน สามารถนำมาใช้ได้
- ง. ถุงยางอนามัยที่ บรรจุภัณฑ์ มีรอยฉีกขาด ไม่ควรใช้

12. การตรวจหาโรคเอดส์ สามารถทำได้อย่างไร

- ก. โดยการตรวจน้ำลาย
- ข. โดยการตรวจเสมหะ
- ค. โดยการตรวจเลือด
- ง. ไม่มีใดข้อถูก

13. ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อเอดส์ ควรตรวจเลือดเมื่อใด

- ก. ตรวจเลือดทันที ที่สงสัยว่าได้รับเชื้อ
- ข. ตรวจเลือดหลังจากวันที่สงสัยว่าได้รับเชื้อมา 1 สัปดาห์
- ค. ตรวจเลือดหลังจากวันที่สงสัยว่าได้รับเชื้อมา 6 สัปดาห์ขึ้นไป
- ง. ตรวจเมื่อใดก็ได้

14. ผลการตรวจเลือดที่เป็นลบ หมายถึง

- ก. ยังไม่มีการติดเชื้อเอดส์
- ข. อาจมีเชื้อเอดส์อยู่ในร่างกาย แต่อยู่ในช่วงที่ยังตรวจไม่พบ
- ค. มีการติดเชื้อเอดส์
- ง. ข้อ ก กับ ข ถูก

15. สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเลือกใช้ถุงยางอนามัยคืออะไร

- ก. วันหมดอายุ ของถุงยางอนามัยที่ใช้
- ข. ขนาดของถุงยางอนามัย
- ค. วิธีการเก็บรักษา และสภาพของบรรจุภัณฑ์
- ง. ถูกทุกข้อ

คำชี้แจง ส่วนที่ 3-5 โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่านโดยเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ :

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเชื่อของท่านมาก

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเชื่อของท่าน ระดับกลางๆหรือไม่แน่ใจ

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเชื่อของท่านน้อยหรือไม่ตรงเลย

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อโรคเอดส์

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
1	โรคเอดส์เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกคน				SU1( )
2	การมีเพศสัมพันธ์กับแฟน มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้				SU2( )
3	การใช้ถุงยางอนามัย เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคู่อีก ไม่ใช่สิ่งจำเป็น				SU3( )
4	การใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่นเช่น มีดโกน หนวด กรรไกรตัดเล็บ กรรไกรตัดผม ฯลฯ มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้				SU4( )
5	การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพียงครั้งเดียวก็อาจติดเชื้อเอดส์ได้				SU5( )
6	การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันโรคเอดส์				SU6( )
7	ลูกที่เกิดจากแม่ที่เป็นเอดส์ ไม่มีโอกาสติดเชื้อเอดส์จากแม่				SU7( )
8	การบริจาคเลือด ไม่ทำให้ติดเชื้อเอดส์				SU8( )
9	การถูกยุงกัด ทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้				SU9( )
10	การกินอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้				SU10( )

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
11	แม้ว่าเพิ่งได้รับเชื้อเอดส์ มาใหม่ๆ ก็ สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้				SU11()
12	การล้างน้ำอสุจิ นอกช่องคลอด ป้องกันการ ติดเชื้อเอดส์ได้				SU12()
13	การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่สวยและดูสะอาด จะ ปลอดภัยจากเอดส์				SU13()
14	การร่วมเพศทางทวารหนัก เป็นการหลีกเลี่ยงการ ติดเชื้อเอดส์ได้				SU14()
15	การใช้ถุงยางอนามัยที่เสื่อมสภาพ เช่น มีรอย แตก ฉีกขาด ทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้				SU15()
16	การเปลี่ยนถุงนอนบ่อยๆอาจทำให้ติดเชื้อ เอดส์ได้				SU16()
17	การทำความสะอาดอวัยวะเพศ หลังมี เพศสัมพันธ์ สามารถป้องกันการติดเชื้อ เอดส์ได้				SU17()
18	การควิตีโอโป้/หนังเอ็กซ์ นิตยสารโป้ จะ กระตุ้นอารมณ์เพศ				SU18()
19	การไม่มีเพศสัมพันธ์ จะช่วยป้องกันเอดส์ ได้				SU19()



## ส่วนที่ 4 การรับรู้ความรุนแรงต่อโรคเอดส์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย  $\sqrt$  ในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่าน โดยเลือกเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
1	เอดส์เป็นโรคติดต่อที่เป็นแล้วตาย				SE1( )
2	เมื่อป่วยเป็นเอดส์จะถูกรังเกียจจากญาติพี่น้อง				SE2( )
3	ผู้ป่วยเอดส์จะเสียชีวิตจากการติดเชื้อฉวยโอกาส				SE3( )
4	เอดส์เป็นโรคที่รักษาไม่หายผู้ติดเชื้อต้องเสียชีวิตทุกราย				SE4( )
5	เมื่อป่วยเป็นเอดส์ ทำให้เสียโอกาสทางการเรียนที่ดี เสียอนาคตที่ดี				SE5( )
6	เมื่อเริ่มป่วยเป็นเอดส์ หากรีบรักษา มีโอกาสรักษาให้หายได้				SE6( )
7	โรคเอดส์เป็นโรคที่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษามาก				SE7( )
8	เอดส์เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งกาย-ใจ แก่ผู้ป่วย				SE8( )
9	เมื่อป่วยเป็นเอดส์ จะเป็นภาระให้กับครอบครัว				SE9( )
10	การตรวจเอดส์ ทำได้โดยการตรวจเลือด				SE10( )
11	ผลเลือดที่เป็นบวก แต่ยังไม่ปรากฏอาการ จะไม่สามารถแพร่เชื้อได้				SE11( )
12	เมื่อสงสัยว่าอาจจะติดเชื้อเอดส์ ควรตรวจเลือดหลังจากวันที่สงสัยว่ารับเชื้อมา 6 สัปดาห์				SE12( )

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
13	การคิดเชื้อโรคเอดส์ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานใน ร่างกายลดลง				SE13( )
14	เชื้อเอดส์จะเข้าไปในเซลล์เม็ดเลือดขาว ของร่างกายแต่ไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ				SE14( )
15	เมื่อป่วยเป็นโรคเอดส์จะไม่สามารถ ดำรงชีวิตอย่างปกติได้				SE15( )
16	ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคเอดส์ที่ ให้ผลสำเร็จได้ 100 %				SE16( )
17	การป่วยเป็นโรคเอดส์มักถูกสังคมรังเกียจ				SE17( )
18	ปัจจุบันมียาที่สามารถรักษาเอดส์ได้				SE18( )

ส่วนที่ 5 การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการป้องกันโรคเอดส์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่าน โดยเลือกเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
1	การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นการป้องกันโรคเอดส์				B1( )
2	การเล่นกีฬา ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกอื่นๆ ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศได้				B2( )
3	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย				B3( )
4	การพกถุงยางอนามัย เป็นสิ่งที่ไม่น่าอาย				B4( )
5.	ถุงยางอนามัยในปัจจุบันมีความบางและเป็นธรรมชาติ น่าใช้				B5( )
6.	การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ทำให้ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์				B6( )
7	การปฏิเสธเพื่อนต่างเพศที่ชักชวนไปเที่ยวตามลำพังจะทำให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์				B7( )
8	ก่อนแต่งงาน ควรตรวจเลือดก่อน				B8( )
9	คนในครอบครัวควรมีความรู้เรื่องโรคเอดส์และการป้องกันโรคเอดส์				B9( )
10	การเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ เป็นกำไรชีวิต				B10( )
11	การใช้ถุงยางอนามัยกับแฟนแสดงถึงความไม่ไว้ใจ				B11( )

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
12	การใช้ถุงยางอนามัยทำให้เสียอารมณ์ทางเพศ				B12( )
13	การดื่มเบียร์ สุรา ของมีนเมา เป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่น				B13( )
14	การซื้อถุงยางอนามัย ไม่ใช่เรื่องน่าอาย				B14( )
15	การมีกิ๊ก มีแฟนหลายคน เป็นเรื่องธรรมดา				B15( )
16	การสักรอยสักที่ผิวหนัง เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ				B16( )
17	ควรตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์ เมื่อมีพฤติกรรมเสี่ยง หรือสงสัยว่าได้รับเชื้อ				B17( )

ส่วนที่ 6 ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่าน โดยเลือกเพียงคำตอบเดียว

ตั้งใจปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือตั้งใจมาก

ตั้งใจปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์หรือบางครั้งที่มีโอกาสหรือตั้งใจบางครั้ง

ไม่ตั้งใจปฏิบัติ หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติเลย หรือไม่ตั้งใจ

ข้อ	ข้อความ	ตั้งใจ ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ตั้งใจ ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ตั้งใจ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
	ท่านตั้งใจปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้อย่างไร				
1	อ่านหนังสือโป๊ หรือนิตยสารขั้วยุกามารมณั์				I1( )
2	ดูวิดีโอเอ็กซ์ หรือภาพยนตร์ขั้วยุกามารมณั์				I2( )
3	ใช้อินเตอร์เน็ตเข้าไปดู เวปลามก เวปโป๊				I3( )
4	คิดหรือสะสมภาพเปลือยในห้องนอน				I4( )
5	อยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่ลับตาคน				I5( )
6	เที่ยวเตร่ในสถานเริงรมย์ต่างๆยามค่ำคืน (เรค คา ราโอเกะ บาร์ ไนต์คลับ				I6( )
7	ดื่มเครื่องดื่มมีนเมา เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์				I7( )
8	ผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการเล่นกีฬา คนตรี				I8( )
9	ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น วาดภาพ จัดบ้าน ปลูก ต้นไม้ ฯลฯ เพื่อลดความหมกมุ่นทางเพศ				I9( )
10	หากคิดจะมีเพศสัมพันธ์ ท่านจะใช้ถุงยางอนามัย หรือ ขอร้องให้คู่่นอนใช้ถุงยางอนามัย				I10( )
11	ผ่อนคลายความต้องการทางเพศ ด้วยการสำเร็จ ความใคร่ด้วยตัวเอง				I11( )
12	ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือนิยาย หรือหนังสือที่ชอบ				I12( )
13	การใช้ยาเสพติดทุกชนิด				I13( )



**ภาคผนวก ก**  
**ผลการวิเคราะห์รายข้อ**



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรายข้อ ของกลุ่มทดลอง

**ตารางที่ 22** จำนวนและร้อยละของ ความรู้เรื่องโรคเอดส์และการป้องกันโรคในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ

	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	โรคเอดส์เกิดจากเชื้อ เอช ไอ วี	32	94.1	33	97.1
2	เชื้อเอดส์ติดต่อโดยทางเลือด	29	85.3	31	91.2
3	โรคเอดส์ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งโดยการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย	30	88.2	34	100
4	ไปเที่ยวหญิงบริการ เป็นพฤติกรรมเสี่ยง ให้ติดเอดส์	27	79.4	31	91.2
5	การใช้เข็มฉีดยาและของมีคมร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอดส์สามารถติดต่อหรือแพร่กระจายได้	25	73.5	34	100
6	ถ่ายอุจจาระร่วงเรื้อรัง ต่อมาน้ำเหลืองโต น้ำหนักลด เป็นอาการของโรคเอดส์	28	82.4	26	76.5
7	ผู้ที่ผลเลือดเป็นบวกแต่ยังไม่มีอาการ ถือว่ายังไม่เป็นเอดส์เป็นข้อความที่ <u>ไม่ถูกต้อง</u>	16	47.1	21	61.8
8	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง <u>ไม่ใช่</u> พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์	12	35.3	31	91.2
9	คนที่สุขภาพแข็งแรงจะไม่ติดเชื้อเอดส์เป็นข้อความที่ <u>ไม่ถูกต้อง</u>	13	38.2	14	41.2
10	มีเพศสัมพันธ์กับแฟนตัวเอง ไม่น่าจะเป็นเอดส์ ไม่ต้องใช้ถุงยางอนามัย เป็นข้อความที่ <u>ไม่ถูกต้อง</u>	21	61.8	24	70.6
11	ถุงยางอนามัยที่เก่า เก็บไว้นาน สามารถนำมาใช้ได้เป็นข้อความที่ <u>ไม่ถูกต้อง</u>	21	61.8	24	70.6
12	การตรวจหาโรคเอดส์ สามารถทำได้โดยการตรวจเลือด	23	67.6	30	88.2
13	ถ้าสงสัยว่าติดเอดส์ ควรตรวจเลือด หลังจากวันที่สงสัยว่าได้รับเชื้อมา 6 สัปดาห์ขึ้นไป	9	26.5	25	73.5
14	ผลการตรวจเลือดที่เป็นลบ หมายถึงยังไม่มีการติดเชื้อเอดส์ หรืออาจมีเชื้อเอดส์อยู่ในร่างกาย แต่อยู่ในช่วงที่ยังตรวจไม่พบ	20	58.8	21	61.8
15	สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเลือกใช้ถุงยางอนามัย คือ วันหมดอายุ ขนาดของถุงยางอนามัย วิธีการเก็บรักษา และสภาพของบรรจุภัณฑ์	29	85.3	29	85.3

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อโรคเอดส์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วยปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1 โรคเอดส์เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้ กับคนทุกคน	16 (47.1)	16 (47.1)	2 (5.9)	15 (44.1)	15 (44.1)	4 (11.8)
2 การมีเพศสัมพันธ์กับแฟน มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้	9 (26.5)	17 (50.0)	8 (23.5)	16 (47.1)	11 (32.4)	7 (20.6)
3 การใช้ถุงยางอนามัย เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคูรัก ไม่ใช่สิ่งจำเป็น	17 (50.0)	13 (38.2)	4 (11.8)	20 (58.8)	13 (38.2)	1 (2.9)
4 การใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่นเช่น มีดโกนหนวด กรรไกรตัดเล็บ กรรไกรตัดผม ฯลฯ มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้	7 (20.6)	10 (29.4)	17 (50.0)	19 (55.9)	10 (29.4)	5 (14.7)
5 การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยเพียงครั้งเดียวก็อาจติดเชื้อเอดส์ได้	10 (29.4)	15 (44.1)	9 (26.5)	20 (58.8)	12 (35.3)	2 (5.9)
6 การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันโรคเอดส์	18 (52.9)	8 (23.5)	8 (23.5)	20 (58.8)	8 (23.5)	6 (17.6)
7 ลูกที่เกิดจากแม่ที่เป็นเอดส์ ไม่มีโอกาสติดเชื้อเอดส์จากแม่	14 (41.2)	17 (50.0)	3 (8.8)	15 (44.1)	16 (47.1)	3 (8.8)
8 การบริจาคเลือด ไม่ทำให้ติดเชื้อเอดส์	13 (38.2)	14 (41.2)	7 (20.6)	12 (35.3)	12 (35.3)	10 (29.4)
9 การถูกยุงกัด ทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้	21 (61.8)	11 (32.4)	2 (5.9)	22 (64.7)	9 (26.5)	3 (8.8)
10 การกินอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้	12 (35.3)	12 (35.3)	10 (29.4)	27 (79.4)	6 (17.6)	1 (2.9)
11 แม้ว่าเพิ่งได้รับเชื้อเอดส์ มาใหม่ๆ ก็สามารรถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้	12 (35.3)	19 (55.9)	3 (8.8)	15 (44.1)	12 (35.3)	7 (20.6)
12 การหลั่งน้ำอสุจิ นอกช่องคลอดป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้	11 (32.4)	16 (47.1)	7 (20.6)	11 (32.4)	17 (50.0)	6 (17.6)



ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อโรคเอดส์ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วยปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
13 การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่สวยและดูสะอาด จะปลอดภัยจากเอดส์	13 (38.2)	16 (47.1)	5 (14.7)	19 (55.9)	8 (23.5)	7 (20.6)
14 การร่วมเพศทางทวารหนักเป็นการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอดส์ได้	17 (50.0)	14 (41.2)	3 (8.8)	14 (41.2)	18 (52.9)	2 (5.9)
15 การใช้ถุงยางอนามัยที่เสื่อมสภาพ เช่น มีรอยแตก ฉีกขาดทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้	21 (61.8)	8 (23.5)	5 (14.7)	27 (79.4)	6 (17.6)	1 (2.9)
16 การเปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆอาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้	21 (61.8)	9 (26.5)	4 (11.8)	25 (73.5)	8 (23.5)	1 (2.9)
17 การทำความสะอาดอวัยวะเพศ หลังมีเพศสัมพันธ์ สามารถป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้	9 (26.5)	24 (70.6)	1 (2.9)	7 (20.6)	22 (64.7)	5 (14.7)
18 การคู่วิถีโอปปี้/หนังเอ็กซ์ นิตยสาร โป๊ จะกระตุ้นอารมณ์เพศ	17 (50.0)	10 (29.4)	7 (20.6)	15 (44.1)	14 (41.2)	5 (14.7)
19 การไม่มีเพศสัมพันธ์ จะช่วยป้องกันเอดส์ได้	12 (35.3)	12 (35.3)	10 (29.4)	26 (76.5)	8 (23.5)	0 (0)

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้ความรุนแรงต่อโรคเอดส์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วยปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1 เอดส์เป็นโรคติดต่อที่เป็นแล้วตาย	11 (32.4)	20 (58.8)	3 (8.8)	8 (23.5)	20 (58.8)	6 (17.6)
2 เมื่อป่วยเป็นเอดส์จะถูกรังเกียจจากญาติพี่น้อง	6 (17.6)	16 (47.1)	12 (35.3)	6 (17.6)	19 (55.9)	9 (26.5)
3 ผู้ป่วยเอดส์จะเสียชีวิตจากการติดเชื้อฉวยโอกาส	12 (35.3)	15 (44.1)	7 (20.6)	15 (44.1)	16 (47.1)	3 (8.8)
4 เอดส์เป็นโรคที่รักษาไม่หายผู้ติดเชื้อต้อง เสียชีวิตทุกราย	7 (20.6)	18 (52.9)	9 (26.5)	8 (23.5)	18 (52.9)	8 (23.5)
5 เมื่อป่วยเป็นเอดส์ ทำให้เสียโอกาสทางการเรียน ที่ดี เสียอนาคตที่ดี	14 (41.2)	14 (41.2)	6 (17.6)	19 (55.9)	14 (41.2)	1 (2.9)
6 เมื่อเริ่มป่วยเป็นเอดส์ หากรีบรักษา มีโอกาส รักษาให้หายได้	1 (2.9)	27 (79.4)	6 (17.6)	4 (11.8)	21 (61.8)	9 (26.5)
7 โรคเอดส์เป็นโรคที่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการ รักษามาก	9 (26.5)	22 (64.7)	3 (8.8)	10 (29.4)	22 (64.7)	2 (5.9)
8 เอดส์เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้ง กาย-ใจ แก่ผู้ป่วย	17 (50.0)	12 (35.3)	5 (14.7)	22 (64.7)	9 (26.5)	3 (8.8)
9 เมื่อป่วยเป็นเอดส์ จะเป็นภาระให้กับครอบครัว	10 (29.4)	15 (44.1)	9 (26.5)	11 (32.4)	18 (52.9)	5 (14.7)
10 การตรวจเอดส์ ทำได้โดยการตรวจเลือด	15 (44.1)	17 (50.0)	2 (5.9)	22 (64.7)	8 (23.5)	4 (11.8)
11 ผลเลือดที่เป็นบวก แต่ยังไม่ปรากฏอาการ จะไม่ สามารถแพร่เชื้อได้	7 (20.6)	23 (67.6)	4 (11.8)	14 (41.2)	12 (35.3)	8 (23.5)

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้ความรุนแรงต่อโรคเอดส์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		เห็นด้วย มาก	เห็นด้วยปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
12	เมื่อสงสัยว่าอาจจะติดเชื้อเอดส์ ควรตรวจเลือด หลังจากวันที่สงสัยว่ารับเชื้อมา 6 สัปดาห์	7 (20.6)	22 (64.7)	5 (14.7)	21 (61.8)	10 (29.4)	3 (8.8)
13	การติดเชื้อ โรคเอดส์ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานใน ร่างกายลดลง	13 (38.2)	16 (47.1)	5 (14.7)	23 (67.6)	7 (20.6)	4 (11.8)
14	เชื้อเอดส์จะเข้าไปในเซลล์เม็ดเลือดขาวของ ร่างกายแต่ไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ	10 (29.4)	14 (41.2)	10 (29.4)	10 (29.4)	18 (52.9)	6 (17.6)
15	เมื่อป่วยเป็น โรคเอดส์จะไม่สามารถดำรงชีวิต อย่างปกติได้	5 (14.7)	22 (64.7)	7 (20.6)	10 (29.4)	14 (41.2)	10 (29.4)
16	ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน โรคเอดส์ที่ให้ ผลสำเร็จได้ 100 %	7 (20.6)	19 (55.9)	8 (23.5)	16 (47.1)	12 (35.3)	6 (17.6)
17	การป่วยเป็น โรคเอดส์มักถูกสังคมรังเกียจ	8 (23.5)	18 (52.9)	8 (23.5)	11 (32.4)	18 (52.9)	5 (14.7)
18	ปัจจุบันมียาที่สามารถรักษาเอดส์ได้	13 (38.2)	10 (29.4)	11 (32.4)	10 (29.4)	14 (41.2)	10 (29.4)

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการป้องกันโรคเอดส์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วยปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1 การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นการป้องกันโรคเอดส์	12 (35.3)	20 (58.8)	2 (5.9)	20 (58.8)	13 (38.2)	1 (2.9)
2 การเล่นกีฬา ฟังเพลง อ่านหนังสือทำงานอดิเรก อื่นๆ ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศได้	21 (61.8)	8 (23.5)	5 (14.7)	27 (79.4)	7 (20.6)	0
3 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย	4 (11.8)	22 (64.7)	8 (23.5)	22 (64.7)	10 (29.4)	2 (5.9)
4 การพกถุงยางอนามัย เป็นสิ่งที่ไม่น่าอาย	8 (23.5)	17 (50.0)	9 (28.5)	19 (55.9)	12 (35.3)	3 (8.8)
5 ถุงยางอนามัยในปัจจุบันมีความบางและเป็นธรรมชาติ น่าใช้	5 (14.7)	17 (50.0)	12 (35.3)	16 (47.1)	17 (50.0)	1 (2.9)
6 การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ทำให้ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์	15 (44.1)	15 (44.1)	4 (11.8)	21 (61.8)	12 (35.3)	1 (2.9)
7 การปฏิเสธเพื่อนต่างเพศที่ชักชวนไปเที่ยวตามลำพังจะทำให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์	20 (58.8)	12 (35.3)	2 (5.9)	19 (55.9)	9 (26.5)	6 (17.6)
8 ก่อนแต่งงาน ควรตรวจเลือดก่อน	19 (55.9)	9 (26.5)	6 (17.6)	29 (85.3)	3 (8.8)	2 (5.9)
9 คนในครอบครัวควรมีความรู้เรื่องโรคเอดส์และการป้องกันโรคเอดส์	15 (44.1)	15 (44.1)	4 (11.8)	22 (64.7)	8 (23.5)	4 (11.8)
10 การเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ เป็นกำไรชีวิต	23 (67.6)	4 (11.8)	7 (20.6)	23 (67.6)	8 (23.5)	3 (8.8)
11 การใช้ถุงยางอนามัยกับแฟนแสดงถึงความไม่ไว้วางใจ	9 (26.5)	15 (44.1)	10 (29.4)	20 (58.8)	10 (29.4)	4 (11.8)

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการป้องกันโรคเอดส์ ใน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วยปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
12 การใช้ถุงยางอนามัยทำให้เสียอารมณ์ทางเพศ	15 (44.1)	17 (50.0)	2 (5.9)	16 (47.1)	12 (35.3)	6 (17.6)
13 การดื่มเบียร์ สุรา ของมีนเมา เป็นเรื่องธรรมดา ของวัยรุ่น	11 (32.4)	15 (44.1)	8 (23.5)	14 (41.2)	15 (44.1)	5 (14.7)
14 การซื้อถุงยางอนามัย ไม่ใช่เรื่องน่าอาย	8 (23.5)	19 (55.9)	7 (20.6)	18 (52.9)	14 (41.2)	2 (5.9)
15 การมีกิ๊ก มีแฟนหลายๆคน เป็นเรื่องธรรมดา	13 (38.2)	14 (41.2)	7 (20.6)	16 (47.1)	15 (44.1)	3 (8.8)
16 การสักรอยสักที่ผิวหนัง เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ	20 (58.8)	9 (26.5)	5 (14.7)	21 (61.8)	9 (26.5)	4 (11.8)
17 ควรตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์ เมื่อมีพฤติกรรม เสี่ยง หรือสงสัยว่าได้รับเชื้อ	14 (41.2)	10 (29.4)	10 (29.4)	16 (47.1)	16 (47.1)	2 (5.9)

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ ในกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	ตั้งใจ ปฏิบัติ ประจำ	ตั้งใจ ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ตั้งใจ ปฏิบัติ	ตั้งใจ ปฏิบัติ ประจำ	ตั้งใจ ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ตั้งใจ ปฏิบัติ
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
1 อ่านหนังสือไปป์ หรือนิตยสารช่วยுகามารมณั	4 (11.8)	6 (17.6)	24 (70.6)	1 (2.9)	5 (14.7)	28 (82.4)
2 ดูวิดีโอเอ็กซ์ หรือภาพยนตร์ช่วยுகามารมณั	0	8 (23.5)	26 (76.5)	1 (2.9)	7 (20.6)	26 (76.5)
3 ใช้อินเตอร์เนทเข้าไปดู เวปลามก เวปไปป์	0	13 (38.2)	21 (61.8)	1 (2.9)	6 (17.6)	27 (79.4)
4 คิดหรือสะสมภาพเปลือยในห้องนอน	0	5 (14.7)	29 (85.3)	1 (2.9)	2 (5.9)	31 (91.2)
5 อยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่ลับตาคน	2 (5.9)	9 (26.5)	23 (67.6)	1 (2.9)	6 (17.6)	27 (79.4)
6 เที่ยวเตร่ในสถานเริงรมย์ต่างๆตามค้ำคืน (เชค คาราโอเกะ บาร์ ไนต์คลับ	2 (5.9)	7 (20.6)	25 (73.5)	2 (5.9)	3 (8.8)	29 (85.3)
7 คีมเครื่องคีมมินเมา เครื่องคีมผสมแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์	2 (5.9)	14 (41.2)	18 (52.9)	1 (2.9)	13 (38.2)	20 (58.9)
8 ผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการเล่น กีฬา คนตรี	4 (11.8)	14 (41.2)	16 (47.1)	5 (14.7)	11 (32.4)	18 (52.9)
9 ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น วาดภาพ จัดบ้าน ปลูก ต้นไม้ ฯลฯ เพื่อลดความหมกมุ่นทางเพศ	5 (14.7)	12 (35.3)	17 (50)	4 (11.8)	12 (35.3)	18 (52.9)
10 หากคิดจะมีเพศสัมพันธ์ ท่านจะใช้ถุงยาง อนามัย หรือ ขอรื่องให้คู่่นอนใช้ถุงยางอนามัย	13 (38.2)	12 (35.3)	9 (26.5)	10 (29.4)	10 (29.4)	14 (41.2)
11 ผ่อนคลายความต้องการทางเพศ ด้วยการสำเร็จ ความใคร่ด้วยตัวเอง	21 (61.7)	9 (26.5)	4 (11.8)	9 (26.5)	12 (35.3)	13 (38.2)
12 ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือนิยาย หรือหนังสือที่ ชอบ	6 (17.6)	8 (23.5)	20 (58.8)	3 (8.8)	12 (35.3)	19 (55.9)
13 การใช้จ่ายพิศพิศทุกชนิด	2 (5.9)	0	32 (94.1)	1 (2.9)	3 (8.8)	30 (88.3)

ภาคผนวก ง

หนังสือรับรองโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

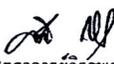
โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมการป้องกัน โรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดอุดรธานี  
(EFFECTS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM OF APPLYING HEALTH BELIEF MODEL AND PARTICIPATORY LEARNING FOR AIDS PREVENTION BEHAVIORAL DEVELOPMENT AMONG MATTHAYOM 2 STUDENTS UDORNTHANI PROVINCE)

หัวหน้าโครงการวิจัย: นางสาวชุดินทร จิงสถิตกุล และคณะ

หน่วยงานที่สังกัด : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

- เอกสาร ที่รับรอง :
1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552
  2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552
  3. แบบคำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2552
  4. แบบใบยินยอมสำหรับอาสาสมัคร Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2552
  5. แบบบันทึกข้อมูล Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2552

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP) ให้ไว้ ณ วันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2552

  
(รองศาสตราจารย์จรินทร์ สิทธีฉาวว)

รองประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ประจำสาขาวิชาทางชีวเวชศาสตร์และสุขภาพสังคมศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปฏิบัติราชการแทนประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ประจำสาขาวิชาทางชีวเวชศาสตร์และสุขภาพสังคมศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่: 4.3.14: 10/2552

เลขที่: HES22249

วันหมดอายุ : 1 ธันวาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number: IRB00001189

สำนักงาน: 123 ถนนมิตรภาพ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40002

Federal Wide Assurance: FWA00003418

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



ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้เชี่ยวชาญและทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือ มีดังนี้

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฬารณีย์ โสตะ      | ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยขอนแก่น     |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุจิรา ดวงสงค์ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยขอนแก่น     |
| 3. ดร.สุดาวดี กิตติโพวานนท์              | สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น<br>อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น |



## ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ – นามสกุล นางสาวชุตินทร จังสถิตย์กุล
- วัน เดือน ปีเกิด 21 มีนาคม 2510
- ภูมิลำเนา 82 ถนนทรงพล อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
- ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2541 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต  
สาขาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด คณะแพทยศาสตร์  
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ. 2553 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ประวัติการทำงาน พ.ศ. 2541- ปัจจุบัน ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการ  
กลุ่มงานพยาธิวิทยาภาควิภาค โรงพยาบาลอุดรธานี

