

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
หนังสือราชการเชิญผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิไล ทองแผ่ | ประธานสาขาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 2. อาจารย์ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 4. อาจารย์ ดร.เนติ เฉลยวาเรศ | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 5. อาจารย์ ดร.ทิพวัลย์ คำคง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๓๐๖/๕๗

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แบบสัมภาษณ์ความสำคัญ จำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
 ๒. แบบสอบถามความต้องการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 ๓. แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา
 ๔. แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
 ๕. แผนการจัดหลักสูตรฝึกอบรม
 ๖. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม
 ๗. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางวรรณมาส สืบโถพงษ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคพุนรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๓๐๗/๕๗

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.ทรงศรี ดุ่นทอง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แบบสัมภาษณ์ความสำคัญ จำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
 ๒. แบบสอบถามความต้องการเข้ารับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 ๓. แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา
 ๔. แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
 ๕. แผนการจัดหลักสูตรฝึกอบรม
 ๖. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม
 ๗. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางวรรณมาศ สืบโพนงษ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ทรงศรี ดุ่นทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๓๐๘/๕๗

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน รศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แบบสัมภาษณ์ความสำคัญ จำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
 ๒. แบบสอบถามความต้องการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 ๓. แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา
 ๔. แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
 ๕. แผนการจัดหลักสูตรฝึกอบรม
 ๖. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม
 ๗. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางวรรณมาศ สืบโพนงษ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคพบุรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ทรงศรี ดุ่นทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๓๐๙/๕๗

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.เนติ เกลียวเรศ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แบบสัมภาษณ์ความสำคัญ จำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
 ๒. แบบสอบถามความต้องการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 ๓. แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา
 ๔. แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
 ๕. แผนการจัดหลักสูตรฝึกอบรม
 ๖. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม
 ๗. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางวรรณมาศ สืบโพนงษ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๓๑๐/๕๗

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.ทิพวัลย์ คำคง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. แบบสัมภาษณ์ความสำคัญ จำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
 ๒. แบบสอบถามความต้องการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 ๓. แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา
 ๔. แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
 ๕. แผนการจัดหลักสูตรฝึกอบรม
 ๖. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม
 ๗. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางวรรณมาศ สืบโพนงษ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคพบุรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา จำนวน 30 ข้อ
โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด และทำเครื่องหมายกากบาท ☒ ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ก. ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ
 - ข. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง
 - ค. จัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
 - ง. ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมอันดีงาม
2. พฤติกรรมทางเพศในข้อใดที่มีผลเสียกับวัยรุ่นมากที่สุด
 - ก. มีคนรัก
 - ข. การเลียนแบบภาพยนตร์ลามก
 - ค. การไปเที่ยวกลางคืน
 - ง. การดื่มแอลกอฮอล์และมีเพศสัมพันธ์
3. ปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลมีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
 - ก. เหมือนกันเพราะเป็นวัยรุ่นทั่วไป
 - ข. เหมือนกันเพราะได้รับข้อมูลต่าง ๆ เหมือนกัน
 - ค. ไม่เหมือนกันเพราะคิดไม่เหมือนกัน
 - ง. ไม่เหมือนกันเพราะมีวัฒนธรรมต่างกัน
4. ข้อใดถูกต้องที่สุดในการประเมินโอกาสเสี่ยง
 - ก. การตัดสินใจรับผิชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ
 - ข. การวิเคราะห์สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
 - ค. การรับฟังข้อมูลจากหลาย ๆ ทางเพื่อเลือกตัดสินใจ
 - ง. การดูสถานการณ์เป็นว่าจะทำดีหรือไม่ดี
5. วัยรุ่นควรทำอย่างไรหากเกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - ก. บอกฝ่ายผู้ชายให้รับผิชอบ
 - ข. ผู้หญิงต้องแก้ไขปัญหาเอง
 - ค. ทั้งสองฝ่ายต้องรับผิชอบ
 - ง. ปรึกษา พ่อแม่ ผู้ปกครอง

6. ข้อใดสำคัญที่สุดในการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
 - ก. ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล
 - ข. ทักษะการปฏิเสธ
 - ค. ทักษะการแก้ปัญหา
 - ง. ติดตามข้อมูล ข่าวสาร
7. ข้อใดเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
 - ก. หางานอดิเรกทำบ้าง
 - ข. ไม่หมกหมุ่นกับการดูสื่อเรื่องเพศมากเกินไป
 - ค. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้
 - ง. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น
8. ข้อใดกล่าวผิด
 - ก. การนับระยะปลอดภัยหน้า 7 หลัง 7 ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
 - ข. ยาคุมกำเนิดแบบฉีดยา 1 ชุด มี 2 เม็ด กินเม็ดแรกหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน 72 ชม. และกินเม็ดที่ 2 ห่างจากเม็ดแรก 12 ชม.
 - ค. ยาคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ง. ยาคุมแบบปกติเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่พร้อมจะมีบุตร
9. ข้อใดคือระยะปลอดภัย หากประจำเดือนมา วันที่ 23 - 27 ม.ค. 2557
 - ก. วันที่ 18 ม.ค. 57 ถึง 29 ม.ค. 57
 - ข. วันที่ 17 ม.ค. 57 ถึง 30 ม.ค. 57
 - ค. วันที่ 16 ม.ค. 57 ถึง 31 ม.ค. 57
 - ง. วันที่ 18 ม.ค. 57 ถึง 2 ก.พ. 57
10. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. การสวมถุงยางอนามัยชั้นเดียวปลอดภัยทำให้ไม่ติด
 - ข. การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น ปลอดภัยกว่าชั้นเดียว
 - ค. การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคเอดส์ได้มากที่สุด
 - ง. หากต้องการให้ถุงยางอนามัยมีความหล่อลื่นสามารถใช้โลชั่นได้
11. องค์ประกอบของทักษะชีวิตข้อใดที่มีความสำคัญที่สุดต่อวัยรุ่น
 - ก. การรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจความต้องการของผู้อื่น
 - ข. การสามารถในการสื่อสาร ต่อรอง
 - ค. การตัดสินใจการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า
 - ง. การเห็นคุณค่าและเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง

12. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. เหตุการณ์ในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน
 - ข. บุคคลที่รู้สึกวิตกกังวลและเห็นใจผู้อื่นเป็นบุคคลที่มีจิตใจดีงาม
 - ค. ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ
 - ง. การประสบความสำเร็จล้มเหลวเราจะเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่ม
13. ข้อใดเป็นลักษณะความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกัน
 - ก. เราจะรู้สึกโกรธที่ไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน
 - ข. เราต้องพยายามพึ่งตนเองแต่ก็ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น
 - ค. ฉันจะมีความสุขมากหากเธอสนใจแต่ฉันคนเดียว
 - ง. ฉันจะกังวลใจมากหากทำอะไรที่คิดว่ามันจะอันตราย
14. ข้อใดเป็นลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล
 - ก. ฉันไม่จำเป็นที่ต้องได้รับความรักจากทุกคน
 - ข. ฉันจะทำงานอย่างเต็มที่โดยไม่ยึดติดกับความสำเร็จ
 - ค. บุคคลที่เลว โกง ทำผิดต้องถูกตำหนิและลงโทษ
 - ง. เราสามารถควบคุมแก้ไขสาเหตุของความทุกข์ได้
15. นนท้อยู่กับแพร์ที่หอพักของแพร์จนดึก จึงขอดังที่หอโดยให้สัญญาว่าจะไม่ล่วงเกินอย่างเด็ดขาด แพร์ควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม
 - ก. ให้นนทนอนบนเตียง ส่วนแพร์ไม่ยอมนอนทั้งคืน
 - ข. ขอร้องให้นนทกลับไป แล้วสอนนนทว่าควรเป็นสุภาพบุรุษ
 - ค. ขอร้องให้นนทกลับไป แล้วบอกนนทว่าถึงไม่มีอะไรกันแต่แพร์เป็นผู้หญิงย่อมเสียหายน
 - ง. ขอร้องให้นนทกลับไป แล้วต่อว่าต่อขานว่าไม่ควรอย่าคิดทำอย่างนี้อีก แพร์เสียใจมาก
16. ข้อใดต่อไปนี้เป็นความคิดที่มีเหตุผล
 - ก. ใครๆก็มีแฟนเราก็มีได้ไม่ผิด
 - ข. การรักษาความบริสุทธิ์เป็นเรื่องล้าสมัย
 - ค. เราสามารถกำหนดชีวิตให้ดีหรือไม่ ก็ได้
 - ง. ดวงชะตาราศีเกิดถูกกำหนดมาแล้ว
17. ข้อใดเป็นทางเลือกที่ควรปฏิบัติหากเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
 - ก. ขอคำปรึกษาจากผู้ปกครองเพื่อพาไปทำแท้ง
 - ข. บอกให้ฝ่ายชายรับผิดชอบโดยการแต่งงาน
 - ค. ปรึกษาเพื่อนที่มีประสบการณ์และทำตามคำแนะนำ
 - ง. บอกผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายและหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

18. ข้อใดเป็นการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
 - ก. เกรตตั้งใจเรียนอย่างหนักโดยไม่สนใจเรื่องมีแฟน
 - ข. ก็มักจะเลือกคบเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่เรียนเก่งเท่านั้นเพื่อที่จะเรียนให้ได้เกรดดีๆ
 - ค. ไก่ เชื่อกันว่าความขยัน ซื่อสัตย์ จะทำให้ชีวิตการงานมั่นคง
 - ง. กุ๊กเป็นผู้หญิงที่อบอุ่น อ่อนหวาน รักเด็ก จะเป็นแม่บ้านที่ดีในอนาคต
19. ข้อใดคือการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
 - ก. เมื่อผิดหวังจากแฟนที่ทิ้งไปเราต้องรีบหาแฟนใหม่ทันที
 - ข. หากมีแฟนไม่ดี ก็เราสามารถดูแลตนเองได้ โดยไม่ต้องมีแฟน
 - ค. เรายอมรับบุคคลที่พ่อแม่เลือกให้แต่งงานด้วย
 - ง. หากเราท้องเราจะต้องหาใครก็ได้มารับผิดชอบ
20. เป้าหมายในชีวิตข้อใดสามารถทำได้ง่ายที่สุด
 - ก. การสร้างฐานะให้มั่นคง
 - ข. การสร้างครอบครัวให้อบอุ่น
 - ค. การเฝ้าหาความรู้ให้ได้มากที่สุด
 - ง. การประพฤติตนให้เป็นคนดี
21. เรื่องใดที่วัยรุ่นควรให้ความสำคัญในชีวิต
 - ก. เรียนจบ มีงานทำ ประกอบอาชีพสุจริต
 - ข. ต้องมีฐานะร่ำรวยมีคนสนใจมากมาย
 - ค. เรื่องมีแฟนสำคัญมากกว่าเรื่องเรียน
 - ง. การมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงว่ามีความรักแท้จริง
22. ข้อใดสำคัญที่สุดในการกำหนดเป้าหมายของชีวิต
 - ก. ค้นหาว่าคนอื่น ๆ ทำอะไรเราก็ทำตามนั้น
 - ข. วิเคราะห์ความเป็นไปได้ว่าเราต้องการเป็นอะไรและทำตามแผนที่กำหนด
 - ค. กำหนดวิถีชีวิต และการดำเนินงานให้ลุล่วงอย่างไม่มีข้อบกพร่อง
 - ง. ทำให้ทุกอย่างสำเร็จโดยไม่ต้องคำนึงถึงวิธีการ
23. สิ่งใดที่จะสนับสนุนว่าคุณคนนั้นเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป
 - ก. ต้องมีเพื่อนฝูงมาก
 - ข. สามารถทำตามที่คุณต้องการได้ทุกอย่าง
 - ค. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
 - ง. ได้ทำงานที่เงินเดือนสูงและมั่นคง

24. บุคคลใดมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบมากที่สุด
 - ก. สุกุลมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีใช้ถุงยางอนามัย
 - ข. สุนทรมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีหลังอสุจิภายนอก
 - ค. สำเริงมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น
 - ง. บรรจงให้ฝ่ายหญิงกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน
25. ข้อใดเป็นค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมไทย
 - ก. การรักนวลสงวนตัว
 - ข. การชิงสุกก่อนห่าม
 - ค. การมีรักเดียวใจเดียวตลอดชีวิต
 - ง. การพูดเรื่องเพศในที่สาธารณะ
26. บุคคลใดมีค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
 - ก. มลฤดีคำนึงถึงหลักสิทธิมนุษยชนของผู้หญิง
 - ข. สมฤทัยกล้าที่จะแสดงออกว่าตนสนใจเพศตรงข้าม
 - ค. สุรรัตน์ไม่แต่งตัวแบบยั่วยวนเพศตรงข้าม
 - ง. วิภาดามีความคิดที่มั่นคงว่าจะรักษาความบริสุทธิ์ของตนเองจนถึงวันแต่งงาน
27. วัฒนธรรมตะวันตกเรื่องใดที่วัยรุ่นไม่ควรปฏิบัติตามมากที่สุด
 - ก. การกอดจูบก้นในที่สาธารณะ
 - ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน
 - ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ
 - ง. การแต่งกายตามแฟชั่น
28. บุคคลใดมีค่านิยมทางเพศเหมาะสม
 - ก. ก้อย ไม่ชอบไปเที่ยวตอนกลางคืนเพราะไม่มีชุดสวยๆ
 - ข. กิ๊กไม่กล้าดื่มเหล้าเพราะกลัวแม่รู้และจะถูกต่อว่า
 - ค. กุ๊ก ให้เพื่อนผู้ชายมาส่งที่บ้านแต่ไม่ให้เข้าบ้าน
 - ง. ไก่ คบกับเพื่อนชายแต่สัญญากันว่าจะศึกษาดูใจกันก่อน
29. ข้อใดเหมาะสมที่สุดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเมื่อมีแฟน
 - ก. ศึกษาดูใจกันไปก่อน
 - ข. หมั่นไวก่อนรอเรียนจบ
 - ค. ให้ผู้ใหญ่รับรู้ว่าคุณคบกัน
 - ง. ประกาศให้ทุกคนรับทราบว่าเป็นแฟนกัน

30. ค่านิยมทางเพศเรื่องใดควรปลูกฝังให้วัยรุ่นมากที่สุด
- ก. ต้องรักษานวลสงวนตัว
 - ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน
 - ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ
 - ง. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดัน ช่มชู้

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

คำชี้แจง

1. ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ คือผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ รองผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนากิจการนักเรียนนักศึกษา หัวหน้าแผนกวิชาสามัญสัมพันธ์ หัวหน้าแผนกพิเศษการ ครูที่ปรึกษานักเรียนแผนกพิเศษการ ครูผู้สอนกลุ่มวิชาสุขศึกษาและ พลศึกษา

2. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความต้องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

โดยแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้วิจัยขอบคุณทุกท่านที่ให้สัมภาษณ์

นางวรรณมาส สืบโกพงษ์

นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. อายุ ปี
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
 - ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - ☐ ปริญญาตรี
 - ☐ ปริญญาโท
 - ☐ ปริญญาเอก
5. ตำแหน่งงานปัจจุบัน.....
6. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน.....

ตอนที่ 2 ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทาง

เพศของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี จำนวน 4 ข้อ

1. ท่านคิดว่าในปัจจุบันหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการจัดการศึกษาหรือไม่ อย่างไร

☐ มีความสำคัญและจำเป็นเพราะ.....

.....

☐ ไม่มีความสำคัญ และไม่มีความจำเป็นเพราะ.....

.....

2. ท่านคิดว่าควรมีการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเกี่ยวกับเพศศึกษารอบด้าน หรือไม่เพราะเหตุใด

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการส่งเสริม สนับสนุน ให้สถานศึกษามีการพัฒนาหลักสูตรเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้กับนักเรียนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร.....

.....

.....

.....

4. ท่านมีข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมในด้านต่อไปนี้อย่างไร

4.1 หลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรมีหลักการอย่างไร.....

.....

.....

4.2 หลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรมีจุดมุ่งหมายอย่างไร.....

.....

.....

4.3 กลุ่มเป้าหมายของหลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรเป็นนักเรียนระดับชั้นใดเพราะเหตุใด

.....

.....

4.4 หลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรมีเนื้อหาสาระอะไรบ้าง.....

.....

.....

4.5 หลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรกำหนดระยะเวลาในการฝึกอบรมกี่ชั่วโมง หรือกี่วันจึงจะเพียงพอทำให้นักเรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมาย.....

.....

.....

4.6 หลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรนำเทคนิควิธีการและกิจกรรมใดบ้างมาใช้ในการฝึกอบรม

.....

.....

4.7 หลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรนำสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ใดบ้างมาประกอบการฝึกอบรม.....

.....

.....

4.8 หลักสูตรฝึกอบรมนี้ควรมีการวัดและประเมินผลโดยวิธีการใดบ้างที่จะทำให้ทราบว่านักเรียนบรรลุจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมหรือไม่.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมหรือกิจกรรมการฝึกอบรมมีอะไรบ้าง โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมมาเสียงทางเพศของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

คำชี้แจง

1. ผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้คือนักเรียน

2. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ในการเข้าอบรมหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสียงทางเพศซึ่งแบบสอบถามนี้ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมต่อไป แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการเข้าฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสียงทางเพศ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

นางวรรณมาส สีบโถพงษ์

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ และตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี
2. ระดับการศึกษา.....
3. สถานการณ์มีคู่รัก
 - ☐ ไม่มีแฟน ☐ มีแฟนแล้ว ☐ อยู่ในช่วงจีบกัน ☐ แอบชอบอยู่
4. นักเรียนเคยมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
 - ☐ เคย ☐ ไม่เคย(ข้ามไปตอบข้อ 6)
5. นักเรียนใช้วิธีการป้องกันความเสี่ยงในการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ ไม่เคยป้องกัน ☐ ป้องกันบางครั้ง
 - ☐ ยาคุมกำเนิดแบบปกติ ☐ ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน
 - ☐ หลั่งภายนอก ☐ ถุงยางอนามัย
 - ☐ นีบระยะปลอดภัย ☐ อื่นๆ โปรด ระบุ.....
6. นักเรียนเคยได้รับการอบรมเรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาหรือไม่
 - ☐ เคย (หากเคยรับการอบรม) โปรดระบุชื่อเรื่อง /สถานที่ /และหน่วยงานที่จัดอบรม.....
 - ☐ ไม่เคย

ตอนที่ 2 ความต้องการในการเข้าฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี จำนวน 5 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ และเติมข้อความตามความเป็นจริง

1. นักเรียนต้องการเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 - ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

2. นักเรียนมีความต้องการที่จะเรียนรู้เรื่องเพศศึกษารอบด้านจากหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเรื่องใดบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)

- | | |
|--|---|
| ☐ สถานการณ์และโอกาสเสี่ยงทางเพศ | ☐ พฤติกรรมและค่านิยมทางเพศ |
| ☐ ยาคุมกำเนิด | ☐ เพศสัมพันธ์กับวัยรุ่น |
| ☐ คุณค่าในตนเอง | ☐ ความสุขทางเพศ |
| ☐ การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม | ☐ การใช้ถุงยางอนามัย |
| ☐ การแก้ไขปัญหาทางเพศในวัยรุ่น | ☐ อื่นๆโปรดระบุ..... |

3. นักเรียนต้องการให้มีกิจกรรมการอบรมเรื่องการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ เชิญวิทยากรมาบรรยาย | ☐ บรรยายพร้อมการจดบันทึก | ☐ ระดมสมอง |
| ☐ อภิปรายกลุ่ม | ☐ ปฏิบัติจริง | ☐ มีการสาธิต |
| ☐ ดูสื่อ ประกอบคำบรรยาย | ☐ สถานการณ์จำลอง | ☐ อื่นๆโปรดระบุ |

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนต้องการสื่อ วัสดุอุปกรณ์ประกอบการฝึกอบรมอะไรบ้างที่จะช่วยในการเรียนรู้ของนักเรียน

- | | |
|--|---|
| ☐ คอมพิวเตอร์/โปรเจคเตอร์ | ☐ คลิปหนัง |
| ☐ เอกสารใบความรู้ | ☐ สื่อ ทัศนศึกษา |
| ☐ อื่นๆโปรดระบุ..... | |

5. นักเรียนต้องการเข้ารับการฝึกอบรมเป็นระยะเวลากี่วัน

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| ☐ 1 วัน | ☐ 2 วัน | ☐ 3 วัน | ☐ 4 วัน | ☐ อื่นๆโปรดระบุ..... |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|

6. นักเรียนต้องการให้มีวิธีการวัดและประเมินผลอย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| ☐ ทำแบบทดสอบ | ☐ สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล | ☐ สังเกตพฤติกรรมกลุ่ม |
|-------------------------------------|---|--|

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมและค่านิยมของนักเรียน

คำชี้แจง

1. ผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ นักเรียนผู้เข้าอบรม
2. แบบสอบถามฉบับนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี แบบสอบถามนี้ไม่มีผลใดๆ ต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถามแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยม

3. ให้นักเรียนทบทวนพฤติกรรมและตอบแบบสอบถามหลังอบรม 1 เดือน

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

นางวรรณมาศ สืบโกพงษ์

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติของนักเรียน

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันอยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่ลับตาคน					
2	ฉันเที่ยวสถานบันเทิง เช่น ผับ ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในตอนกลางคืน					
3	ฉันดูสื่อต่างๆ เช่น วิดีโอ ภาพยนตร์ คลิปวิดีโอ อินเทอร์เน็ตที่น่าเสนอเรื่องเกี่ยวกับความรักและการมีเพศสัมพันธ์					
4	ฉันยินยอมให้คนรักหรือเพื่อนต่างเพศจับมือถือแขนโอบกอดหรือลูบไล้ตามร่างกาย					
5	ฉันใช้สารบางอย่าง เช่น บุหรี่ ګัญชา ยาเลิฟ ยาอี ยาบ้า ยาไอซ์					
6	ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้มีความสนุกสนานมากขึ้น					
7	ฉันเปลี่ยนคู่อรักหรือคู่ควงบ่อยๆ					
8	ฉันพูดคุยเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนๆ					
9	ฉันไปนอนค้างที่บ้านหรือหอพักของเพื่อน					
10	ฉันชอบแต่งกายแบบเปิดเผยร่างกาย เช่น สวมเสื้อสายเดี่ยว เกะอก ประโปรงสัน ใ้กางเกงขาสั้นตามแฟชั่นทันสมัย					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
11	ฉันชอบพาเพื่อนต่างเพศมาบ้านเมื่อผู้ปกครองไม่อยู่					
12	ฉันจะปรึกษาเพื่อนสนิทก่อนไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ					
13	ฉันพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต					
14	ฉันไปสถานบันเทิงตอนกลางคืนเพื่อให้มีประสบการณ์ชีวิต					
15	ฉันใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ช่วยระบายความเครียดและความกังวลใจ					
16	ฉันไปเที่ยวกับแฟนสองต่อสอง					
17	ฉันให้คนที่แฟนฉันแสดงความรักกับฉันได้ตามความปรารถนา					
18	ฉันต้องการให้แฟนของฉันสัมผัสเนื้อตัวของฉัน					
19	ฉันมักชักชวนเพื่อนสนิทของฉันให้ดูหนังเรตอาร์ เรตเอ็กด้วยกัน					
20	เมื่อมีปัญหาฉันเลือกที่จะปรึกษาเพื่อนมากกว่าปรึกษาพ่อแม่					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเรื่องค่านิยมทางเพศ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	การมีแฟนในวัยเรียนเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ก็มีกันได้					
2	การจับมือ ถูกเนื้อต้องตัวกันของคนเป็นแฟนกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา					
3	การพูดคุยเรื่องเพศถือเป็นเรื่องปกติ					
4	ใครๆ ก็เลียนแบบ ดารา นักร้องหรือผู้ชื่นชอบ					
5	ฉันพึงพอใจที่มีเพศตรงข้ามมองและให้ความสนใจ					
6	ผู้ชายต้องการแต่งงานกับผู้หญิงที่บริสุทธิ์					
7	การเที่ยวกลางคืนหรือการจัดงานปาร์ตี้ในหมู่วัยรุ่นก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ได้					
8	สื่อภาพยนตร์โทรทัศน์ในปัจจุบันมีส่วนในการเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ไปในทางที่ไม่ดี					
9	การมีแฟนหลายๆคนในเวลาเดียวกันถือเป็นความสามารถน่าภาคภูมิใจ					
10	การมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ความรักในวัยรุ่นมั่นคง ยืนยาว					
11	การอยู่ร่วมกันก่อนที่จะแต่งงานเป็นเรื่องที่ธรรมดา					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
12	การจัดงานปาร์ตี้ในหมู่วัยรุ่นต้องมีเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จึงจะเพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น					
13	คนที่เป้นแฟนกันสามารถแสดงความรักกันได้ตามความปรารถนา					
14	การมีเพศสัมพันธ์ถือเป็นการแสดงความรัก ความจริงใจต่อกันและกัน					
15	ชายและหญิงที่เป็นคู่รักกัน แต่ถ้ายังไม่ได้แต่งงานก็ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กันก่อน					
16	ในสังคมปัจจุบันผู้หญิงที่ยึดมั่นคำสอนเรื่อง รักนวลสงวนตัวถือว่าเป็นผู้หญิงล้ำสมัย					
17	การมีแฟนควรอยู่ในสายตาของผู้ปกครอง					
18	เมื่อมีเพศสัมพันธ์กันแล้วย่อมเป็นการผูกมัดไม่ให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเปลี่ยนใจ					
19	เมื่ออยู่ต่างถิ่น เราสามารถมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ได้เพราะไม่มีใครรู้จักเรา					
20	ชายและหญิงควรให้เกียรติและรักตนเอง และทำตนเองให้มีคุณค่า					

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรการฝึกอบรม

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคชลบุรีเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกอบรม

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรการฝึกอบรม

นางวรรณมาส สีบโถพงษ์

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. อายุ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ข้าพเจ้ามีต้องการที่จะเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรครั้งนี้					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกชอบที่มีกิจกรรมการอบรมลักษณะนี้					
3	จากการอบรมข้าพเจ้าจะปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อให้ตนเองปลอดภัย					
4	จากการอบรมนี้ข้าพเจ้าเกิดมุมมองและตระหนักถึงพฤติกรรมและค่านิยมที่เหมาะสม					
5	หลังจากได้รับการอบรมแล้วข้าพเจ้าจะปฏิบัติตนอย่างมีเป้าหมายในชีวิตให้ดียิ่งขึ้น					
6	การปฏิบัติกิจกรรมการฝึกอบรมมีวิธีการที่หลากหลายน่าสนใจ					
7	การอบรมนี้ทำให้ข้าพเจ้าเห็นถึงความห่วงใยของผู้ปกครอง					
8	ข้าพเจ้าเห็นถึงความสำคัญของการทำตนเองให้มีคุณค่า					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9	ข้าพเจ้าชอบและสนใจคลิปหนังและเพลงที่นำมาเป็นสื่อ					
10	ข้าพเจ้าเกิดแนวคิดใหม่ๆที่ได้เรียนรู้จากการอบรม					
11	ข้าพเจ้ามีความยินดีและดีใจที่ได้เข้ารับฝึกอบรมตามหลักสูตร					
12	หลักสูตรฝึกอบรมมีความน่าสนใจ และมีประโยชน์ต่อผู้ข้าพเจ้า					
13	ข้าพเจ้าพอใจในระยะเวลาของการฝึกอบรม เพราะไม่นานเกินไปและไม่น่าเบื่อ					
14	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นในการเข้ารับการฝึกอบรม					
15	ข้าพเจ้าได้ประโยชน์ในการฝึกอบรมครั้งนี้มาก					
16	ข้าพเจ้าต้องการให้มีการจัดหลักสูตรนี้กับเพื่อน ๆ					
17	ข้าพเจ้าสามารถที่จะวางแผนและกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้					
18	ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าในตัวเองชัดเจนขึ้น					
19	ข้าพเจ้าชอบเนื้อหาสาระที่อบรมเพราะตรงกับความสนใจของข้าพเจ้า					
20	ข้าพเจ้าต้องการให้มีการจัดอบรมแบบนี้อย่างต่อเนื่อง					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการหลักสูตรการฝึกอบรม (โปรดระบุ)

ด้านเนื้อหา.....

ด้านระยะเวลา.....

ด้านสถานที่.....

ด้านวิทยากร.....

ด้านกิจกรรม.....

ด้านสื่ออุปกรณ์.....

ด้านการวัดและประเมินผล.....

ภาคผนวก ค

ผลการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ความสอดคล้องของ หลักสูตรฝึกอบรม(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
	1	2	3	4	5		
1. ความสอดคล้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ในหลักสูตรฝึกอบรมได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมายผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอบข่าย เนื้อหาสาระ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมการจัดกิจกรรมฝึกอบรม สื่อและวัสดุ อุปกรณ์การวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของจุดประสงค์การเรียนรู้ในแผนการฝึกอบรม							
2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.2 ใช้ภาษาชัดเจนเข้าใจง่าย							
2.3 ระบุพฤติกรรมที่ต้องการวัดได้ชัดเจน							
3. ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระในแผนการฝึกอบรม							
3.1 เหมาะสมกับเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.2 มีความยากง่าย							
3.3 น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อการศึกษา							

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คน	คน	คน	คน	คน		
	ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5		
4. ความสอดคล้องของวิธีการฝึกอบรม ในแผนการฝึกอบรม							
4.1 สร้างความแปลกใหม่ให้กับผู้ อบรม							
4.2 การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ จุดประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.3 เนื้อหาสอดคล้องและเหมาะสม กับจุดประสงค์							
4.4 จัดกิจกรรมเหมาะสมกับเวลา							
4.5 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วน ร่วมกิจกรรม							
5. ความสอดคล้องของสื่อและวัสดุ อุปกรณ์ในแผนการฝึกอบรม							
5.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.2 สื่อความหมายได้ชัดเจน เหมาะสม							
6. ความสอดคล้องของการวัดและ ประเมินผลในแผนการฝึกอบรม							
6.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การ จัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ความสอดคล้องของแบบทดสอบวัดความรู้เพศศึกษา

ข้อ	ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	ข้อที่ 1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	ข้อที่ 2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	ข้อที่ 3	0	+1	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
4	ข้อที่ 4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	ข้อที่ 5	0	+1	+1	+1	0	0.60	สอดคล้อง
6	ข้อที่ 6	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
7	ข้อที่ 7	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
8	ข้อที่ 8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9	ข้อที่ 9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10	ข้อที่ 10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11	ข้อที่ 11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12	ข้อที่ 12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13	ข้อที่ 13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14	ข้อที่ 14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
15	ข้อที่ 15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
16	ข้อที่ 16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
17	ข้อที่ 17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
18	ข้อที่ 18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
19	ข้อที่ 19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
20	ข้อที่ 20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
21	ข้อที่ 21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
22	ข้อที่ 22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
23	ข้อที่ 23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
24	ข้อที่ 24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
25	ข้อที่ 25	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
26	ข้อที่ 26	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
		1	2	3	4	5		
27	ข้อที่ 27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
28	ข้อที่ 28	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
29	ข้อที่ 29	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
30	ข้อที่ 30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
31	ข้อที่ 31	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
32	ข้อที่ 32	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
33	ข้อที่ 33	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
34	ข้อที่ 34	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
35	ข้อที่ 35	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
36	ข้อที่ 36	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
37	ข้อที่ 37	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
38	ข้อที่ 38	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
39	ข้อที่ 39	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
40	ข้อที่ 40	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
41	ข้อที่ 41	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
42	ข้อที่ 42	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
43	ข้อที่ 43	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
44	ข้อที่ 44	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
45	ข้อที่ 45	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
46	ข้อที่ 46	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
47	ข้อที่ 47	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
48	ข้อที่ 48	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
49	ข้อที่ 49	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
50	ข้อที่ 50	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
51	ข้อที่ 51	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
52	ข้อที่ 52	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
53	ข้อที่ 53	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
54	ข้อที่ 54	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
55	ข้อที่ 55	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
56	ข้อที่ 56	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
57	ข้อที่ 57	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
58	ข้อที่ 58	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
59	ข้อที่ 59	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
60	ข้อที่ 60	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ผลการหาความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r)
ของแบบทดสอบวัดความรู้เพศศึกษา จำนวน 60 ข้อ

ข้อที่	ค่า p	ค่า r	ข้อที่	ค่า p	ค่า r
1	0.72	0.27	31	0.60	0.21
2	0.50	0.25	32	0.47	0.48
3	0.65	0.20	33	0.53	0.38
4	0.53	0.33	34	0.55	0.33
5	0.47	0.27	35	0.63	0.33
6	0.38	0.28	36	0.50	0.25
7	0.47	0.28	37	0.65	0.37
8	0.47	0.28	38	0.45	0.37
9	0.57	0.28	39	0.85	0.25
10	0.53	0.42	40	0.57	0.33
11	0.63	0.38	41	0.47	0.37
12	0.50	0.30	42	0.45	0.45
13	0.63	0.29	43	0.37	0.33
14	0.50	0.22	44	0.42	0.37
15	0.57	0.25	45	0.42	0.27
16	0.53	0.30	46	0.47	0.20
17	0.57	0.30	47	0.47	0.33
18	0.70	0.42	48	0.78	0.33
19	0.38	0.38	49	0.53	0.25
20	0.50	0.25	50	0.53	0.48
21	0.30	0.50	51	0.60	0.27
22	0.60	0.17	52	0.53	0.28
23	0.55	0.25	53	0.47	0.20
24	0.57	0.38	54	0.50	0.23
25	0.57	0.25	55	0.47	0.50
26	0.57	0.25	56	0.55	0.30
27	0.47	0.25	57	0.45	0.37
28	0.88	0.33	58	0.50	0.20
29	0.50	0.36	59	0.45	0.58
30	0.60	0.21	60	0.47	0.27

ผลการหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความรู้เพศศึกษา

โดยใช้สูตร Kuder-Richardson (KR – 20)

ข้อที่	p	q	pq	ข้อที่	p	q	pq
1	0.72	0.28	0.20	31	0.60	0.40	0.25
2	0.50	0.50	0.25	32	0.47	0.53	0.25
3	0.65	0.35	0.23	33	0.53	0.47	0.25
4	0.53	0.47	0.25	34	0.55	0.45	0.23
5	0.47	0.53	0.25	35	0.63	0.37	0.25
6	0.38	0.62	0.24	36	0.50	0.50	0.23
7	0.47	0.53	0.25	37	0.65	0.35	0.25
8	0.47	0.53	0.25	38	0.45	0.55	0.13
9	0.57	0.43	0.25	39	0.85	0.15	0.25
10	0.53	0.47	0.25	40	0.57	0.43	0.25
11	0.63	0.37	0.23	41	0.47	0.53	0.25
12	0.50	0.50	0.25	42	0.45	0.55	0.23
13	0.63	0.37	0.23	43	0.37	0.63	0.24
14	0.50	0.50	0.25	44	0.42	0.58	0.24
15	0.57	0.43	0.25	45	0.42	0.58	0.25
16	0.53	0.47	0.25	46	0.47	0.53	0.25
17	0.57	0.43	0.25	47	0.47	0.53	0.17
18	0.70	0.30	0.21	48	0.78	0.22	0.25
19	0.38	0.62	0.24	49	0.53	0.47	0.25
20	0.50	0.50	0.25	50	0.53	0.47	0.24
21	0.30	0.70	0.21	51	0.60	0.40	0.25
22	0.60	0.40	0.24	52	0.53	0.47	0.25
23	0.55	0.45	0.25	53	0.47	0.53	0.25
24	0.57	0.43	0.25	54	0.50	0.50	0.25
25	0.57	0.43	0.25	55	0.47	0.53	0.25
26	0.57	0.43	0.25	56	0.55	0.45	0.25
27	0.47	0.53	0.25	57	0.45	0.55	0.25
28	0.88	0.12	0.11	58	0.50	0.50	0.25
29	0.50	0.50	0.25	59	0.45	0.55	0.25
30	0.60	0.28	0.24	60	0.47	0.53	0.25
				รวม	$\Sigma p =$ 32.01	$\Sigma q =$ 27.99	$\Sigma pq =$ 14.27

$$\Sigma pq = 14.27 \text{ S.D.} = 4.89$$

การวิเคราะห์หาค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบวัดความรู้เพศศึกษา

X	f	X ²	fX	fX ²
29	2	841	58	1682
27	5	729	135	3645
24	4	576	96	2304
21	7	441	147	3087
19	7	361	133	2527
16	3	256	48	768
15	2	225	30	450
11	3	121	33	363
9	3	81	27	243
8	1	64	8	64
7	1	49	7	49
5	2	25	10	50
3	2	9	6	18
$\bar{x} = 17.57$			$\sum fX = 738$	$\sum fX^2 = 15250$

การหาค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบวัดความรู้เพศศึกษา

ใช้สูตร
$$s^2 = \frac{N \sum fX^2 - (\sum fX)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ s^2 คือ ค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบ

$\sum fX$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด = 738 คะแนน

$\sum fX^2$ คือ ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง = 15250 คะแนน

N คือ จำนวนนักเรียนที่เข้าสอบ = 42 คน

$$\begin{aligned} s^2 &= \frac{N \sum fX^2 - (\sum fX)^2}{N(N-1)} \\ &= \frac{42 \times 15250 - (738 \times 738)}{42 \times (42 - 1)} \\ &= 82.13 \end{aligned}$$

การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความรู้เพศศึกษา

โดยใช้สูตร

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\bar{X}(n-\bar{X})}{nS^2} \right]$$

เมื่อ r_{tt} คือ ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

n คือ จำนวนข้อของแบบทดสอบ = 30 ข้อ

$\bar{X}$ คือ ค่าคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบ = 17.57 คะแนน

S^2 คือ ค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบ = 82.13

$$r_{tt} = \frac{30}{30-1} \left\{ 1 - \frac{17.57 \times (30-17.57)}{30 \times 82.13} \right\}$$

$$r_{tt} = \frac{30}{30-1} \left\{ 1 - \frac{218.40}{2463.9} \right\}$$

$$r_{tt} = 1.03 \times 0.911$$

$$= 0.938$$

ความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3	4	5		
1. ความสอดคล้องของ ประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับ สถานภาพของผู้ให้ สัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของ ประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ความสำคัญและความ จำเป็นในการพัฒนา หลักสูตรฝึกอบรมกับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของ ประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับ การสนับสนุนส่งเสริมให้ วิทยาลัยทำการพัฒนา หลักสูตรฝึกอบรมกับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของ ประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับ หลักการฝึกอบรมเนื้อหา สาระระยะเวลาในการ ฝึกอบรมการจัดกิจกรรมสื่อ และวัสดุอุปกรณ์และการ วัดและประเมินผลหลักสูตร ฝึกอบรมกับวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3	4	5		
5. ความสอดคล้องของ ประเด็นสัมพันธเกี่ยวกับ ปัญหาอุปสรรคและแนว ทางแก้ไขปัญหาในการ พัฒนาหลักสูตรหรือการจัด กิจกรรมการเรียนการสอน การฝึกอบรม กับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ความสอดคล้องของแบบสอบถาม

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คน	คน	คน	คน	คน		
	ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5		
1. ความสอดคล้องของคำถามกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของข้อความถามเกี่ยวกับความต้องการเข้ารับการศึกษาฝึกอบรมตามหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของข้อความถามเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษารอบด้านของหลักสูตรฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของข้อความถามเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องของข้อความถามเกี่ยวกับสื่อวัสดุอุปกรณ์ที่นักเรียนต้องการในการอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. ความสอดคล้องของข้อความถามเกี่ยวกับเวลาที่นักเรียนต้องการในการเข้าอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ความสอดคล้องของ พฤติกรรมและค่านิยม

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่		
	1	2	3	4	5		
1. ความสอดคล้องของคำถาม กับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถาม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับค่านิยมทาง เพศ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ความสอดคล้องของความพึงพอใจต่อหลักสูตรการฝึกอบรม

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับความต้องการ เข้ารับการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับความรู้ความ เข้าใจของหลักสูตรฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับรูปแบบ วิธีการในการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับประโยชน์ที่ นักเรียนได้รับในการฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. ความสอดคล้องของข้อ คำถามเกี่ยวกับการนำความรู้ ที่นักเรียนได้รับจากการ ฝึกอบรมไปใช้ในชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ภาคผนวก ง
หนังสือขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือ
ในการทำวิทยานิพนธ์

ที่ ศธ.๐๕๔๙.๐๒/๓๙๗



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒ ตุลาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี

ด้วย นางวรรณมาส สืบโถมพงษ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชา หลักสูตร และการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการทดลองใช้เครื่องมือ (Try out) เพื่อตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุง เครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้น

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ นางวรรณมาส สืบโถมพงษ์ ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ ๓ ในสถานศึกษาของท่าน หวังอย่างยิ่ง ในความกรุณาและคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี ทั้งนี้ นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อและประสาน ขอความอนุเคราะห์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อได้โปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี

☐ เพื่อโปรดทราบ☐ เพื่อโปรดพิจารณา☒ เพื่อบรรณานวน

๐. วรรณมาส

ขอแสดงความนับถือ

(นายอานาจ ปานศิริชัย)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒, ๐-๓๖๔๒-๗๔๘๕-๙๓ ต่อ ๑๔๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐ mail : education@tru.ac.th

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย

ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๔๑๐



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนราชนครินทร์
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี

ด้วย นางวรรณมาศ สืบโถพงษ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนระหว่างการเก็บข้อมูล ซึ่งหน่วยงานของท่านได้ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์ จากท่านให้ นางวรรณมาศ สืบโถพงษ์ ดำเนินการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่นักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ ๑ แผนกพาณิชยการ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี เพื่อเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ในการนี้นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อและประสานขอความอนุเคราะห์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุญาตด้วยจักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส)

คณบดีคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์ โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ โทรสาร ๐-๓๖๔๑-๑๑๖๑๒

Email : education_tru@hotmail.com

ภาคผนวก จ
หนังสือเชิญวิทยากร



ที่ ศธ ๐๖๕๓.๐๑/ว.๓๐๙๑

วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๑๕๐๐๐

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้

เรียน คุณธัญญาภรณ์ คุณสมบัติ ดุบุโลซ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ได้ดำเนินการจัดโครงการรู้จัก ชีวิตเปลี่ยน เพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางเพศ และค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม ในวันที่ ๑๙ - ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี อ.เมือง จ.ชลบุรี

ในการนี้ วิทยาลัยฯ มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติมาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์ และ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อได้ที่ นางวรรณมาศ สืบโถพงษ์ ครูชำนาญการพิเศษ ศศ.๓ โทร. ๐๘๕-๔๐๕๐๐๕๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระเดช เหลืองทริญ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

สถานศึกษารางวัลพระราชทาน ปี ๒๕๕๑

ฝ่ายบริหารทรัพยากร / งานบริหารงานทั่วไป

โทร. ๐-๓๖๔๑-๑๐๘๓ และ ๐-๓๖๔๑-๒๓๒๘ ต่อ ๑๑๔

โทรสาร ๐๓๖-๔๑๑-๖๖๖

สารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ : Lopburio๑

E-Mail : lbtech2510@hotmail.com

ที่ ศธ ๐๖๕๓.๐๑/ว.๓๐๙๑

วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้

เรียน คุณชูวิทย์ ทองใบ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี ได้ดำเนินการจัดโครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน เพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางเพศ และค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม ในวันที่ ๑๙ - ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี อ.เมือง จ.ลพบุรี

ในการนี้ วิทยาลัยฯ มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติมาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง คุณค่าและเป้าหมายในชีวิต ในวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. หากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อได้ที่ นางวรรณมาศ สืบโถพงษ์ ครูชำนาญการพิเศษ ศศ.๓ โทร. ๐๘๕-๔๐๕๐๐๕๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระเดช เหลืองศิริบุญ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี

สถานศึกษารางวัลพระราชทาน ปี ๒๕๕๑
ฝ่ายบริหารทรัพยากร / งานบริหารงานทั่วไป
โทร. ๐-๓๖๔๑-๑๐๘๓ และ ๐-๓๖๔๑-๒๓๒๘ ต่อ ๑๑๔
โทรสาร ๐๓๖-๔๑๑-๖๖๖
สารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ : Lopburio๑
E-Mail : lbtech2510@hotmail.com

ที่ ศธ ๐๖๕๓.๐๑/ว.๓๐๙๑

วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๑๕๐๐๐

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้

เรียน คุณนรินทร์ เชื้อขวด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ได้ดำเนินการจัดโครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน เพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางเพศ และค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม ในวันที่ ๑๙ - ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี อ.เมือง จ.ชลบุรี

ในการนี้ วิทยาลัยฯ มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติมาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์ ในวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. หากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อได้ที่ นางวรรณมาศ สีบโงพงษ์ ครูชำนาญการพิเศษ คศ.๓ โทร. ๐๘๕-๔๐๕๐๐๕๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระเดช เหลืองทริญ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

สถานศึกษารางวัลพระราชทาน ปี ๒๕๕๑

ฝ่ายบริหารทรัพยากร / งานบริหารงานทั่วไป

โทร. ๐-๓๖๔๑-๑๐๘๓ และ ๐-๓๖๔๑-๒๓๒๘ ต่อ ๑๑๔

โทรสาร ๐๓๖-๔๑๑-๖๖๖

สารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ : Lopburi๐๑

E-Mail : lbtech2510@hotmail.com



ที่ ศธ ๐๖๕๓.๐๑/ว.๓๐๔๑

วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้

เรียน คุณศรัณย์ ยอดนิล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี ได้ดำเนินการจัดโครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน เพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางเพศ และค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม ในวันที่ ๑๙ - ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี อ.เมือง จ.ลพบุรี

ในการนี้ วิทยาลัยฯ มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติมาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง คุณค่าและเป้าหมายในชีวิต ในวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. หากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อได้ที่ นางวรรณมาศ สืบโพนงษ์ ครูชำนาญการพิเศษ ศศ.๓ โทร. ๐๘๕-๔๐๕๐๐๕๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระเดช เหลืองศิริ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี

สถานศึกษารางวัลพระราชทาน ปี ๒๕๕๑

ฝ่ายบริหารทรัพยากร / งานบริหารงานทั่วไป

โทร. ๐-๓๖๔๑-๑๐๘๓ และ ๐-๓๖๔๑-๒๓๒๘ ต่อ ๑๑๔

โทรสาร ๐๓๖-๔๑๑-๖๖๖

สารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ : Lopburi๐๑

E-Mail : lbtech2510@hotmail.com



ที่ ศธ ๐๖๕๓.๐๑/ว.๓๐๙๑

วิทยาลัยเทคนิคบุรี
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้

เรียน นายประภัสสร เสริมกล้า

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยวิทยาลัยเทคนิคบุรี ได้ดำเนินการจัดโครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน เพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางเพศ และค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม ในวันที่ ๑๙ - ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคบุรี อ.เมือง จ.ลพบุรี

ในการนี้ วิทยาลัยฯ มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติมาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง ทางเลือก ในวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. หากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อได้ที่ นางวรรณมาศ สืบโถพงษ์ ครูชำนาญการพิเศษ ศศ.๓ โทร. ๐๘๕-๔๐๕๐๐๕๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระเดช เหลืองศิริ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบุรี

สถานศึกษารางวัลพระราชทาน ปี ๒๕๕๑

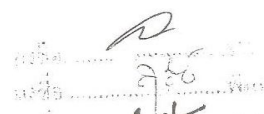
ฝ่ายบริหารทรัพยากร / งานบริหารงานทั่วไป

โทร. ๐-๓๖๔๑-๑๐๘๓ และ ๐-๓๖๔๑-๒๓๒๘ ต่อ ๑๑๔

โทรสาร ๐๓๖-๔๑๑-๖๖๖

สารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ : Lopburio๑

E-Mail : lbtech2510@hotmail.com



ภาคผนวก ข

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

ความสำคัญ

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี มีความสำคัญ จำเป็นต่อการจัดการศึกษาในนี้ กล่าวคือ นักเรียนที่เรียนในระดับ ปวช.ปัจจุบันเกิดปัญหาความเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นมาก ทั้งความเสี่ยงเนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบัน และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น จากการศึกษาผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรพบว่า นักเรียนระดับ ปวช. มีปัญหาเกี่ยวกับการแสดงออกทางพฤติกรรมของวัยรุ่น การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง สภาพการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ การรับวัฒนธรรมตะวันตก สิ่งยั่วยุและเทคโนโลยีสมัยใหม่ และ สื่อที่ไม่ถูกต้อง การแสดงออกไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน นอกจากนั้นพบว่านักเรียนระดับ ปวช.ประมาณ 59 % มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่มีการป้องกันการตั้งครรภ์หรือป้องกันบางครั้ง และเป็นบางครั้งที่ป้องกันโดยให้ฝ่ายชายใช้ถุงยางอนามัย และมีบางส่วนที่ใช้ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

การอบรมเกี่ยวกับการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจะทำให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออก ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม รู้เท่าทันสื่อ ตลอดจนมี ความตระหนักถึงความปลอดภัยถึงการมีเพศสัมพันธ์ทั้งจากการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทั้งยังได้รับความรู้ด้านการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ยาเสพติด เพื่อจะได้มีหลักในการคิดพิจารณา และการใช้ชีวิตให้ปลอดภัย รู้และเข้าใจในเรื่องการป้องกันความเสี่ยงที่ถูกต้อง ปรับตนเองให้ทันต่อเหตุการณ์ คิดเป็น ไม่คิดเข้าข้างตนเอง ไม่มองโลกในแง่ดีเกินไปจนเกิดอันตรายต่อตนเอง

การจัดหลักสูตรเกี่ยวกับเพศศึกษารอบด้านจะทำให้นักเรียนมีความรู้ความคิดเกี่ยวกับการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ถูกต้อง รู้เท่าทันสถานการณ์ มีแนวปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม มีความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องเพศเพิ่มมากขึ้น มีทักษะในการดำรงชีวิต รู้จักเลือกคบเพื่อน และควรได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ ในเรื่องความเสี่ยงทางเพศ

ดังนั้นหากสถานศึกษามีการพัฒนาหลักสูตรเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้กับนักเรียนถือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์กับนักเรียนโดยเฉพาะกับกลุ่มเสี่ยงจะทำให้นักเรียนที่อบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียน เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ ในวัยเรียน ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หลักการ

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาให้ผู้รับการอบรมเกิดตระหนักถึงความเสี่ยงและผลกระทบที่จะตามมาจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยจัดให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา รอบด้าน เกิดกระบวนการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล เห็นคุณค่าในตนเองและการมีเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนมีพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
2. เป็นหลักสูตรที่ตรงกันสภาพปัญหาในปัจจุบัน มุ่งให้ผู้รับการอบรม ได้รับความรู้ความเข้าใจ และนำความรู้มาปรับพฤติกรรมของตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย
3. เป็นหลักสูตรที่มีการปรับเนื้อหาให้ทันสมัย ตรงกับ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ให้วัยรุ่นรู้จักการรักษาวนสวณตัว รู้จักการป้องกัน รู้คิดและรักตัวเองให้เป็นให้ปลอดภัย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อประเมินผลด้านความรู้เรื่องเพศศึกษา
2. เพื่อปรับพฤติกรรมของผู้เข้าฝึกอบรมตามแนวคิดของเอลลิสเรื่องลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้มีเหตุผลซึ่งมีรูปแบบการปรับพฤติกรรม 3 ขั้นตอนคือ
 - 2.1 ลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
 - 2.2 ส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 2.3 สร้างพฤติกรรมใหม่

ผู้เข้ารับการอบรม

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาพาณิชยการ จำนวน 32 คน

เนื้อหาสาระ

1. พฤติกรรมและโอกาสเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์
2. ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์
3. การปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด
4. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ
5. การปรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
6. การเห็นคุณค่าและการกำหนดเป้าหมายชีวิตตนเอง
7. พฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้เวลา 2 วัน

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. เชิญวิทยากรจากภายนอก
2. การศึกษากรณีตัวอย่าง
3. การสาธิต
4. การบรรยาย
5. การระดมสมอง
6. การอภิปราย/ซักถาม
7. การเล่นเกมส์
8. การวาดภาพ
9. การฝึกปฏิบัติจริง

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ / โปรเจกเตอร์
2. คลิปหนังสั้น สื่อโฆษณา
3. power point
4. บัตรคำ
5. ตัวอย่างยาเม็ดคุมกำเนิด / ถุงยางอนามัย
6. โมเดลอวัยวะเพศชาย
7. ใบความรู้
8. กรณีตัวอย่างบุคคล

การวัดและการประเมินผล

การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีการวัดและประเมินผล 2 ครั้งดังนี้

1. ประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้
 - 1.1 แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา
 - 1.2 แบบสอบถามพฤติกรรม

- 1.3 แบบสอบถามค่านิยม
2. ประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดยใช้
 - 2.1 แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา
 - 2.2 แบบสอบถามพฤติกรรม
 - 2.3 แบบสอบถามค่านิยม
 - 2.4 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม
3. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคลโดยทำการประเมินหลังปฏิบัติการ
4. แบบประเมินพฤติกรรมกลุ่มโดยทำการประเมินหลังปฏิบัติการ

ข้อเสนอแนะ

การติดตามผลการอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมหลังการฝึกอบรม

แผนการจัดกิจกรรม ตารางการอบรม

วันที่ 1 เวลา

- แผนการฝึกอบรมที่ 1 7.30 - 8.00 น ลงทะเบียน
- แผนการฝึกอบรมที่ 2 8.00 - 8.30 น ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม
- แผนการฝึกอบรมที่ 3 8.30 - 8.45 น พิธีเปิดการอบรม
- แผนการฝึกอบรมที่ 4 8.45 - 9.00 น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์การละลายพฤติกรรม
- แผนการฝึกอบรมที่ 5 9.00 - 10.30 น พฤติกรรมและโอกาสเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์
- แผนการฝึกอบรมที่ 6 10.30 - 12.30 น ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์
- 12.30 - 13.30 น พักรับประทานอาหารกลางวัน
- แผนการฝึกอบรมที่ 7 13.30 - 15.30 น การปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด
- แผนการฝึกอบรมที่ 8 15.30 - 16.30 น การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ

รวม 9 ชั่วโมง

วันที่ 2 ของการอบรม

- แผนการฝึกอบรมที่ 9 7.30 - 8.00 น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- แผนการฝึกอบรมที่ 10 8.00 - 8.30 น ทบทวนกิจกรรมวันแรก
- แผนการฝึกอบรมที่ 11 8.30 - 11.00 น การปรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- แผนการฝึกอบรมที่ 12 11.00 - 12.00 น การเห็นคุณค่าและการกำหนดเป้าหมายชีวิต
- 12.00 - 13.00 น พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.00 น การเห็นคุณค่าและการกำหนดเป้าหมายชีวิต(ต่อ)
- แผนการฝึกอบรมที่ 13 14.00 - 16.00 น พฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
- แผนการฝึกอบรมที่ 14 16.00 - 16.20 น วัดและประเมินผลหลังอบรม
- แผนการฝึกอบรมที่ 15 16.20 - 16.30 น พิธีปิดอบรม

รวม 9 ชั่วโมง

รวมเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม 18 ชั่วโมง

แผนการฝึกอบรมที่ 1

เรื่อง การลงทะเลเบียน

รวม 30 นาที

สาระสำคัญ

การลงชื่อนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าอบรมหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ภายใต้ โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน มาพร้อมกัน ณ ห้องประชุม ชั้น 3 อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี เพื่อรายงานตัวเข้ารับการอบรม

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเขียนชื่อ - นามสกุล ให้ถูกต้องเพื่อส่งให้ฝ่ายเอกสารทำเกียรติบัตรได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนที่เข้ารับการอบรมเขียนชื่อเล่นในบัตรที่แจกให้

เนื้อหาสาระ

1. นักเรียนเขียนชื่อ - นามสกุลของตนเอง ด้วยบรรจง
2. เขียนชื่อเล่นติดบัตรและติดไว้ที่หน้าอกเสื้อข้างขวา
3. รับเอกสารที่ใช้ในการฝึกอบรม

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. คณะกรรมการฝ่ายลงทะเลเบียนนักเรียนจัดเตรียมเอกสารสำหรับลงทะเลเบียน
2. รับลงทะเลเบียนนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมโดยให้นักเรียนเขียนชื่อ- นามสกุล ของตนเองให้ถูกต้อง ด้วยตัวบรรจง และจะนำชื่อ-นามสกุลของนักเรียนส่งฝ่ายเอกสารเพื่อทำเกียรติบัตรต่อไป
3. นักเรียนเขียนชื่อเล่นลงในบัตรที่แจกให้และติดบัตรที่เขียนชื่อเล่นเรียบร้อยแล้วไว้ที่หน้าอกเสื้อข้างขวา
4. นักเรียนที่ลงทะเลเบียนแล้วรับเอกสารที่ใช้ในการฝึกอบรม
5. เข้าห้องที่ใช้ในการอบรมเพื่อชม มิวสิค วิดีโอเพลง และร่อนนักเรียนผู้เข้ารับการอบรมที่กำลังลงทะเลเบียน

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบลงทะเบียน
2. บัตรชื่อพร้อมตัวหนีบสำหรับติดหน้าอกเสื้อ
3. ปากกาเคมี
4. คอมพิวเตอร์
5. โปรเจคเตอร์
6. ไมโครโฟน
7. คลิปเพลง

การวัดผลและประเมินผล

นักเรียนที่เข้ารับการอบรม มาลงทะเบียนตามเวลาที่กำหนดครบ 32 คน

แผนการฝึกอบรมที่ 2

เรื่อง การประเมินผลก่อนการฝึกอบรม

รวม 30 นาที

สาระสำคัญ

การจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคลพบุรี ภายใต้ โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ต้องมีการประเมินผลก่อนการฝึกอบรมเพื่อให้ทราบว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดหลักสูตรฝึกอบรมหรือไม่ อย่างไร

จุดประสงค์

1. เพื่อประเมินผลด้านความรู้เรื่องเพศศึกษา ก่อนการอบรม
2. เพื่อประเมินผลด้านพฤติกรรมทางเพศ ก่อนการอบรม
3. เพื่อประเมินผลความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ ก่อนการอบรม

เนื้อหาสาระ

1. แบบประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาจำนวน 30 ข้อ
2. แบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ
3. แบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. ผู้ดำเนินการอบรมชี้แจงการทำแบบประเมินผลก่อนการอบรม มี 3 เรื่อง โดย
 - เรื่องที่ 1 แบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา แบบเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ
 - เรื่องที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน จำนวน 20 ข้อ
 - เรื่องที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศของนักเรียน จำนวน 20 ข้อ
2. ให้นักเรียนที่เข้ารับการอบรมทำแบบประเมินผลก่อนการอบรมโดยทำการประเมินผลก่อน การอบรมตามลำดับดังนี้
 - 2.1 ประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษา จำนวน 30 ข้อ โดยเลือกตอบ

2.2 ทำแบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

2.3 ทำแบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

3. เมื่อนักเรียนทำแบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา แบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศและ แบบสอบถามด้านค่านิยมทางเพศ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ส่งคืนให้กับผู้ดำเนินรายการ

4. ผู้ดำเนินรายการเก็บรวบรวมเพื่อวัดผลและประเมินผลต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษาแบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ และกระดาษคำตอบ
2. แบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ
3. แบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

การวัดผลและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากคำตอบและจากแบบสอบถาม

แบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา จำนวน 30 ข้อ
โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด และทำเครื่องหมายกากบาท ☒ ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ก. ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ
 - ข. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง
 - ค. จัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
 - ง. ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมอันดีงาม
2. พฤติกรรมทางเพศในข้อใดที่มีผลเสียกับวัยรุ่นมากที่สุด
 - ก. มีคนรัก
 - ข. การเลียนแบบภาพยนตร์ลามก
 - ค. การไปเที่ยวกลางคืน
 - ง. การดื่มแอลกอฮอล์และมีเพศสัมพันธ์
3. ปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลมีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
 - ก. เหมือนกันเพราะเป็นวัยรุ่นทั่วไป
 - ข. เหมือนกันเพราะได้รับข้อมูลต่าง ๆ เหมือนกัน
 - ค. ไม่เหมือนกันเพราะคิดไม่เหมือนกัน
 - ง. ไม่เหมือนกันเพราะมีวัฒนธรรมต่างกัน
4. ข้อใดถูกต้องที่สุดในการประเมินโอกาสเสี่ยง
 - ก. การตัดสินใจรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ
 - ข. การวิเคราะห์สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
 - ค. การรับฟังข้อมูลจากหลาย ๆ ทางเพื่อเลือกตัดสินใจ
 - ง. การดูสถานการณ์เป็นว่าจะทำดีหรือไม่ดี
5. วัยรุ่นควรทำอย่างไรหากเกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - ก. บอกฝ่ายผู้ชายให้รับผิดชอบ
 - ข. ผู้หญิงต้องแก้ไขปัญหาเอง
 - ค. ทั้งสองฝ่ายต้องรับผิดชอบ
 - ง. ปรึกษา พ่อแม่ ผู้ปกครอง

6. ข้อใดสำคัญที่สุดในการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
 - ก. ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล
 - ข. ทักษะการปฏิเสธ
 - ค. ทักษะการแก้ปัญหา
 - ง. ติดตามข้อมูล ข่าวสาร
7. ข้อใดเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
 - ก. หางานอดิเรกทำบ้าง
 - ข. ไม่หมกหมุ่นกับการดูสื่อเรื่องเพศมากเกินไป
 - ค. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้
 - ง. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น
8. ข้อใดกล่าวผิด
 - ก. การนับระยะปลอดภัยหน้า 7 หลัง 7 ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
 - ข. ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน 1 ชุด มี 2 เม็ด กินเม็ดแรกหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน 72 ชม. และกินเม็ดที่ 2 ห่างจากเม็ดแรก 12 ชม.
 - ค. ยาคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ง. ยาคุมแบบปกติเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่พร้อมจะมีบุตร
9. ข้อใดคือระยะปลอดภัย หากประจำเดือนมา วันที่ 23 - 27 ม.ค. 2557
 - ก. วันที่ 18 ม.ค. 57 ถึง 29 ม.ค. 57
 - ข. วันที่ 17 ม.ค. 57 ถึง 30 ม.ค. 57
 - ค. วันที่ 16 ม.ค. 57 ถึง 31 ม.ค. 57
 - ง. วันที่ 18 ม.ค. 57 ถึง 2 ก.พ. 57
10. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. การสวมถุงยางอนามัยชั้นเดียวปลอดภัยทำให้ไม่ติดอิด
 - ข. การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น ปลอดภัยกว่าชั้นเดียว
 - ค. การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคเอดส์ได้มากที่สุด
 - ง. หากต้องการให้ถุงยางอนามัยมีความหล่อลื่นสามารถใช้โลชั่นได้
11. องค์ประกอบของทักษะชีวิตข้อใดที่มีความสำคัญที่สุดต่อวัยรุ่น
 - ก. การรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจความต้องการของผู้อื่น
 - ข. การสามารถในการสื่อสาร ต่อรอง
 - ค. การตัดสินใจการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า
 - ง. การเห็นคุณค่าและเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง

12. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. เหตุการณ์ในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน
- ข. บุคคลที่รู้สึกวิตกกังวลและเห็นใจผู้อื่นเป็นบุคคลที่มีจิตใจดีงาม
- ค. ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ
- ง. การประสบความสำเร็จล้มเหลวเราจะเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่ม

13. ข้อใดเป็นลักษณะความคิดที่เป็นเหตุ

เป็นผลกัน

- ก. เราจะรู้สึกโกรธที่ไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน
- ข. เราต้องพยายามพึ่งตนเองแต่ก็ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ค. ฉันจะมีความสุขมากหากเธอสนใจแต่ฉันคนเดียว
- ง. ฉันจะกังวลใจมากหากทำอะไรที่คิดว่ามันจะอันตราย

14. ข้อใดเป็นลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

- ก. ฉันไม่จำเป็นต้องได้รับความรักจากทุกคน
- ข. ฉันจะทำงานอย่างเต็มที่โดยไม่ยึดติดกับความสำเร็จ
- ค. บุคคลที่เลว โกง ทำผิดต้องถูกตำหนิและลงโทษ
- ง. เราสามารถควบคุมแก้ไขสาเหตุของความทุกข์ได้

ความทุกข์ได้

15. นนท้อยู่กับแพรที่หอพักของแพรจนดีก็

จึงขอค้างที่หอโดยให้สัญญาว่าจะไม่ล่วงเกินอย่างเด็ดขาด แพรควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม

- ก. ให้นนทนอนบนเตียง ส่วนแพรไม่ยอมนอนทั้งคืน
- ข. ขอห้องให้นนทกลับไป แล้วสอนนนทว่าควรเป็นสุภาพบุรุษ
- ค. ขอห้องให้นนทกลับไป แล้วบอกนนทว่าถึงไม่มีอะไรกันแต่แพรเป็นผู้หญิงยอมเสียหาย
- ง. ขอห้องให้นนทกลับไป แล้วต่อว่าต่อนานว่า ไม่ควรอย่าคิดทำอย่างนี้อีก แพรเสียใจมาก

16. ข้อใดต่อไปนี้เป็นความคิดที่มีเหตุผล
- ก. ใครๆก็มีแฟนเราก็มีได้ไม่ผิด
 - ข. การรักษาความบริสุทธิ์เป็นเรื่องล้าสมัย
 - ค. เราสามารถกำหนดชีวิตให้ดีหรือไม่ ก็ได้
 - ง. ดวงชะตาราศีเกิดถูกกำหนดมาแล้ว
17. ข้อใดเป็นทางเลือกที่ควรปฏิบัติหากเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
- ก. ขอคำปรึกษาจากผู้ปกครองเพื่อพาไปทำแท้ง
 - ข. บอกให้ฝ่ายชายรับผิดชอบโดยการแต่งงาน
 - ค. ปรึกษาเพื่อนที่มีประสบการณ์และทำตามคำแนะนำ
 - ง. บอกผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายและหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน
18. ข้อใดเป็นการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
- ก. เกรงตั้งใจเรียนอย่างหนักโดยไม่สนใจเรื่องมีแฟน
 - ข. ก็ฟจะเลือกคบเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่เรียนเก่งเท่านั้นเพื่อที่จะเรียนให้ได้เกรดดีๆ
 - ค. ไก่ เชื่อกันว่าความขยัน ซื่อสัตย์ จะทำให้ชีวิตการงานมั่นคง
 - ง. กุ๊กเป็นผู้หญิงที่อบอุ่น อ่อนหวาน รักเด็ก จะเป็นแม่บ้านที่ดีในอนาคต
19. ข้อใดคือการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
- ก. เมื่อผิดหวังจากแฟนที่ทิ้งไปเราต้องรีบหาแฟนใหม่ทันที
 - ข. หากมีแฟนไม่ดี ก็เราสามารถดูแลตนเองได้ โดยไม่ต้องมีแฟน
 - ค. เรายอมรับบุคคลที่พ่อแม่เลือกให้แต่งงานด้วย
 - ง. หากเราท้องเราจะต้องหาใครก็ได้มารับผิดชอบ
20. เป้าหมายในชีวิตข้อใดสามารถทำได้ง่ายที่สุด
- ก. การสร้างฐานะให้มั่นคง
 - ข. การสร้างครอบครัวให้อบอุ่น
 - ค. การเฝ้าหาความรู้ให้ได้มากที่สุด
 - ง. การประพฤติตนให้เป็นคนดี

21. เรื่องใดที่วัยรุ่นควรให้ความสำคัญในชีวิต
 - ก. เรียนจบ มีงานทำ ประกอบอาชีพสุจริต
 - ข. ต้องมีฐานะร่ำรวยมีคนสนใจมากมาย
 - ค. เรื่องมีแฟนสำคัญมากกว่าเรื่องเรียน
 - ง. การมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงว่ามีความรักแท้จริง
22. ข้อใดสำคัญที่สุดในการกำหนดเป้าหมายของชีวิต
 - ก. ค้นหาว่าคนอื่น ๆ ทำอะไรเราก็ทำตามนั้น
 - ข. วิเคราะห์ความเป็นไปได้ว่าเราต้องการเป็นอะไรและทำตามแผนที่กำหนด
 - ค. กำหนดวิถีชีวิต และการดำเนินงานให้ลุล่วงอย่างไม่มีข้อบกพร่อง
 - ง. ทำให้ทุกอย่างสำเร็จโดยไม่ต้องคำนึงถึงวิธีการ
23. สิ่งใดที่จะสนับสนุนว่าบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป
 - ก. ต้องมีเพื่อนฝูงมาก
 - ข. สามารถทำตามสิ่งที่เพื่อนต้องการได้ทุกอย่าง
 - ค. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
 - ง. ได้ทำงานที่เงินเดือนสูงและมั่นคง
24. บุคคลใดมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบมากที่สุด
 - ก. สุพลมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีใช้ถุงยางอนามัย
 - ข. สุนทรมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีหลั่งอสุจิภายนอก
 - ค. สำเริงมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น
 - ง. บรรจงให้ฝ่ายหญิงกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน
 - ง. การแสดงความสนใจต่อเพศตรงข้ามได้เต็มที่
25. ข้อใดเป็นค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมไทย
 - ก. การรักรัณวลสงวนตัว
 - ข. การชิงสุกก่อนห่าม
 - ค. การมีรักเดียวใจเดียวตลอดชีวิต
 - ง. การพูดเรื่องเพศในที่สาธารณะ

26. บุคคลใดมีค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

ก. มลฤดีคำนึงถึงหลักสิทธิมนุษยชนของผู้หญิง

ข. สมฤทัยกล้าที่จะแสดงออกว่าตนสนใจ

เพศตรงข้าม

ค. สุรรัตน์ไม่แต่งตัวแบบยั่ววนเพศตรงข้าม

ง. วิภาดามีความคิดที่มั่นคงว่าจะรักษาความบริสุทธิ์ของตนเองจนถึงวันแต่งงาน

27. วัฒนธรรมตะวันตกเรื่องใดที่วัยรุ่นไม่ควรปฏิบัติตามมากที่สุด

ก. การกอดจูบกันในที่สาธารณะ

ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน

ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ

ง. การแต่งกายตามแฟชั่น

28. บุคคลใดมีค่านิยมทางเพศเหมาะสม

ก. ก้อย ไม่ชอบไปเที่ยวตอนกลางคืนเพราะไม่มีชุดสวยๆ

ข. กิ๊กไม่กล้าดื่มเหล้าเพราะกลัวแม่รู้และ

จะถูกต่อว่า

ค. กูก ให้เพื่อนผู้ชายมาส่งที่บ้านแต่ไม่ให้เข้าบ้าน

ง. ไก่ คบกับเพื่อนชายแต่สัญญากันว่าจะศึกษา

ดูใจกันก่อน

29. ข้อใดเหมาะสมที่สุดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเมื่อมีแฟน

ก. ศึกษาดูใจกันไปก่อน

ข. หมั่นไวก่อนขอเรียนจบ

ค. ให้ผู้ใหญ่รับรู้ว่คบกัน

ง. ประกาศให้ทุกคนรับทราบว่เราเป็นแฟนกัน

30. ค่านิยมทางเพศเรื่องใดควรปลูกฝังให้วัยรุ่นมากที่สุด

ก. ต้องรักษานวลสงวนตัว

ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน

ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ

ง. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดัน ช่มชู้

แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติของนักเรียน

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันอยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่ลับตาคน					
2	ฉันเที่ยวสถานบันเทิง เช่น ผับ ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในตอนกลางคืน					
3	ฉันดูสื่อต่างๆ เช่น วิดีโอ ภาพยนตร์ คลิปวิดีโอ อินเทอร์เน็ตที่น่าเสนอเรื่องเกี่ยวกับความรักและการมีเพศสัมพันธ์					
4	ฉันยินยอมให้คนรักหรือเพื่อนต่างเพศจับมือถือแขนโอบกอดหรือลูบไล้ตามร่างกาย					
5	ฉันใช้สารบางอย่าง เช่น บุหรี่ ګัญชา ยาเลิฟ ยาอี ยาบ้า ยาไอซ์					
6	ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้มีความสนุกสนานมากขึ้น					
7	ฉันเปลี่ยนคู่อรักหรือคู่ควงบ่อยๆ					
8	ฉันพูดคุยเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนๆ					
9	ฉันไปนอนค้างที่บ้านหรือหอพักของเพื่อน					
10	ฉันชอบแต่งกายแบบเปิดเผยร่างกาย เช่น สวมเสื้อสายเดี่ยว เกะอก ประโปรงสัน ใ้กางเกงขาสั้นตามแฟชั่นทันสมัย					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
11	ฉันชอบพาเพื่อนต่างเพศมาบ้านเมื่อผู้ปกครองไม่อยู่					
12	ฉันจะปรึกษาเพื่อนสนิทก่อนไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ					
13	ฉันพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต					
14	ฉันไปสถานบันเทิงตอนกลางคืนเพื่อให้มีประสบการณ์ชีวิต					
15	ฉันใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ช่วยระบายความเครียดและความกังวลใจ					
16	ฉันไปเที่ยวกับแฟนสองต่อสอง					
17	ฉันให้คนที่เป็แฟนฉันแสดงความรักกับฉันได้ตามความปรารถนา					
18	ฉันต้องการให้แฟนของฉันสัมผัสเนื้อตัวของฉัน					
19	ฉันมักชักชวนเพื่อนสนิทของฉันให้ดูหนังเรดอาร์ เรดเอ็กด้วยกัน					
20	เมื่อมีปัญหาฉันเลือกที่จะปรึกษาเพื่อนมากกว่าปรึกษาพ่อแม่					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเรื่องค่านิยมทางเพศ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	การมีแฟนในวัยเรียนเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ก็มีกันได้					
2	การจับมือ ถูกเนื้อต้องตัวกันของคนเป็นแฟนกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา					
3	การพูดคุยเรื่องเพศถือเป็นเรื่องปกติ					
4	ใครๆ ก็เลียนแบบ ดารา นักร้องหรือผู้ชื่นชอบ					
5	ฉันพึงพอใจที่มีเพศตรงข้ามมองและให้ความสนใจ					
6	ผู้ชายต้องการแต่งงานกับผู้หญิงที่บริสุทธิ์					
7	การเที่ยวกลางคืนหรือการจัดงานปาร์ตี้ในหมู่วัยรุ่นก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ได้					
8	สื่อภาพยนตร์โทรทัศน์ในปัจจุบันมีส่วนในการเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ไปในทางที่ไม่ดี					
9	การมีแฟนหลายๆคนในเวลาเดียวกันถือเป็นความสามารถน่าภาคภูมิใจ					
10	การมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ความรักในวัยรุ่นมั่นคง ยืนยาว					
11	การอยู่ร่วมกันก่อนที่จะแต่งงานเป็นเรื่องที่ธรรมดา					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
12	การจัดงานปาร์ตี้ในหมู่บ้านต้องมีเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จึงจะเพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น					
13	คนที่เป้นแฟนกันสามารถแสดงความรักกันได้ตามความปรารถนา					
14	การมีเพศสัมพันธ์ถือเป็นการแสดงความรัก ความจริงใจต่อกันและกัน					
15	ชายและหญิงที่เป็นคู่รักกัน แต่ถ้ายังไม่ได้แต่งงานก็ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กันก่อน					
16	ในสังคมปัจจุบันผู้หญิงที่ยึดมั่นคำสอนเรื่อง รักนวลสงวนตัวถือว่าเป็นผู้หญิงล้ำสมัย					
17	การมีแฟนควรอยู่ในสายตาของผู้ปกครอง					
18	เมื่อมีเพศสัมพันธ์กันแล้วย่อมเป็นการผูกมัดไม่ให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเปลี่ยนใจ					
19	เมื่ออยู่ต่างถิ่น เราสามารถมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ได้เพราะไม่มีใครรู้จักเรา					
20	ชายและหญิงควรให้เกียรติและรักตนเอง และทำตนเองให้มีคุณค่า					

แผนการฝึกอบรมที่ 3

เรื่อง พิธีเปิดการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

รวม 15 นาที

สาระสำคัญ

หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นการอบรมภายใต้โครงการ

รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเป็นระบบโดยมุ่งหมายให้เปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม พัฒนาความรู้ ความคิด และการตัดสินใจ เพื่อสร้างทัศนคติที่พึงประสงค์ และนำไปใช้ในชีวิตได้ การฝึกอบรมนี้จะเป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกับค่านิยมทางเพศอันจะเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่การป้องกันและลดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาอื่นๆ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พร้อม การทำแท้ง การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

จุดประสงค์

1. เพื่อเชิญประธานกล่าวโอวาทในพิธีเปิดการอบรม โครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน
2. เพื่อให้ผู้รับผิดชอบโครงการชี้แจงวัตถุประสงค์ ของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ภายใต้ โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน
4. เพื่อทราบความคาดหวังของนักเรียนในการเข้ารับการอบรมของโครงการฯ

เนื้อหาสาระ

1. ผู้รับผิดชอบโครงการ กล่าวรายงาน ประธานในพิธี กล่าวเปิดการอบรมและให้โอวาทนักเรียนผู้เข้าอบรม
2. ผู้รับผิดชอบโครงการดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ
 - 2.1 เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เรื่องเพศศึกษา
 - 1) พฤติกรรมและโอกาสเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - 2) ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - 3) แนวทางการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 2.2 เพื่อให้ผู้อบรมได้ปรับพฤติกรรม เรื่องลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ให้มีเหตุผล
 - 2.3 เพื่อให้ผู้อบรมเห็นคุณค่าและกำหนดเป้าหมายชีวิตตนเอง

2.4 เพื่อให้ผู้อบรมมีพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

3. ปัญหาสาเหตุและผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงและค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

4. ความคาดหวังของนักเรียนในการเข้ารับการอบรม

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. พิธีกรกล่าวเชิญผู้รับผิดชอบโครงการกล่าวรายงานและเชิญประธานกล่าวเปิดพิธีการอบรมโครงการและให้โอวาทนักเรียนผู้เข้าอบรม

2. พิธีกรกล่าวเชิญผู้รับผิดชอบโครงการ เพื่อดำเนินการต่อไป

3. ผู้รับผิดชอบโครงการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดโครงการฯ

4. ผู้รับผิดชอบโครงการ เปิดคลิปเรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน ให้นักเรียนผู้เข้ารับการอบรมชมคลิป

5. เมื่อนักเรียนชมคลิปจบแล้วผู้รับผิดชอบโครงการ ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ถึงปัญหาสถานการณ์ในปัจจุบันที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมค่านิยมทางเพศและถึงผลที่ตามมาจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศ (แจกของรางวัลสำหรับนักเรียนที่ร่วมแสดงความคิดเห็น)

6. ผู้รับผิดชอบโครงการ และนักเรียนช่วยกัน สรุปถึงปัญหา สาเหตุ และผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงและค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

7. ผู้รับผิดชอบโครงการ ให้นักเรียน คิดถึงสิ่งที่คาดหวังในการอบรม โครงการ รู้คิดชีวิตเปลี่ยน ว่านักเรียนมีความคาดหวังอะไรในการเข้ารับการอบรมโครงการนี้ พร้อมทั้งแจกกระดาษให้นักเรียนเขียนความคาดหวังลงไป โดยไม่ต้องเขียนชื่อของตนเอง

8. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ส่งให้กับคณะกรรมการจัดอบรม

9. คณะกรรมการทำการสลับใบความคาดหวังส่งคืนให้นักเรียนแต่ละคนเพื่อให้อ่านข้อความความคาดหวังที่นักเรียนเขียน

10. ผู้รับผิดชอบโครงการ ยกตัวอย่างประเด็นความคาดหวังของนักเรียน 2 ถึง 3 เรื่อง และกล่าวทิ้งท้ายในการบรรยายว่า คำตอบเรื่องของการคาดหวังนี้นักเรียนจะได้จากการอบรมใน 2 วันนี้ และขอให้นักเรียนทุกคนตั้งใจในการอบรม

11. ให้นักเรียนนำกระดาษที่เขียนความคาดหวังคืนให้คณะกรรมการจัดการอบรมเพื่อนำมาติดไว้ที่กระดานหน้าห้องอบรมโดยเรื่องที่ใกล้เคียงกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. power point
2. เครื่อง และจอ projiceter
3. คำกล่าวรายงานพิธีเปิด
4. คำกล่าวของประธานพิธีเปิดโครงการ
5. คลิปปัญหา สถานการณ์ ผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
6. แผ่นกระดาษเขียนความคาดหวัง
7. ปากกาเคมี
8. กระดานสำหรับติดกระดาษความคาดหวัง

การวัดผลและประเมินผล

วัดผลจากการสังเกตจากความสนใจการชมคลิป การร่วมแสดงความคิดเห็น และการเขียนความคาดหวัง

ประเมินผลโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

คำกล่าวประธานพิธีเปิดการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน
โดย นายวีระเดช เหลืองหิรัญ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี
วันที่ 19 พฤศจิกายน 2557
ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

ท่านผู้บริหาร คณะกรรมการ คณะวิทยากร และนักเรียนผู้เข้ารับการอบรม

ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสมาเป็นประธาน พิธีเปิดโครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน จากคำกล่าวรายงาน ของผู้จัดโครงการ ทำให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และความเป็นมาของการจัดโครงการครั้งนี้ ซึ่งเป็นโอกาสอันดีที่นักเรียน วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ได้มีโอกาสเข้ารับการอบรม

สถานการณ์ปัจจุบันเรื่องการตั้งครรภ์พบว่า แม่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่เพียงประสงค์ในประเทศไทย นั้น มีสถิติ เป็นอันดับ 1 ของเอเชียและเป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากทวีปแอฟริกา และจากรายงาน ยังพบว่าแม่อายุน้อยที่สุด มีอายุเพียง 8 ปี ในขณะที่พ่ออายุน้อยที่สุดอายุ 10 ปี ประเด็นการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่นมีความสำคัญ และส่งผลกระทบถึงสังคมในวงกว้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผลกระทบต่อ ร่างกาย จิตใจของแม่และลูก การแก้ไขปัญหา เรื่องท้องในวัยรุ่นเป็นประเด็นที่จะต้องอาศัยความร่วมมือ จากทุกภาคส่วน ของสังคม โดยมุ่งไปที่ตัววัยรุ่นเอง ให้ตระหนักถึงปัญหาและให้เห็นความสำคัญของการป้องกัน เพื่อช่วยกันลดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม และรวมไปถึงความรู้ เรื่องเพศศึกษาแบบรอบด้าน การจัดอบรมตามโครงการนี้ นักเรียนจะได้มีการฝึกปรับลด พฤติกรรมเสี่ยง ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม และเห็นคุณค่าในตนเอง รู้คิด และมีสติ ในการตระหนัก ยับยั้งชั่งใจ อันเป็นแนวทางให้นักเรียน เลือกดำเนิน ชีวิตได้อย่างปลอดภัย

ขอขอบคุณคณะวิทยากร คณะกรรมการ ผู้จัดทำกิจกรรมโครงการ และนักเรียนที่เข้ารับการอบรมในครั้งนี้

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้วกระผมขอเปิดกิจกรรมโครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ณ บัดนี้ และขออวยพร ให้ทุกท่าน ประสบความสุข ความเจริญตลอดไป

สวัสดี

คำกล่าวรายงาน

โดย นางวรรณมาศ สืบโถพงษ์ ผู้รับผิดชอบการฝึกอบรมฯ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน วันที่ 19 พฤศจิกายน 2557
ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

ความเป็นมาของการจัดโครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยนนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับนักเรียนระดับปวช.1 โดยเป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาให้ผู้รับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษารอบด้าน มีพฤติกรรมทางเพศและ ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม การเห็นคุณค่าตนเองและการมีเป้าหมายในชีวิต เกิดกระบวนการคิดพิจารณา และนำความรู้มาปรับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งกลุ่มวิชาพลานามัย แผนกวิชาสามัญสัมพันธ์ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี จัดดำเนินกิจกรรมโครงการฯ ขึ้นในวันที่ 19 และ 20 พฤศจิกายน 2557 เวลา 8.00 น – 16.30 น ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี โดยมี จุดมุ่งหมายคือ

1. เพื่อให้ผู้อบรม มีความรู้เรื่องเพศศึกษารอบด้านเรื่องปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ และมีแนวทางการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
2. มีการฝึกเพื่อปรับพฤติกรรมลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้มีเหตุผล
3. เห็นคุณค่าและกำหนดเป้าหมายชีวิตตนเอง
4. มีพฤติกรรมทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

ผู้เข้ารับการอบรมเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาพณิชยการ จำนวน 32 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมใช้เวลา 2 วัน

โดยเชิญคณะวิทยากรคือ 1. คุณธัญญาภรณ์ คุณสมบัติ(ดูปูล์) จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี 2. วิทยากรจากองค์กรพริ้งม้งก็เพื่อความหลากหลายทางเพศจังหวัดชลบุรี 3. คุณครูประภัสสร เสริมกล้า จากวิทยาลัยเทคนิคชลบุรีและนักเรียนที่มาร่วมเล่าประสบการณ์จำนวน1คน ที่เชิญมาร่วมในการจัดกิจกรรมในการอบรมครั้งนี้ บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ดิฉันขอเรียนเชิญท่านประธาน กล่าวเปิด โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน และให้โอวาทกับนักเรียนผู้เข้ารับการอบรมต่อไป

ขอเรียนเชิญ

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานรายบุคคล

ที่	ชื่อ-สกุล	ความสนใจ				การแสดง ความคิดเห็น				การตอบ คำถาม				ทำงาน ตามที่ได้รับ มอบหมาย				รวม 16
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ดีมาก = 4สนใจฟัง มีคำถาม ตอบคำถาม ทำงานส่งครบตรงเวลา

ดี = 3ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ครบ 4 ข้อ

ปานกลาง = 2ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ครบ 2 ข้อ

ปรับปรุง = 1เข้าอบรม แต่ไม่ร่วมทำกิจกรรม

ชื่อ.....ผู้สังเกต

(.....)

...../...../.....

แผนการฝึกอบรมที่ 4

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการละลายพฤติกรรม

เวลา 15 นาที

สาระสำคัญ

นักเรียนที่เข้ารับการอบรมมาจากคนละห้องเรียนเพื่อให้บรรยากาศของการอบรมเป็นไปด้วยความมิตรภาพ ความเป็นกันเอง ความสุข สนุกสนานในการอบรมทั้งวิทยากรและนักเรียนควรต้องมีการสร้างความคุ้นเคยซึ่งสามารถสร้างบรรยากาศนี้ได้จากการเล่นเกม แนะนำตัว เพื่อนใหม่

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศของการอบรมเป็นไปด้วยความมิตรภาพ ความเป็นกันเอง
2. เพื่อเกิดมิตรภาพในกลุ่มเพื่อนใหม่

เนื้อหาสาระ

1. ผู้ดำเนินรายการแนะนำตนเอง
2. ผู้ดำเนินรายการบอกลำดับขั้นตอนวิธีการร่วมกิจกรรม
3. เปิดเพลง ชักเก็บแดนซ์ ให้นักเรียนฟัง
4. สาธิตวิธีการเต้น
5. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมทุกคน
6. ระหว่างเต้น นักเรียนที่เข้ารับการอบรมบอกชื่อของตนเอง ถามและจำชื่อของเพื่อน

ให้ได้มากที่สุด

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. ผู้ดำเนินรายการบอกลำดับขั้นตอนวิธีการร่วมกิจกรรม
2. เปิดเพลง ชักเก็บแดนซ์ ให้นักเรียนฟัง
3. ผู้ดำเนินรายการ สาธิตวิธีการเต้น มี 4 ท่า ให้นักเรียนทำตาม
4. ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
5. ระหว่างเต้น นักเรียนที่เข้ารับการอบรมบอกชื่อของตนเอง ถามและจำชื่อของ

เพื่อน ให้ได้มากที่สุด

6. แนะนำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนจบเพลง
7. เปิดเพลง 3 รอบ
8. ให้นักเรียนจำชื่อเพื่อนให้ได้มากที่สุด
9. เมื่อเพลงจบ ขออาสาสมัคร 3-5 คน ที่คิดว่าตนเองจำชื่อเพื่อนได้มากและให้เรียกชื่อเพื่อนๆ ที่จำได้
10. นักเรียนที่อาสาสมัครออกมาเรียกชื่อเพื่อนใครจำได้มากที่สุดและให้รางวัลอาสาสมัครที่ออกมาทุกคน

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์/ โปรเจกเตอร์
2. คลิปเพลง ชักกัน แดนซ์
3. ของรางวัลเล็กน้อย เช่น อุปกรณ์การเรียน สมุดสวยๆ ปากกาสี น้ำยาลบคำผิด

การวัดผลและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม

แผนการฝึกอบรมที่ 5

เรื่อง พฤติกรรมและโอกาสเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์

รวม 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

พฤติกรรมและโอกาสเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน และหากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็มีโอกาสในการตั้งครรภ์ การเรียนรู้ที่จะประเมินพฤติกรรมและโอกาสเสี่ยง เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการเผชิญเหตุการณ์ และ เลือกแนวทางการตัดสินใจในการป้องกันปัญหาที่ตามมา ย่อมส่งผลดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว การพัฒนาความคิดและปรับเปลี่ยนค่านิยมเพื่อให้มีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม ความต้องการสิ่งที่ดีในชีวิตสามารถทำได้โดยการใช้ความคิดที่มีเหตุผลดังนั้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมจึงมีความสัมพันธ์กัน

จุดประสงค์

1. บอกถึงปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมและค่านิยมที่เสี่ยงทางเพศได้
2. อธิบายถึงปัญหาและผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมได้
- 3 .บอกแนวทางป้องกันและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมได้
4. อธิบายวิธีการรับทราบยาคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้องได้

เนื้อหาสาระ

1. ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศ
 - 1.1 พฤติกรรมและโอกาสเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - 1.1.1 การประเมินสถานการณ์และโอกาสเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน
2. ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - 2.1 ระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
3. แนวทางและวิธีการแก้ปัญหา
 - 3.1 แนวทางการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 3.1.1 แนวทางป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น
 - 3.1.2 การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
 - 3.1.3 การแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม

4. วิธีการรับประทานยาคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

- 4.1 การรับประทานยาคุมกำเนิดแบบปกติ
- 4.2 การรับประทานยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน
- 4.3 การใช้ถุงยางอนามัย

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (20 นาที)

1 ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ เรื่องเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม จะมีปัญหาและผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร

2 ให้นักเรียนดูคลิปหนังเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

3 หลังจากดูคลิปหนังเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นแล้วผู้สอนตั้งประเด็นคำถามถึงสาเหตุและผลของการมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน (60 นาที)

4 ผู้สอนดำเนินกิจกรรมโดยทำการแจกบัตรคำให้กับนักเรียนทุกคนซึ่งในบัตรคำจะมีข้อความระบุไว้ เช่น ตั้งท้องโดยไม่ตั้งใจ มีเพศสัมพันธ์หลังแต่งงาน ตั้งใจมีทายาทสืบสกุล ฯ

5 ผู้สอนตั้งประเด็นคำถามจากบัตรคำว่าข้อความที่นักเรียนได้รับไปนั้นมี คำตอบให้เลือกคือ 1) การมีเพศสัมพันธ์ที่พร้อม(ที่ดี) 2) การมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม(ไม่ดี) 3)ไม่แน่ใจ

6 ให้นักเรียนตอบคำถามทีละคนและตอบทุกคน พร้อมทั้งบอกถึงเหตุผลของการตอบ

7 เมื่อนักเรียนตอบคำถามและแสดงเหตุผล แล้วให้นักเรียนเดินไปติดบัตรคำที่หน้าห้อง โดยที่หน้าห้องจะมีที่สำหรับติดบัตรคำแบ่งออกเป็น 3 ช่อง คือ เพศสัมพันธ์ที่พร้อม เพศสัมพันธ์ไม่พร้อม ไม่แน่ใจ นักเรียนตอบอย่างไรก็นำไปติดไว้ช่องนั้น

8 เมื่อนักเรียนตอบคำถามจากบัตรคำเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนนำคำตอบที่นักเรียนติดไว้ที่ช่องคำตอบพูดคุยถึงประเด็นเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมกับประเด็นที่นักเรียนไม่แน่ใจเพื่อสรุปเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมมีสาเหตุและเหตุผลมาจากอะไร และจะป้องกันแก้ไขได้อย่างไร

9 ผู้สอนตั้งคำถามกับนักเรียนว่า หากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ จะทำอย่างไรให้เพศสัมพันธ์นั้นมีความรับผิดชอบและปลอดภัย

- 10 ผู้สอนอธิบายประเด็น เพศสัมพันธ์ที่ความรับผิดชอบและปลอดภัย
 - 11 การรับประทานยาคุมกำเนิดแบบปกติและแบบฉุกเฉิน
 - 12 แจกยาคุมกำเนิดแบบปกติและแบบฉุกเฉินให้นักเรียนดูตัวอย่าง
 - 13 ถามข้อมูลความรู้พื้นฐานที่นักเรียนทราบในเรื่องการรับประทานยาคุมกำเนิด
(แจกของที่ระลึกนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม)
 - 14 ผู้สอนบรรยายถึงวิธีการใช้ ยาคุมกำเนิดแบบปกติและแบบฉุกเฉิน
 - 15 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักเพิ่มเติม
 - 16 ผู้สอนพูดคุยประเด็นการใช้ถุงยางอนามัยและสาธิตการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง
 - 17 แจกถุงยางอนามัยให้นักเรียนและขออาสาสมัครมาทำการสาธิตการสวมถุงยางอนามัยกับโมเดล (แจกของที่ระลึกในการร่วมกิจกรรมการสาธิต)
- ขั้นสรุปและนำไปประยุกต์ใช้ (10 นาที)
- 18 สรุปประเด็นของการมีเพศสัมพันธ์ที่พร้อมและไม่พร้อม
 - 19 ให้นักเรียนซักถามในประเด็นการรับประทานยาคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ และการใช้ถุงยางอนามัย เพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจที่มากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปหนังสั้นเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
2. บัตรคำ และ กระดาษแบ่ง 3 ช่องติดบัตรคำหน้าห้องเรียน
3. ตัวอย่าง ยาคุมกำเนิดแบบปกติและแบบฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย
4. โมเดลอวัยวะเพศชาย
5. กระดาษฟลิปชาร์ต
6. ปากกาเคมี
7. ใบความรู้

การวัดผลและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม ความสนใจการปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมกลุ่ม

บัตรคำ

ถูกหลอกลวง	มีเพศสัมพันธ์ อายุ15 ปี	ชิงสุกก่อนห่าม	ป้องกันการ ตั้งครรภ์
ต้องการมีลูก	มีคู่รักหลายคน	ใช้ยาคุมกำเนิด ฉุกเฉิน	รักจริงรอได้
งานแต่งงาน พ่อแม่ยินดี	ลักลอบได้เสีย	โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	ท้องไม่ตั้งใจ
อารมณ์พาไป	ทำแท้ง	ปฏิเสธความ รับผิดชอบ	ล่าแต่ دم
เมาเหล้า	ใช้ถุงยางอนามัย	ยินยอมพร้อมใจ	เลยตามเลย
หลงเชื่อว่ารัก	คิดก่อนทำ	โรคเอดส์	ต้องการเป็น เจ้าของ
รักนวลสงวนตัว	ประชดชีวิต	นึกถึงผลที่ตามมา	ไม่วางแผนชีวิต
ใช้ยาเสพติด	เซ็กส์หมู	ใครก็ได้ที่รักฉัน	เรียนจบ มุ่งงานทำ
ดูสื่อ ลามก	อายุ13ปีต้องการ มีประสบการณ์	เที่ยวกลางคืน	จับผูกข้อไม้ข้อมือ

ใบความรู้

การป้องกันการตั้งครรภ์

1. สำหรับเพศหญิง

การป้องกันการตั้งครรภ์สามารถทำได้ 2 วิธี คือ แบบชั่วคราว และแบบถาวร

1.1 การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

1) ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปกติ ชนิดเม็ดสำหรับรับประทานเหมาะสำหรับคู่สมรสใหม่ และบุคคลที่ยังไม่เคยมีบุตรที่ต้องการคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิด ประกอบด้วยส่วนผสมของฮอร์โมนสังเคราะห์ 2 ชนิด คือ เอสโตรเจนและโปรเจสติน (โปรเจสตินหรือโปรเจสติน คือ สารสังเคราะห์ที่มีฤทธิ์เหมือนกัน) จัดทำเป็นแผงมีตัวยารวมอยู่ในเม็ดเดียวกัน มีแบบแผง แผงละ 21 เม็ด และแผงละ 28 เม็ด

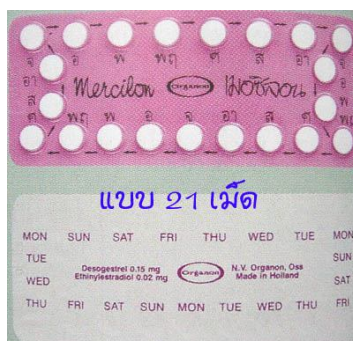
ชนิดแผงแบบ 28 เม็ด จะมีตัวยาที่มีฤทธิ์ในการป้องกันการตั้งครรภ์เพียง 21 เม็ด และเม็ดต่อมาทำไว้คนละสี อีก 7 เม็ด จะเป็นยาที่ไม่มีส่วนผสมของฮอร์โมนแต่ทำไว้ให้ครบ 28 เม็ด เพื่อให้รับประทานได้ครบในหนึ่งรอบเดือน เมื่อรับประทานหมดแผงแล้วสามารถรับประทานแผงต่อไปได้ทันที (ภาพประกอบที่ 1.1)



ภาพที่ 1.1 แสดงยาเม็ดคุมกำเนิด

ที่มา : www.pharmacy.cmu.ac.th/.../review/2551/21.htm

สำหรับ ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ด จะมีตัวยาที่ออกฤทธิ์ในการป้องกันการตั้งครรภ์ เมื่อรับประทานยาครบแผงแล้ว ให้เว้นระยะหรือหยุดรับประทานยาประมาณ 7 วัน จึงเริ่มรับประทานแผงต่อไปได้ (ภาพประกอบที่ 1.2)



ภาพที่ 1.2 แสดงยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด

ที่มา : www.bloggang.com/viewdiary.php?id=magogwharn...

2) วิธีการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ในบุคคลที่ยังไม่เคยรับประทานมาก่อน แต่มีความต้องการจะคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้

1. ต้องรอให้ประจำเดือนมาก่อน และนับจากการมีประจำเดือน วันแรกต่อไปอีกไม่เกิน 5 วัน ภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน

2. ให้เริ่มต้นรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดวันไหนก็ได้ภายใน 5 แรกของการมีประจำเดือน ยกตัวอย่างเช่น ประจำเดือนมาวันแรกคือวันที่ 8 การเริ่มนับ คือ วันที่ 8 , 9 , 10 , 11 , 12 ภายในวันที่ 8 ถึง วันที่ 12 นี้เริ่มรับประทาน วันใดก็ได้

3. เมื่อเริ่มต้นรับประทานไปแล้วต้องรับประทานแบบต่อเนื่องทุกวันถึงแม้ไม่มีเพศสัมพันธ์ก็ต้องรับประทานต่อไปจนหมดแผง โดยรับประทานทุกวันวันละ 1 เม็ดหลังจากที่ยาหมดแล้วเริ่มรับประทานแผงต่อไปได้ทันที

3) ข้อแนะนำในการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ควรรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อให้ระดับฮอร์โมนที่มีในยาออกฤทธิ์และมีอยู่ในกระแสเลือดอย่างสม่ำเสมอ

2. การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด เวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ หลังอาหารเย็น หรือ ก่อนนอน เพราะการดูดซึมจะช้า หรือหากมีอาการข้างเคียง เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ผู้ที่รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดกลับแล้ว จะไม่ก่อให้เกิดความยุ่งยากในการรับประทานยา และเมื่อตื่นขึ้นมามีอาการต่าง ๆ มักจะหายไปแล้ว

3. การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ให้รับประทานเรียงตามลูกศรชี้ เพื่อป้องกันการลืมมีบางยี่ห้อ ระบุวัน จันทร์ อังคาร พุธ ในสัญลักษณ์ด้วยย่อ เช่น จ อ พ พฤ ซึ่งก็

เพื่อ กันไม่ให้ผู้รับประทานลืมนั่นกัน แต่ตัวยาในยาเม็ดคุมกำเนิดนั้นจะมีตัวยาที่เป็นฮอร์โมน เหมือนกันทุกเม็ด สำหรับแบบ 21 เม็ด การรับประทานเมื่อหมดแผงแล้วต้องเว้นการ รับประทานยา 7 วัน จากนั้นเริ่มแผงต่อไปได้ทันที โดยไม่ต้องกังวลว่าประจำเดือนจะมาหรือไม่ มา และแบบ 28 เม็ด ตัวเม็ดยาแถวล่างสุดที่เป็น 7 เม็ดสุดท้ายจะไม่ใช้ยาที่มีฮอร์โมน แต่มีไว้ เพื่อการรับประทาน ให้ครบรอบเดือนจากนั้นก็เริ่มแผงใหม่ได้ต่อไปเช่นเดียวกับแบบ 21 เม็ด

4. หากเกิดการลืมรับประทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ และรับประทาน เม็ด ต่อไปตามเวลาปกติ แต่หากนึกขึ้นได้ตอนจะรับประทานยาตามเวลาปกติให้รับประทานพร้อม กัน 2 เม็ดได้เลย โดยไม่เกิดผลเสีย แต่อาจจะเกิดอาการข้างเคียงต่าง ๆ เล็กน้อย

5. ในกรณีที่ลืมมากเกินกว่า 3 วันขึ้นไป ต้องใช้การคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย ให้หยุดและเลิกรับประทานยาแผงนั้นเลย จากนั้น หากจะใช้การคุมกำเนิดแบบยาเม็ด คุมกำเนิดอีกต้องรอให้ประจำเดือนมาและเริ่มต้นใหม่ (แต่หากมีการลืมบ่อยๆ ควรเลือกการ คุมกำเนิดชนิดอื่น)

4) กลไกการออกฤทธิ์ ฮอร์โมนในยาคุมกำเนิดจะทำให้

1. ยับยั้งการสุกของไข่ และไม่มีการตกไข่
2. ทำให้น้ำเมือกที่ปากมดลูก มีความข้นเหนียวกว่าปกติ ทำให้เชื้ออสุจิเข้าสู่โพรง มดลูกได้ยาก
3. ทำให้เยื่อบุมดลูก มีการเปลี่ยนแปลงไม่เจริญเติบโต หรือทำให้ เยื่อบุมดลูกบาง ไม่ เหมาะต่อการฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกผสมแล้ว

5) ผลดีของยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ป้องกันการตั้งครรภ์
2. การมีเพศสัมพันธ์สามารถปฏิบัติได้ตามปกติ
3. มีบุตรได้ตามปกติหากยุติการรับประทานยา

6) อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

1. คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ แต่จะเป็นในระยะแรก ๆ ที่รับประทาน และอาการก็จะหายไป หากไม่หายควรปรึกษาแพทย์เพื่อเปลี่ยนยาเม็ดคุมกำเนิดอาจเปลี่ยนมา เป็นแบบที่มี ฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง
2. มีการคัดตึงบริเวณเต้านม
3. น้ำหนักตัวอาจเพิ่มขึ้น

4. เป็นสิ่ว และฝ้า

1.2 ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน ในหนึ่งชุดจะมียา 2 เม็ดการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน ต้องรับประทานหลังจากมีเพศสัมพันธ์ทันทีหรือไม่เกิน 72 ชั่วโมง และรับประทานเม็ดที่ 2 หลังจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง สำหรับกรณีที่มีเพศสัมพันธ์หลายครั้งติดต่อกัน ให้รับประทานยาหลังการมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้าย (ยังรับประทานเม็ดแรกเร็วเท่าไร ประสิทธิภาพในการป้องกันยิ่งดี) (ภาพประกอบที่ 1.3)



ภาพที่ 1.3 แสดงยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฉุกเฉิน

ที่มา : www.bloggang.com/viewblog.php?id=rumpuey&date...

การออกฤทธิ์ของยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

1. สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 85% ในหนึ่งเดือนไม่ควรรับประทานเกิน 2 ชุด หรือ 4 เม็ด เนื่องจากตัวยานี้มีปริมาณของฮอร์โมนสูงและจะเป็นผลเสียต่อผู้ใช้ในระยะยาว สามารถป้องกันการตั้งครรภ์โดย ชัดขวางการตกไข่ การผสมกันระหว่างไข่กับอสุจิ การฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว โดยทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไข่ไม่สามารถฝังตัวได้ แต่ไม่ควรรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินเป็นประจำ เพราะยามีประสิทธิภาพต่ำกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดแบบรับประทานทุกวัน วันละ 1 เม็ด อาการข้างเคียงของการใช้ยา ผู้หญิงบางคนจะรู้สึกคลื่นไส้ วิงเวียนหรือบ่นปวดในท้อง บางรายอาจอาเจียน แต่อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ บางคนอาจมีประจำเดือนมาช้าหรือเร็วขึ้นอีกวันถึงสองวัน

2. ในกรณีมีอาการคลื่นไส้ แล้วอาเจียน หลังจากรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน ควรปฏิบัติดังนี้ ถ้าอาเจียนภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากรับประทานยา ให้รับประทานยาซ้ำในทันที (ต้องใช้ยา 2 แผง แต่รับประทานเพียง 3 เม็ด) ถ้ากินยานี้หลังอาหาร

จะช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้ หรือหากอาเจียนหลังจากรับประทานยาไปแล้วเกินกว่า 2 ชั่วโมง ไม่ต้องวิตกกังวลเพราะยาได้ออกฤทธิ์ไปแล้ว

หลังจากรับประทานยากุมกำเนิดไปแล้ว จะไม่มีอาการที่บ่งบอกว่ายากำลังออกฤทธิ์หรือไม่ ให้สังเกตดูว่าหลังจากกินยาไปแล้วประจำเดือนมาหรือไม่มาตรงเวลาหรือเปล่า ถ้าประจำเดือนมาช้าเกินกว่า 1 อาทิตย์ หรือรู้สึกกังวลใจ อาจไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาการตั้งครรภ์ แต่บางครั้งความวิตกกังวล ภาวะความเครียดนั้น ส่งผลทำให้ประจำเดือนมาคลาดเคลื่อน มาล่าช้าออกไปอีก การซื้อยาขับเลือด ยาบำรุงเลือด เช่น ยาสตรียี่ห้อต่าง ๆ มารับประทานโดยมีจุดประสงค์จะทำให้ขับเลือด หรือต้องการยุติการตั้งครรภ์นั้น เป็นเพียงข้อมูลที่บอกต่อกันมา ไม่มีผลการพิสูจน์ว่าได้ผลจริงหรือไม่ ดังนั้นหากประจำเดือนไม่มา แล้วตัดสินใจซื้อยาประเภทดังกล่าวมารับประทาน ถ้ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นจริง การรับประทานยานี้เข้าไปไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ และอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วย

การยุติการตั้งครรภ์

หากไม่มีความพร้อมในการตั้งครรภ์และต้องการยุติการตั้งครรภ์ ควรขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาสำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะปลอดภัยกว่า เช่น มูลนิธิเพื่อนหญิง ศูนย์แอปปีไลน์ ศูนย์โฮปไลน์ ศูนย์ฮอทไลน์ บ้านพระคุณสหทัย สายด่วนวัยรุ่น 1663 มูลนิธิ สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

2. สำหรับเพศชาย

ถุงยางอนามัย (Condom)

ลักษณะของถุงยางอนามัยจะเป็นปลอกหรือถุงยางบาง ๆ ใช้สำหรับสวมใส่อวัยวะเพศชาย ถุงยางอนามัยมีความยืดขยายได้ตามลักษณะของขนาดอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย ถุงยางอนามัยจะทำหน้าที่ในการกักเก็บน้ำอสุจิที่ฝ่ายชายหลั่งออกมาขณะที่มีเพศสัมพันธ์ และ ถึงจุดสุดยอด ตัวน้ำเชื้อและอสุจิจะไม่สามารถเล็ดลอดออกไปจากถุงยางอนามัยได้เลย (ภาพประกอบที่ 1.4)



ภาพที่ 1.4 แสดงอุปกรณ์ในการป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย

ที่มา : www.oknation.net/blog/kittinunn/category/consumer

นอกจากนั้นยังป้องกันการสัมผัสน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดของผู้หญิง ถุงยาง-อนามัยจึงเป็นเครื่องป้องกันที่ดีที่สุดในการตั้งครรภ์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดต่าง ๆ รวมไปถึงโรคเอดส์ด้วย แต่หากใช้ถุงยางอนามัยไม่ถูกต้องไม่ถูกเวลาไม่มีความรู้ที่ถูกต้องในการใช้การป้องกันต่าง ๆ ก็จะไม่ได้ผลอย่างทีกล่าวมา

วิธีใช้ที่ถูกต้อง (ภาพประกอบที่ 1.5)

1. เลือกถุงยางที่มีคุณภาพดี ยังไม่หมดอายุการใช้งาน มีเครื่องหมาย อย.รับรอง
2. เลือกขนาดที่เหมาะสมกับตนเองโดยทั่วไปมี 3 ขนาด คือ 49 มม. 52 มม. และ 53 มม. สำหรับชายไทยส่วนมากใช้ขนาด 49 มม. ซึ่งเป็นขนาดมาตรฐานต้องดู วัน เดือน ปีที่ผลิต รูปแบบของต้องปิดมิดชิด ไม่มีรอยชำรุด ไม่มีสารใด ๆ เปราะซึม ร้าว ในปัจจุบันมีหลากหลายแบบ และมีกลิ่นให้เลือกหลากหลาย แล้วแต่ความต้องการหรือความชอบส่วนบุคคล
3. หากพบว่า วัน เดือน ปี ที่ผลิต ผลิตออกมานานแล้วอาจจะส่งผลทำให้ด้อยคุณภาพได้ ไม่ควรเลือกซื้อมาใช้
4. การฉีกซอง ต้องทำอย่างระมัดระวัง และระวังอย่าให้เล็บสะกิดโดนถุงยางอนามัย อาจเกิดการฉีกขาดได้ (ภาพที่ 1)

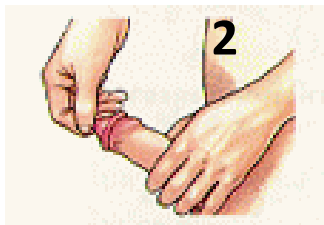
1



ภาพที่ 1.5 แสดงวิธีการใส่ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง (ภาพที่ 1-5)

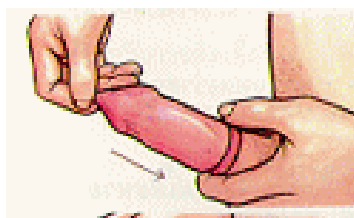
ที่มา : www.thaigoodview.com/.../13-17-36/pbb%2017.htm

5. ก่อนสวมใส่ ต้องบีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่อากาศและลมออก ให้หมด หากมีลมหรืออากาศอยู่ที่ปลายถุงยางอนามัย อาจทำให้ถุงยางอนามัยเกิดแตกขณะ มีการร่วมเพศ (ภาพที่ 2)



6. สวมใส่ถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยางอนามัยขณะสวม แล้วรูดให้สุดโคน ต้องสวมถุงยางอนามัยให้เรียบร้อยก่อนที่จะมีการร่วมเพศ เพราะหากร่วมเพศไปก่อนแล้วเมื่อไถ่ถึงจุดสุดยอดจึงใส่ จะไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้เลย (ภาพที่ 3)

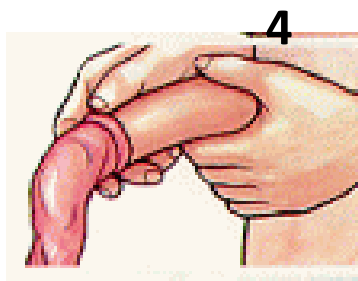
3



7. หากจะใช้สารหล่อลื่น ต้องใช้สารหล่อลื่นที่มีส่วนผสมที่เป็นน้ำ ไม่ใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำมันหรือวาสลีนเป็นส่วนผสมในการเพิ่มความหล่อลื่น จะทำให้มีโอกาสที่ถุงยางแตกได้ เพราะถุงยางทำจากยางพาราไม่ทนทานต่อแรงเสียดสีของน้ำมันหรือวาสลีน

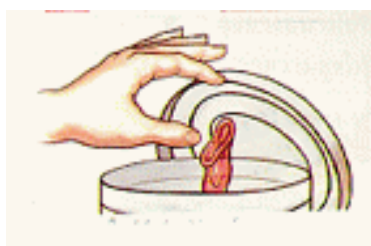
8. ระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์หากถุงยางอนามัยที่ใช้เกิดหลุด หรือแตกต้องเปลี่ยนและใส่อันใหม่ก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์

9. หลังจากเสร็จสิ้นการมีเพศสัมพันธ์แล้ว ให้ถอนอวัยวะเพศออกขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งอยู่ แล้วใช้นิ้วสอดเข้าไปขอบถุงยางอนามัยแล้วรูดออก โดยอาจใช้กระดาษทิชชูจับเพื่อป้องกันการสัมผัสกับเยื่อเมือก (ภาพที่ 4)



10. ก่อนทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วควรห่อให้มิดชิด และทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด (ภาพที่ 5)

5



11. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์หลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

ข้อดีของการใช้ถุงยางอนามัย

1. ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลดี

2. สามารถที่จะป้องกันโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ทุกชนิดรวมถึง โรคเอดส์
3. ใช้เป็นการคุมกำเนิดร่วมกับวิธีการคุมกำเนิดชนิดอื่น ๆ เช่น ผู้หญิงลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ฉีดยาคุมกำเนิด
4. ใช้คุมกำเนิดร่วมกับการทำหมันชาย การทำหมันชายจะยังไม่เป็นหมันทันที ต้องรอไปอีก 3 เดือน เนื่องจากยังมีตัวอสุจิที่ผลิตไปแล้วยังหลงเหลืออยู่ ดังนั้น หลังการทำหมันชายต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดโดยการสวมถุงยางอนามัยควบคู่ไปก่อนในระยะหนึ่งก่อน
5. ถุงยางอนามัย พกพาง่าย สะดวก หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก
6. การสวมถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ จะไม่ทำให้เสียความรู้สึกทางเพศแต่อย่างใด แต่อาจมีข้อเสียของถุงยางอนามัยคือ ผู้ชายหรือผู้หญิง อาจมีอาการแพ้ยาหล่อลื่นของถุงยางอนามัยบางชนิดจะทำให้เกิดอาการคัน แนะนำให้เปลี่ยนใช้ถุงยางอนามัยชนิดอื่นๆ

ข้อควรระวัง

1. ถุงยางอนามัยทำจากยางพารา มีความไวต่อการรั่วซึม หรืออาจเกิดการแตก หากสัมผัสกับสารที่มีส่วนผสมของน้ำมันหรือโลชั่นต่าง ๆ เช่น โลชั่นทาผิว ทาผม จึงไม่ควรใช้สารดังกล่าวเพื่อเพิ่มความหล่อลื่น
2. โดยปกติแล้วถุงยางอนามัยจะมีสารหล่อลื่นอยู่แล้ว ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนผสมของน้ำ แต่หากรู้สึกว่ายังหล่อลื่นไม่พอ สามารถซื้อเจลหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำได้ตามร้านขายยาทั่วไป
3. การใช้ถุงยางอนามัย มีการทดสอบคุณภาพสากลแล้วว่า สวมใส่เพียงชั้นเดียวก็สามารถที่จะช่วยในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้ หากเข้าใจผิดคิดว่าการใส่ถุงยางอนามัยหลายชั้นจะยิ่งช่วยป้องกันได้ดีนั้น เป็นข้อมูล ที่ไม่ถูกต้องแท้ที่จริงแล้วการใส่ถุงยางอนามัยสองชั้น จะทำให้เนื้อของถุงยางอนามัยเสียดสีกันมากขึ้น อาจทำให้เกิดการแตกได้ ดังนั้นใส่เพียงชั้นเดียวนอกจากจะป้องกันได้ไม่ผิดพลาด ไม่สิ้นเปลืองเงินทองแล้ว การใช้ถุงยางอนามัยจะทำให้ชีวิตทางเพศปลอดภัยได้อย่างมั่นใจ
4. เรื่องของการใช้ถุงยางอนามัยเป็นเรื่องที่ผู้ชายและผู้หญิง สามารถที่จะรับผิดชอบในการหาเตรียมและใช้ร่วมกันไม่ใช่หน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

แบบประเมินพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามเกณฑ์การประเมินแล้วนำคะแนนรายการประเมินแต่ละข้อมารวมกันได้เท่าไรนำไปลงในช่องคะแนนรวมเพื่อนำคะแนนรวมไปตัดสินคุณภาพ ตามระดับคุณภาพ

ชื่อ - สกุล (กลุ่มที่)	รายการประเมิน												คะแนน รวม (12)
	ความสนใจ			การแสดง ความ คิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอม รับฟัง ความ คิดเห็น			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดีมาก

 2 หมายถึง ดี

 1 หมายถึง พอใช้

เกณฑ์การประเมินการให้คะแนนพฤติกรรมกลุ่ม

ตัวบ่งชี้พฤติกรรมที่มี ส่วนร่วมในกิจกรรม การอบรม	ระดับคะแนน		
	3	2	1
ความสนใจ	มีความสนใจ ในการเรียน ตลอดเวลา	มีความสนใจใน การเรียนเป็นครั้ง คราว	ไม่มีความสนใจ ในการเรียน
การแสดงความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็น สม่ำเสมอ	แสดงความคิดเห็น เป็นบางครั้ง	ไม่ค่อยแสดง ความคิดเห็นนานๆ ครั้ง
การตอบคำถาม	ตอบคำถาม สม่ำเสมอประมาณ 80-100 %	ตอบคำถามไม่ สม่ำเสมอประมาณ 50-79 %	ตอบคำถามน้อยกว่า 50 %
การยอมรับฟัง ความคิดเห็น	ยอมรับฟัง ความคิดเห็นผู้อื่น สม่ำเสมอ	ยอมรับฟังความ คิดเห็นผู้อื่นบ้าง	ไม่ยอมรับฟัง ความคิดเห็นผู้อื่น

ระดับคุณภาพ คะแนนรวม 9 - 12 หมายถึง ดีมาก คะแนนรวม 5 - 8 หมายถึง ดี

คะแนนรวม 1 - 4 หมายถึง พอใช้

เกณฑ์การให้คะแนน **เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 12 คะแนน ระดับ 3**

หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี คะแนน 9 – 12 หมายถึง ดี

ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปานกลาง คะแนน 5 - 8 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง คะแนน 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านต้องได้ระดับ 2 ขึ้นไป (5 คะแนนขึ้นไป)

ลงชื่อ

()

ครูผู้สอน / ผู้ประเมิน

แผนการฝึกอบรมที่ 6

เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์

รวม 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์มีโอกาสอาจเกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทุกคน การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่ตามมาอย่างรอบด้านจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถนำไปคิด วิเคราะห์ เพื่อประกอบการตัดสินใจได้มากขึ้นความรับผิดชอบเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเรียนรู้ และเป็นสิ่งที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือ การคำนึงถึงผลที่สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการไม่ให้เกิดปัญหากับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทำลายความสัมพันธ์ เลือกทางในการตัดสินใจ หากใช้กระบวนการคิด พิจารณา อย่างมีเหตุผล และนำความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลไปแก้ไข ปัญหา ก็จะเป็นทางออกทางหนึ่งที่เหมาะสมกับวัยรุ่นต่อไป

จุดประสงค์

1. บอกถึงทักษะการตัดสินใจและคาดการณ์ผลจากการตัดสินใจได้
2. อธิบายถึงธรรมชาติของชีวิตในด้านความคิดที่มีเหตุผลไม่มีเหตุผลได้
3. บอกถึงความคิดและอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กันได้
4. บอกแนวทางในการปรับความคิดและอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมได้

เนื้อหาสาระ

1. ทางเลือกในการตัดสินใจและผลที่ตามมาจากการตัดสินใจ
2. การพัฒนาความคิดและปรับเปลี่ยนค่านิยมเพื่อให้มีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม
3. ความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไร้เหตุผล
4. อารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมส่งผลต่อพฤติกรรม

กิจกรรมการฝึกอบรม

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (50 นาที)

1. นักเรียนดูหนังสือเรื่อง ความรักของฉัน
2. พูดยุคซักถามให้นักเรียนร่วมอภิปรายถึงพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศของตัวเอง

ละครทุกตัวที่มีในคลิปหนังสือที่ดู

3. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรมและค่านิยมทางเพศของตัวเองละครแต่ละตัว
4. ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างทางเลือก
5. ผู้ดำเนินรายการเชิญนักเรียนที่ผ่านประสบการณ์ที่ต้องเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

6. ผู้ดำเนินรายการพูดคุยซักถามเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมาของนักเรียนที่เชิญมา

6.1 แนะนำชื่อนักเรียนรับเชิญ

6.2 ให้เล่าประสบการณ์เรื่องที่ผ่านมาเกี่ยวกับแฟน คนรัก การปฏิบัติตัว

6.3 บอกเล่าถึงสาเหตุในการตัดสินใจที่มีความสัมพันธ์กับคนรัก ในช่วงเวลานั้นคิดถึง
สิ่งใดบ้าง

6.4 หลังจากมีความสัมพันธ์แล้ว ฝ่ายชายปฏิบัติตัวอย่างไร

6.5 มีการพูดคุยถึงเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์หรือโรคติดต่อหรือไม่

6.6 ช่วงระยะเวลาที่มีความสัมพันธ์กันแล้วจนกระทั่งมีการตั้งครรภ์

6.7 มีอะไรเกิดขึ้นบ้างเมื่อเกิดการตั้งครรภ์

6.8 ชีวิตปัจจุบันเป็นอย่างไร

6.9 มีการวางแผนอนาคตอย่างไร

6.10 ในฐานะที่ผ่านประสบการณ์อยากบอกหรือฝากข้อคิดอะไรบ้างกับน้องนักเรียนที่

เข้ารับการอบรม

7. ผู้ดำเนินรายการกล่าวขอบคุณนักเรียนที่เชิญมา

ชั้นสอน (1 ชั่วโมง)

4. พูดคุยประเด็นเกี่ยวกับเรื่องการปรับเปลี่ยนค่านิยม เพื่อให้มีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม สามารถทำได้หรือไม่เพราะเหตุใด

5. ผู้สอนพูดคุยเรื่องการแสดงออกของบุคคลโดยนำเรื่องเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรม

6. แบ่งกลุ่มนักเรียน 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

โดยกลุ่มที่ 1 เป็นแนน

โดยกลุ่มที่ 2 เป็นโอค

โดยกลุ่มที่ 3 เป็นพ่อ แม่ ของแนน

โดยกลุ่มที่ 4 เป็นพ่อ แม่

ของโอค

โดยกลุ่มที่ 5 เป็นเพื่อนของแนนและโอค

โดยกลุ่มที่ 6 เป็นครูที่

ปรึกษา

7. ให้นักเรียนอ่านเหตุการณ์นี้

แนนกับโอคอายุ 16 ปีเรียนอยู่ชั้น ปวช. 1 เป็นแฟนกัน ทั้งคู่รู้จักกันมา 1 ปี วัน
ครบรอบที่รู้จักกันโอคพาแนนไปเที่ยวที่บ้านโอค ซึ่งไม่มีใครอยู่บ้าน และโอคขอมีเพศสัมพันธ์
กับแนน โอคสัญญาว่าเมื่อ จะรัก ดูแล แนนอย่างดีตลอดไป แนนยิ้มอย่างมีความสุข อีก 2
เดือนต่อมาพบว่าแนนท้องและไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไป

8. ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิดว่าถ้าเราเป็น
 - โดยกลุ่มที่ 1 เป็นแนน
 - โดยกลุ่มที่ 2 เป็นโอค
 - โดยกลุ่มที่ 3 เป็นพ่อ แม่ ของแนน
 - โดยกลุ่มที่ 4 เป็นพ่อ แม่ ของโอค
 - โดยกลุ่มที่ 5 เป็นเพื่อนของแนนและโอค
 - โดยกลุ่มที่ 6 เป็นครูที่ปรึกษา
 จะตัดสินใจอย่างไรเพราะอะไรจึงตัดสินใจเช่นนั้น
 9. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที
 10. โดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1 เริ่มไปตามลำดับ
 11. ผู้สอนให้นักเรียนวิเคราะห์เรื่องการตัดสินใจว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผลอย่างไรและจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไรในการตัดสินใจนั้นๆ (พัก 15 นาที)
 12. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่องความคิด ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความที่อ่าน ในแต่ละข้อให้เวลาทำใบงาน 10 นาทีเมื่อทำเรียบร้อยแล้วนำมาส่งผู้สอน
 13. ผู้สอนพูดคุยเรื่อง ลักษณะความคิด ความเชื่อของบุคคลตามแนวความคิดของ เอลลิส มี 11 ประการ ที่มีทั้งลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผล ซึ่งความคิดจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล
 14. ผู้สอนแจกใบงานคืนให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบความคิดว่าที่นักเรียนตอบมานั้นเป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือไร้เหตุผล
- ขั้นสรุปและนำไปประยุกต์ใช้ (10 นาที)
16. สรุปประเด็น ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันกับบุคลิกภาพ และการแสดงออกของพฤติกรรม
 17. ผู้สอนซักถามนักเรียนประเด็นที่เรียนในประเด็นทางเลือกของชีวิตและการใช้ความคิดที่มีเหตุผลในการพิจารณาทางเลือก
 18. ผู้สอนและนักเรียนช่วยกันสรุปทางเลือกและผลของทางเลือกนั้นๆ

สื่อและ อุปกรณ์

1. กระดาษขาว
2. กระดาษฟลิปชาร์ป
3. ปากกาเคมี
4. คลิป หนังสือเรื่องความรักของฉัน

5. นักเรียนรับเชิญ 1 คน

6. ไปงาน เห็นด้วยไม่เห็นด้วย

การวัดผลและประเมินผล

สังเกตความสนใจในการชมสื่อและการฟังเพื่อนนำเสนอ โดยใช้แบบประเมิน
พฤติกรรมกลุ่ม

ใบงาน

ความคิด เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อความในแต่ละข้อและแสดงความคิดเห็นว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งแสดงเหตุผลประกอบ

1. ฉันต้องการ การยอมรับและต้องได้รับความรักกับคนที่สำคัญของฉัน
เห็นด้วย.....
ไม่เห็นด้วย.....
2. คนที่มีคุณค่า ต้องเก่ง มีความสามารถ จึงจะประสบความสำเร็จทุกด้าน
เห็นด้วย.....
ไม่เห็นด้วย.....
3. ทุกคนอาจมีข้อผิดพลาด บกพร่อง
เห็นด้วย.....
ไม่เห็นด้วย.....
4. เมื่อสิ่งที่เราต้องการไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวัง มันคือเรื่องที่แย่ที่สุดสำหรับฉัน
เห็นด้วย.....
ไม่เห็นด้วย.....
5. ความทุกข์ เกิดจากเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของเรา
เห็นด้วย.....
ไม่เห็นด้วย.....
6. เราไม่ควรคาดการณ์ล่วงหน้า ไม่กลัวจนเกินเหตุ และไม่ควรวิตกกังวลในเหตุการณ์ที่ยัง ไม่เกิด
เห็นด้วย.....
ไม่เห็นด้วย.....
7. ฉันกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และจะรับมือชอบกับสิ่งที่ตนเองตัดสินใจกระทำ
เห็นด้วย.....
ไม่เห็นด้วย.....

8. เราควรที่จะพยายามฟังตนเองให้มากที่สุด แต่บางครั้งก็รับความช่วยเหลือจาก
บุคคลอื่นได้ เช่นกัน

เห็นด้วย.....

ไม่เห็นด้วย.....

9. เหตุการณ์ในอดีต จะเป็นตัวกำหนดปัจจุบันโดยที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไร
ได้เลย

เห็นด้วย.....

ไม่เห็นด้วย.....

10. ฉันจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นและมักเป็นทุกข์และกังวลกับปัญหาของผู้ที่ฉัน
ช่วยเหลือเสมอ

เห็นด้วย.....

ไม่เห็นด้วย.....

11. ฉันสามารถแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ

เห็นด้วย.....

ไม่เห็นด้วย.....

ใบความรู้

ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผล ความแนวคิดของเอลลิสมี 11 ประการพอสรุปได้ดังนี้ (George and Cristiani , 1995 , P.82 และ Patterson ,1896 PP.5-8)

ความคิดที่ไร้เหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่สำคัญสำหรับเขา
2. บุคคลที่มีค่าต้องมีความสามารถประสบความสำเร็จทุกด้าน เพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ
3. บุคคลที่เลว คดโกง ชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิและลงโทษ
4. เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการสิ่งที่เกิดขึ้นมันเลวร้ายเป็นเรื่องหาหนะรู้สึกแย่
5. ความทุกข์เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของบุคคล
6. บุคคลมีความเป็นห่วงสิ่งที่น่ากลัว หรือมีอันตรายจะเกิดความวิตกกังวล
7. หลีกเลียงที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาความรับผิดชอบ ความยากลำบาก
8. บุคคลย่อมต้องการการพึ่งพาจากผู้ที่เข้มแข็งกว่าตนเองต้องการได้รับการช่วยเหลือ
9. เหตุการณ์ในอดีตของชีวิตย่อมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
10. เป็นทุกข์กังวลกับปัญหาของผู้อื่นที่มีผลกับตัวเรา
11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ความคิดที่มีเหตุผล

1. ไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป
2. ทำงานมุ่งมั่นเต็มที่โดยไม่ยึดติดกับความสำเร็จ แค่เพียงบรรลุเป้าหมายของตนเองทำงานเพื่อเกิดการเรียนรู้
3. พยายามที่จะเข้าใจไม่ตำหนิและลงโทษตนเองหรือผู้อื่น เพราะทุกคนอาจมีข้อผิดพลาดบกพร่อง
4. เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจะพยายามแก้ไขและหากแก้ไขไม่ได้จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้าย
5. ความทุกข์ต่าง ๆ มีสาเหตุมาจากการที่ตัวบุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์แต่ก็สามารถควบคุมแก้ไขสาเหตุของความทุกข์ได้
6. ไม่มีความวิตกกังวล ไม่คาดการณ์ล่วงหน้า
ไม่กลัวจนเกินเหตุ
7. มีความเชื่อมั่นในตัวเองกล้าที่จะรับผิดชอบเผชิญหน้ากับปัญหา
8. บุคคลจะพยายามพึ่งตนเองแต่ก็ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือ
9. นำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตมาวิเคราะห์เพื่อให้พฤติกรรมในปัจจุบันมีความถูกต้องมากขึ้น
10. พยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้แต่ถ้าช่วยไม่ได้ก็ยอมรับและปล่อยวาง
11. พยายามคิดค้นวิธีการแก้ไขปัญหาทุกวิถีทางและแก้ปัญหาเท่าที่ทำได้

ใบความรู้

เรื่องลักษณะอารมณ์และทฤษฎีบุคลิกภาพ A - B - C อารมณ์ลักษณะของอารมณ์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (วิลโล ทองแผ้ว, 2552, หน้า 28 ; อ้างอิงจาก George and Cristiani, 1995 และ Patterson, 1996) จำแนกอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ที่เหมาะสมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1. อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นอารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์เหมาะสมมี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงบวก เป็นอารมณ์แสดงถึงความต้องการ ความปรารถนา ความชื่นชอบ เช่น อารมณ์เกี่ยวกับ ความรัก ความสุข ความพึงพอใจ ความอยากรู้ อยากเห็น

1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบ เป็นอารมณ์แสดงถึงความคับข้องใจ เสียใจ ไม่พึงปรารถนา รำคาญ เช่น การถูกปฏิเสธ หรือ ประสบความล้มเหลว ไม่มีความสุข อารมณ์เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลเพิ่มความพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

2. อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นอารมณ์ซึ่งขัดขวางการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่บุคคลไม่ให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เช่น อารมณ์ที่มีความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ความท้อแท้ ซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า อารมณ์เหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไข แต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้าย อาจมีผลให้บุคคลกระทำการใด ๆ อย่างหุนหันพลันแล่นหรือทำลายตนเอง

ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC REBT (Rational Emotive Behavior Modification) ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญว่าอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลบุคคลเหล่านี้ควรได้รับการช่วยเหลือโดยการสอนให้เข้าใจจักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

รูปแบบ A – B – C มีสาระสำคัญ

A (Activating Event) เหตุการณ์สภาพการณ์ ข้อเท็จจริงพฤติกรรมไม่ใช่สาเหตุทำให้เกิด C

B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A เป็นสาเหตุทำให้เกิด C

B แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล → ต้องทำดี ได้รับความรัก จากบุคคลสำคัญ

ต้องปฏิบัติต่อตัวฉันอย่างเมตตา ยุติธรรมถ้าไม่ทำความนี้คุณเป็นคนไม่ดี และโลกที่เกี่ยวข้องกับฉันต้องดี มีอนาคต

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นอารมณ์/พฤติกรรมของบุคคล C เป็นผลจาก B

C แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

1. มีความคิด ความเชื่อมีเหตุผล จะมีอารมณ์เหมาะสมพฤติกรรมเหมาะสม

2. ไร้ความคิดไร้เหตุผล จะมีผลคืออารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสมจะเห็นได้ว่า

A (เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น) ไม่ใช่สาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรม แต่ความคิดความเชื่อของบุคคล (B) เป็นสาเหตุหลักที่จะเกิดอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นอารมณ์ที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั่นเอง

แบบประเมินพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามเกณฑ์การประเมินแล้วนำคะแนนรายการประเมินแต่ละข้อมารวมกันได้เท่าไรนำไปลงในช่องคะแนนรวมเพื่อนำคะแนนรวมไปตัดสินคุณภาพ ตามระดับคุณภาพ

ชื่อ - สกุล (กลุ่มที่)	รายการประเมิน												คะแนน รวม (12)
	ความสนใจ			การแสดง ความ คิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอม รับฟัง ความ คิดเห็น			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดีมาก

 2 หมายถึง ดี

 1 หมายถึง พอใช้

เกณฑ์การประเมินการให้คะแนนพฤติกรรมกลุ่ม

ตัวบ่งชี้พฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรม	ระดับคะแนน		
	3	2	1
ความสนใจ	มีความสนใจในการเรียนตลอดเวลา	มีความสนใจในการเรียนเป็นครั้งคราว	ไม่มีความสนใจในการเรียน
การแสดงความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็นสม่ำเสมอ	แสดงความคิดเห็นเป็นบางครั้ง	ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นนานๆ ครั้ง
การตอบคำถาม	ตอบคำถามสม่ำเสมอประมาณ 80-100 %	ตอบคำถามไม่สม่ำเสมอประมาณ 50-79 %	ตอบคำถามน้อยกว่า 50 %
การยอมรับฟังความคิดเห็น	ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นสม่ำเสมอ	ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นบ้าง	ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

ระดับคุณภาพ คะแนนรวม 9 - 12 หมายถึง ดีมาก

คะแนนรวม 5 - 8 หมายถึง ดี

คะแนนรวม 1 - 4 หมายถึง พอใช้

เกณฑ์การให้คะแนน เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 12 คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี คะแนน 9 – 12 หมายถึง ดี

ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปานกลางคะแนน 5 - 8 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง คะแนน 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านต้องได้ระดับ 2 ขึ้นไป (5 คะแนนขึ้นไป)

ลงชื่อ

.....

()

ครูผู้สอน / ผู้ประเมิน

แผนการฝึกอบรมที่ 7

เรื่อง การปฏิเสธรามีเพศสัมพันธ์

รวม 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เมื่อวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ที่จะสามารถนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น เกิดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ วิธีการแก้ไขปัญหา เช่นการยอมรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงและค่านิยมทางเพศให้ถูกต้องเหมาะสม และมีทักษะในการจัดการปัญหารอบๆ ตัว มีทักษะการปฏิเสธ การสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะสามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันได้ จะช่วยให้วัยรุ่นดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศได้

จุดประสงค์

1. บอกถึงสถานการณ์เสี่ยงทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นได้
2. อธิบายถึงทักษะที่จำเป็นในการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้
3. ฝึกการใช้ทักษะการปฏิเสธ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพได้

เนื้อหาสาระ

1. สถานการณ์เสี่ยงทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น
2. ทักษะการปฏิเสธ
3. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (20 นาที)

1. ผู้สอนชวนคุยประเด็นการคิดเห็นที่ขัดแย้งกันในกลุ่มเพื่อนว่าเมื่อเกิดการเข้าใจที่ไม่ตรงกัน เกิดความขัดแย้ง กับเพื่อน หรือคนที่เรารัก หรือแฟน นักเรียนจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

ขั้นสอน (60 นาที)

2. ผู้สอนให้ความรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธ
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเลือกประเด็นเพื่อนำไปวิเคราะห์และออกมานำเสนอ โดยในกลุ่มแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ฝ่ายๆ หนึ่งเป็นฝ่ายชวนไป อีกฝ่ายต้องปฏิเสธ

4. ให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธ 30 นาที และออกมา
นำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 3-5 นาที โดยวิธีการปฏิเสธเมื่อแฟนมาชวนทำสิ่งที่ไม่ชอบหรือไม่พร้อม
ที่จะทำดังนี้

- เรื่องที่ 1 แฟนขอสัมผัสเนื้อตัว กอด หอม จูบ
- เรื่องที่ 2 แฟนขอมีเพศสัมพันธ์
- เรื่องที่ 3 แฟนชวนดูสื่อลามกทางเพศ เช่น วิดีโอโป๊
- เรื่องที่ 4 แฟนขอมีเพศสัมพันธ์เพื่อพิสูจน์รักแท้
- เรื่องที่ 5 แฟนชวนตีพนันหรือดื่มน้ำเมาที่บ้าน 2 ต่อ 2
ขั้นสรุป (40 นาที)
- 5. นักเรียนร่วมอภิปรายซักถาม
- 6. ผู้สอนสรุปประเด็นและเพิ่มเติมในส่วนที่ครอบคลุม

สื่อและอุปกรณ์

- 1. กระดาษชาร์ต
- 2. ปากกาเคมี
- 3. กระดาษขาว

การวัดและประเมินผล

จากความสนใจของผู้รับการอบรมโดยใช้แบบประเมินผลพฤติกรรมรายกลุ่ม

แบบประเมินพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามเกณฑ์การประเมินแล้วนำคะแนนรายการประเมินแต่ละข้อมารวมกันได้เท่าไรนำไปลงในช่องคะแนนรวมเพื่อนำคะแนนรวมไปตัดสินคุณภาพ ตามระดับคุณภาพ

ชื่อ - สกุล (กลุ่มที่)	รายการประเมิน												คะแนน รวม (12)
	ความสนใจ			การแสดง ความคิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอม รับฟัง ความคิดเห็น			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดีมาก

 2 หมายถึง ดี

 1 หมายถึง พอใช้

แผนการฝึกอบรมที่ 8

เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ

รวม 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่นักเรียนต้องให้ความสำคัญ เพราะหากเกิดปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน จะส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและครอบครัว การตั้งใจปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและปรับทัศนคติค่านิยมทางเพศให้ถูกต้องเหมาะสม โดยการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเองและทำใบสัญญา เพื่อให้ นักเรียนได้มีการฝึกดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศได้จะเป็นการวางแผน ให้ชีวิตปลอดภัยจากความเสี่ยงทางเพศและความรับผิดชอบ ตนเองได้ต่อไป

จุดประสงค์

1. บอกถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเองได้
2. อธิบายถึงการวางแผนเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

เนื้อหาสาระ

1. นักเรียนสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเอง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเองและวิธีการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
3. วางแผนชีวิตเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้และวิธีการดำเนินการ

1. ให้นักเรียนสำรวจถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเอง
2. วางแผนเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศพร้อมแสดงเหตุผล (ให้นักกลับไปทำที่บ้าน)
3. ประเมินพฤติกรรมตนเองว่าเสี่ยงอย่างไร
4. ทำใบสัญญาการตั้งใจปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจด้านป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานแบบวิเคราะห์ความเสี่ยงทางเพศของนักเรียน
2. ใบงานแบบสัญญาการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ใบงาน

เรื่องการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเองและวิธีการปรับลดความเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	วิธีการปรับลดความเสี่ยง	หมายเหตุ
1.....	1.....	
2.....	2.....	
3.....	3.....	
4.....	4.....	
5.....	5.....	

ใบงาน

ใบสัญญาการตั้งใจปฏิบัติ
เพื่อไปสู่เป้าหมายการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ข้าพเจ้าชื่อ นามสกุล ขอสัญญากับตนเองว่าจะตั้งใจ

ปรับปรุงตนเองในเรื่องดังนี้

1.
2.
3.
4.

เพื่อดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศต่อไป

แผนการฝึกอบรมที่ 9

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการละลายพฤติกรรม

เวลา 15 นาที

สาระสำคัญ

นักเรียนที่เข้ารับการอบรมมาจากคนละห้องเรียนเพื่อให้บรรยากาศของการอบรมเป็นไปด้วยความมิตรภาพ ความเป็นกันเอง ความสุข สนุกสนานในการอบรมทั้งวิทยากรและนักเรียนควรต้องมีการสร้างความคุ้นเคยซึ่งสามารถสร้างบรรยากาศนี้ได้จากการเล่นเกม

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศของการอบรมเป็นไปด้วยความมิตรภาพ ความเป็นกันเอง
2. เพื่อความสนุกสนาน

เนื้อหาสาระ

1. ผู้ดำเนินรายการแนะนำตนเอง
2. ผู้ดำเนินรายการบอกลำดับขั้นตอนวิธีการร่วมกิจกรรมเล่นเกมปลาบู่ ปลาช่อน
3. ให้นักเรียนจับคู่ 2 เลือกว่าใครจะเป็นปลาบู่ ใครจะเป็นปลาช่อน
4. ผู้ดำเนินรายการจะพูดชื่อปลา หากพูดชื่อปลาบู่ คนที่เป็นปลาบู่เอามือมาจับคนที่
เป็นปลาช่อนให้ได้ นักเรียนที่เป็นปลาช่อนต้องเอามือหนี ให้พ้นโดยยืนอยู่กับที่
5. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมทุกคน

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. ผู้ดำเนินรายการบอกลำดับขั้นตอนวิธีการร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนร่วมกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

1. ไมค์โครโฟน
2. ขอรางวัล

การวัดผลและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม

แบบบันทึกการสังเกตและประเมินผลพฤติกรรมรายบุคคล

ลำดับ ที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรม / ระดับคะแนน									
		ความสนใจใน การทำ กิจกรรม			การมีส่วนร่วม ในการ แสดง ความ คิดเห็น			ทำงาน ตามที่ได้รับ มอบหมาย			รวม
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	

เกณฑ์การให้คะแนน **เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 9 คะแนน ระดับ 3** หมายถึง

มีพฤติกรรมในระดับ ดี คะแนน 7 – 9 หมายถึง ดี

ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปานกลางคะแนน 4 - 6 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุงคะแนน 1 - 3 หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ต้องได้ระดับ 2 ขึ้นไป (4 คะแนนขึ้นไป)

ลงชื่อ

()

ครูผู้สอน / ผู้ประเมิน

แผนการฝึกอบรมที่ 10

เรื่อง ทบทวนความรู้ที่อบรมวันแรก

รวม 30 นาที

สาระสำคัญ

การทบทวนความรู้ที่ได้รับในการอบรมวันแรกเป็นการเตรียมความพร้อมด้านการรับความรู้ใหม่ในวันที่ 2 ของการอบรม สิ่งที่ได้รับและเรียนรู้ที่เป็นประเด็นสำคัญคือเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหา การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การปรับเปลี่ยนทางเพศ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงและค่านิยมทางเพศให้ถูกต้องเหมาะสม การตั้งใจที่จะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ

จุดประสงค์

1. เพื่อทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ในวันแรก คือ เรื่องวัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์และเรื่องทางเลือก
2. เพื่อเตรียมความพร้อมของนักเรียนในการอบรม

เนื้อหาสาระ

1. ทบทวนเรื่อง
 - 1.1 ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศ
 - 1.2 ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - 1.3 แนวทางและวิธีการแก้ปัญหา
 - 1) การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
 - 2) การแก้ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - 1.4 วิธีการรับประทานยาคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง
2. การตั้งใจที่จะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและดูแลตนเองให้ปลอดภัย

กิจกรรมการฝึกอบรม

ชั้นนำเข้าสู่การทบทวน (10 นาที)

1. ทบทวนการเดินซิกแซกกันแดนซ์ โดยให้คณะครู กรรมการ วิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันเดินพร้อมๆกัน
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มตามความสมัครใจ
3. ให้ผู้เข้าอบรมเล่นเกม บอกชื่อจังหวัดในประเทศไทย
4. ฟังโจทย์จากผู้ดำเนินรายการ ดังนี้ ให้นักเรียนบอกชื่อจังหวัดที่ลงท้ายว่า บุรี ธานี หรือจังหวัดที่มีชื่อนำหน้าว่า นคร
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มต้องช่วยกันตอบและห้ามกลุ่มต่อไปตอบซ้ำ
6. กลุ่มไหนตอบชื่อจังหวัดไม่ได้ภายในเวลา 5 วินาทีถือว่าแพ้ต้องหยุดเล่น
7. เล่นเกมจนเหลือกลุ่มสุดท้ายที่ตอบได้ถูกในเวลาที่กำหนด มอบรางวัลเป็นของที่ระลึกเล็กน้อย
- ขั้นทบทวน (20 นาที)
8. นักเรียนที่แบ่งออกเป็น 6 กลุ่มเดิมให้แต่ละกลุ่มจับสลากเลือกประเด็นเพื่อนำไปวิเคราะห์และออกมานำเสนอ
- เรื่องที่ 1 พฤติกรรมเสี่ยงและค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสมมีอะไรบ้างและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงควรทำอย่างไร
- เรื่องที่ 2 ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมีผลตามมาอย่างไร
- เรื่องที่ 3 การป้องกันการตั้งครรภ์โดยใช้การรับประทานยาคุมกำเนิด , ถุงยางอนามัย มีวิธีการใช้อย่างไร
- เรื่องที่ 4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศให้ถูกต้องเหมาะสมมีวิธีการ อะไรบ้าง
- เรื่องที่ 5 ความคิดเห็นที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มีผลต่อนักเรียนอย่างไร
- เรื่องที่ 6 ความคิดและอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร
9. ให้เวลากลุ่ม 10 นาที และออกมานำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 3 นาที
10. นักเรียนร่วมอภิปรายซักถาม
11. สรุปประเด็นและเพิ่มเติมในส่วนที่ครอบคลุม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษขาว
4. ของรางวัล

การวัดและประเมินผล

จากความสนใจของผู้รับการอบรมโดยใช้แบบประเมินผลพฤติกรรมรายกลุ่ม

แบบประเมินพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามเกณฑ์การประเมินแล้วนำคะแนนรายการประเมินแต่ละข้อมารวมกันได้เท่าไรนำไปลงในช่องคะแนนรวมเพื่อนำคะแนนรวมไปตัดสินคุณภาพ ตามระดับคุณภาพ

ชื่อ - สกุล (กลุ่มที่)	รายการประเมิน												คะแนน
	ความสนใจ			การแสดง ความคิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอม รับฟัง ความคิดเห็น			รวม (12)
3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดีมาก

 2 หมายถึง ดี

 1 หมายถึง พอใช้

แผนการฝึกอบรมที่ 11

เรื่อง การปรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

รวม 2 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

แนวคิดและวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น จะมีแนวคิดและวิธีการที่ถูกต้องปลอดภัยย่อมต้องใช้กระบวนการทางทฤษฎีให้มีการปรับพฤติกรรมแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ให่วัยรุ่นสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม มีผลในเชิงสร้างสรรค์ มีวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล สามารถประเมินค่านิยมที่ตนเองยึดถือและปรับเปลี่ยนค่านิยมให้เหมาะสม เพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม วัยรุ่นที่มีเหตุผลจะมีอารมณ์ที่เหมาะสมด้วย หากวัยรุ่นได้รับความรู้ ได้รับการแนะนำให้รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้คิดอย่างมีเหตุผลแล้ว วัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่เหมาะสมเชิงบวก พฤติกรรมและค่านิยมที่แสดงออกมาก็จะเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วย

จุดประสงค์

1. บอกวิธีการคิดแบบมีเหตุผลได้
2. อธิบายถึงความคิดและค่านิยมที่ไร้เหตุผลและวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลได้
3. อธิบายถึงถึงลักษณะของอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การมี

พฤติกรรมตามอารมณ์ได้

4. ฝึกวิธีคิดอย่างมีเหตุผลและปรับเปลี่ยนความคิดที่มีเหตุผลได้

เนื้อหาสาระ

1. แนวคิดและวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. ความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ
3. ลักษณะความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล
4. ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม

กิจกรรมการฝึกอบรม

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (30 นาที)

1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่อง แนวคิดและวิธีการปรับปรุงพฤติกรรม
เสียงทางเพศ

2. ผู้สอนพูดคุยกับนักเรียนเรื่องข่าวของดาราที่เกิดปัญหาขึ้นเช่น กรณีของดารา นักร้องไม่ถักกับชารารเรื่องความรับผิดชอบलग กรณีพฤติกรรมของนางสาว โบที่ถ่ายคลิปภาพ

การมีเพศสัมพันธ์ในห้องน้ำรวม ในขณะที่ตนเองเข้ารับการรักษาสุขภาพเรื่องกระเพาะปัสสาวะอีกเสบเพื่อแลกกับบัตรเติมเงิน

3. นักเรียนดูภาพจากคลิปเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น เช่น ภาพการตั้งครรภ์ในวัยเรียน การทะเลาะกันของวัยรุ่น การอยู่กันเป็นคู่ของชายหญิงในวัยเรียน การขับขีรถจักรยานยนต์เข้าไปในร้านสะดวกซื้อ และซักถามถึงเหตุและผลของการกระทำที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ตามภาพนั้น ๆ และ

4. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย ภาพ เหตุการณ์ ที่ครูเปิดให้ดูว่า หากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นตัวของตัวเอง นักเรียนจะอย่างไรต่อไปเพราะอะไรจึงทำอย่างนั้นให้แสดงเหตุผล

ขั้นสอน (60 นาที)

5. แบ่งนักเรียนกลุ่ม 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการฝึกวิธีการคิดแบบมีเหตุผล และให้นักเรียนอ่านข้อความที่จัดเตรียมไว้และช่วยกันแสดงความคิดเห็นลงในกระดาษที่ครูแจกให้

6. เมื่อแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มแล้ว ให้นักเรียนแยกไปตามฐานที่เตรียมไว้ 6 ฐาน ซึ่งแต่ละฐานจะมีข้อความเขียนไว้คือ

ฐานที่ 1 การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ฐานที่ 2 ความรักกับการมีเพศสัมพันธ์

ฐานที่ 3 การยับยั้งชั่งใจ

ฐานที่ 4 จะไม่จมกับอดีตที่ผิดพลาด และทำอนาคตให้ดีที่สุด

ฐานที่ 5 การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม

ฐานที่ 6 คุณค่าและเป้าหมายของชีวิต

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม ในเรื่องที่อ่าน คือ

ข้อที่ 1 นักเรียนมีความคิดอย่างไรกับข้อความที่อยู่ในแต่ละฐาน

ข้อที่ 2 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับข้อความที่อยู่ในแต่ละฐาน

ข้อที่ 3 นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรหากต้องอยู่ในสถานการณ์ตามข้อความนั้น

8. ผู้สอนให้เวลาฐานละ 10 นาที โดยเขียนความคิด ความรู้สึก การปฏิบัติลงในกระดาษ A4 1 แผ่น และเก็บรวบรวมไว้กับกลุ่มของตนเองก่อน

9. เมื่อครบทุกฐานทุกกลุ่มแล้ว ให้นักเรียนจับฉลากหมายเลข 1- 6 เพื่อเข้าประจำฐานต่าง ๆ

10. ให้นักเรียนตัวแทนฐานแต่ละฐานมารับข้อมูลในกระดาษ A4 ที่แต่ละกลุ่มเขียนไว้ให้ตรงตามฐานที่ตนเองรับผิดชอบ

11. ในแต่ละฐานจะได้ใบแสดงความคิดเห็นจำนวน 6 ใบ ให้นักเรียนที่ได้รับมอบหมายประจำแต่ละฐานช่วยกันคิดวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 6 กลุ่ม โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์แยกประเด็นและสรุปประมวลความคิดเห็นทุกด้าน

12. นักเรียนส่งตัวแทนแต่ละฐานนำเสนอข้อมูลที่สรุปฐานละไม่เกิน 5 นาที

13. นักเรียนทุกคนช่วยกันอธิบายถึงความคิดที่นักเรียนแสดงต่อข้อความแต่ละฐานเพิ่มเติม

ขั้นสรุป (20 นาที)

14. นักเรียนช่วยกันสรุปความคิด ความรู้สึก การแสดงออกของพฤติกรรมที่นักเรียนนำเสนอในภาพรวม อธิบายเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจที่มากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปภาพข่าว ไมค์ ซาร่า
2. คลิปภาพข่าวตำรวจจับนางสาวโบว์
3. คลิปภาพการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การทะเลาะกัน
4. กระดาษ A4 กระดาษฟลิปชาร์ต
5. ปากกา/สีเมจิก
6. กระดาษขาว
7. บัตรคำข้อความ 6 ฐาน

การวัดผลและประเมินผล

ความสนใจในการร่วมกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมกลุ่ม

แบบประเมินพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามเกณฑ์การประเมินแล้วนำคะแนนรายการประเมินแต่ละข้อมารวมกันได้เท่าไรนำไปลงในช่องคะแนนรวมเพื่อนำคะแนนรวมไปตัดสินคุณภาพ ตามระดับคุณภาพ

ชื่อ - สกุล (กลุ่มที่)	รายการประเมิน												คะแนน
	ความสนใจ			การแสดง ความคิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอม รับฟัง ความคิดเห็น			รวม (12)
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดีมาก

 2 หมายถึง ดี

 1 หมายถึง พอใช้

แผนการฝึกอบรมที่ 12

เรื่อง คุณค่าในตนเองและเป้าหมายในชีวิต

รวม 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ชีวิตจะมีคุณค่าได้สมบูรณ์จะต้องประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้ชีวิตถึงพร้อมด้วยการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อาทิเช่น การประกอบคุณงามความดี ปฏิบัติสิ่งที่มีความสุขโดยไม่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน เมื่อทำแล้วเกิดความภาคภูมิใจ ต้องรู้จักการให้ รู้จักแบ่งปัน มีความพอดีในการใช้ชีวิตด้วยการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ตั้งเป้าหมายและปฏิบัติให้สำเร็จได้อย่างมีทิศทาง มีการวางแผนให้เหมาะสมกับตนเอง วิเคราะห์ตนเองเพื่อปรับปรุงในส่วนที่บกพร่อง รู้จักที่จะเสริมสร้างในส่วนที่ดีให้ดียิ่งขึ้น ใช้ชีวิตโดยตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ค้นหาคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ตั้งความหวัง กำหนดเป้าหมายในชีวิต และดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยไม่ต้องไม่ผิดกฎหมายและไม่ผิดศีลธรรม

จุดประสงค์

1. บอกความหมายและความสำคัญของคุณค่าในตนเองได้
2. อธิบายและระบุคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองได้
3. บอกวิธีการและเขียนการวางแผนที่จะกำหนดเป้าหมายและวิธีการทำไปสู่

ความสำเร็จของชีวิตตนเองได้

เนื้อหาสาระ

1. ความหมายและความสำคัญของคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 คุณค่าในตนเอง
 - 1.2 การสร้างและพัฒนาคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 วิธีการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 การปฏิบัติตนเพื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. การค้นหาคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง
 - 2.1 การสำรวจตนเอง
 - 2.2 การค้นหาคุณค่าในตนเอง
3. การกำหนดเป้าหมายในชีวิต
 - 3.1 เป้าหมายของชีวิต
 - 3.2 เป้าหมายของชีวิตและความต้องการ

กิจกรรมการฝึกอบรม

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (40 นาที)

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรม เรื่อง คุณค่าในตนเองและเป้าหมายในชีวิต

1.1 บอกความหมายของคุณค่าในตนเอง

1.2 การสร้างและพัฒนาคุณค่าในตนเอง

1.3 วิธีการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 กำหนดเป้าหมายและวิธีการนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต

2. ให้ดูคลิปภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จต่างๆ เรื่องการศึกษา การทำงาน ชีวิตครอบครัว และศิลปะเพลงศรัทธา และให้นักเรียนเลือกภาพหรือเหตุการณ์ที่ประทับใจใญ่มากที่สุดเพราะเหตุใด

3. ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าบุคคลเหล่านั้นมีความสุข ความเป็นอยู่มากหรือไม่ เพราะเหตุใด

ขั้นสอน (60 นาที)

4. แจกใบกิจกรรมให้นักเรียนสำรวจตนเอง 4 เรื่อง

1) ลักษณะหรือจุดเด่นที่นักเรียนพึงพอใจในตนเอง

2) สิ่งที่ต้องการปรับปรุงหรือจุดด้อย

3) สิ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในชีวิตมากที่สุดคือเรื่องใดโดยเหตุผล

ประกอบด้วย

4) เป้าหมายในอนาคตของตนเอง

4. แบ่งกลุ่มๆ นักเรียน กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนในกลุ่มนับเลข 1 2 3 4 เรียง

ตามลำดับ

5. นักเรียนนับได้เลขใดให้พูดสิ่งที่นักเรียนเขียนลงในใบกิจกรรมเรื่องนั้น เช่น ในกลุ่มนับเลข 3นักเรียนก็เล่าเรื่องของนักเรียนในข้อ 3 เรื่องสิ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในชีวิตมากที่สุดคือเรื่องใด เป็นต้น

6. ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทนของกลุ่มออกมานำเสนอเรื่องของนักเรียนคนใดก็ได้ในกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 5 นาที

7. ผู้สอนชี้ประเด็นในเรื่องผลของการสำรวจตนเองจะทำให้ทราบ จุดดี จุดด้อย และสามารถพัฒนาตนเองอย่างไรให้มีคุณค่า และการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายควรทำอย่างไรให้นักเรียนร่วมอภิปรายทุกกลุ่ม

ขั้นสรุปและนำไปประยุกต์ใช้ (20 นาที)

8. ผู้สอนและนักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตของบุคคลต้องมีเป้าหมายและเห็นถึงคุณค่าของตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปภาพ
2. คลิปเพลง
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเคมี , เมจิก
5. กระดาษขาว
6. แผ่นใบงานกิจกรรม

การวัดผลและประเมินผล

ความสนใจของนักเรียนในการร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมรายกลุ่ม

แบบประเมินพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามเกณฑ์การประเมินแล้วนำคะแนนรายการประเมินแต่ละข้อมารวมกันได้เท่าไรนำไปลงในช่องคะแนนรวมเพื่อนำคะแนนรวมไปตัดสินคุณภาพ ตามระดับคุณภาพ

ชื่อ - สกุล (กลุ่มที่)	รายการประเมิน												คะแนน รวม (12)
	ความสนใจ			การแสดง ความ คิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอม รับฟัง ความ คิดเห็น			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดีมาก

2 หมายถึง ดี

1 หมายถึง พอใช้

เกณฑ์การประเมินการให้คะแนนพฤติกรรมกลุ่ม

ตัวบ่งชี้พฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรม	ระดับคะแนน		
	3	2	1
ความสนใจ	มีความสนใจในการเรียนตลอดเวลา	มีความสนใจในการเรียนเป็นครั้งคราว	ไม่มีความสนใจในการเรียน
การแสดงความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็นสม่ำเสมอ	แสดงความคิดเห็นเป็นบางครั้ง	ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นนานๆ ครั้ง
การตอบคำถาม	ตอบคำถามสม่ำเสมอประมาณ 80-100 %	ตอบคำถามไม่สม่ำเสมอประมาณ 50-79 %	ตอบคำถามน้อยกว่า 50 %
การยอมรับฟังความคิดเห็น	ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นสม่ำเสมอ	ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นบ้าง	ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

ระดับคุณภาพ คะแนนรวม 9 - 12 หมายถึง ดีมาก

คะแนนรวม 5 - 8 หมายถึง ดี

คะแนนรวม 1 - 4 หมายถึง พอใช้

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 12 คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี คะแนน 9 – 12 หมายถึง ดี

ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปานกลาง คะแนน 5 - 8 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง คะแนน 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านต้องได้ระดับ 2 ขึ้นไป (5 คะแนนขึ้นไป)

ลงชื่อ

()

ครูผู้สอน / ผู้ประเมิน

แผนการฝึกอบรมที่ 13

เรื่อง พฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

รวม 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

พฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม จะป้องกันวัยรุ่นจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมและ การมีพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมไม่ซิงสุกก่อนห้าม รู้จักยับยั้งชั่งใจ ควบคุมพฤติกรรมทางเพศของตนเอง ให้สอดคล้อง กับจรรยาของสังคม และไม่ละเมิดศีลธรรมของผู้อื่น สามารถแสดงออกในวิถีเพศที่ตนเองให้คุณค่าโดยเคารพสิทธิของผู้อื่น สามารถเลือกคบเพื่อนที่ดีจะช่วยแนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสมที่สังคมไทยยอมรับ

จุดประสงค์

1. บอกถึงพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมได้
2. อธิบายวิธีการเลือกคบเพื่อนที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

1. พฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมในสังคมไทย
2. วิธีการเลือกคบเพื่อนที่ดี

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมในสังคมไทย และวิธีการเลือกคบเพื่อนที่ดี
2. ผู้สอนให้ดูคลิปภาพข่าวเด็กหญิงวัยรุ่นท้อง , ภาพข่าวทำแท้ง , ภาพข่าวการติดยาเสพติด พฤติกรรมการเล่นแบบ การคบเพื่อน ฯลฯ
3. ผู้สอนตั้งประเด็นคำถามถึง เรื่องพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม และอิทธิพลด้านพฤติกรรมในกลุ่มเพื่อน
4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายในห้องเรียน

ขั้นสอน (60 นาที)

5. ผู้สอนให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 3-4 คน ก็กลุ่มก็ได้
6. ผู้สอนแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้พร้อมปากกาเคมีทุกกลุ่ม

7. ผู้สอนตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องดังต่อไปนี้

7.1 ข้อดีของการมีพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

7.2 ข้อเสียและผลที่ตามมาจากการมีพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

7.3 การเลือกคบเพื่อน

9. ให้นักเรียนลงบันทึกข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์แลกเปลี่ยนความคิดของกลุ่มลงในกระดาษ

10. ให้หาตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน

11. ผู้สอนชี้ประเด็นอื่นๆ นอกเหนือจากที่นักเรียนนำเสนอ เช่น หากวัยรุ่นมีพฤติกรรมและค่านิยมที่ยินยอมพร้อมใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ตามเพื่อน จะมีผลอย่างไรบ้าง ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์อภิปรายทั่วไป

ขั้นสรุปและนำไปประยุกต์ใช้ (40 นาที)

12. ผู้สอนสรุปประเด็นผลของการมีพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม มีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น และควรที่จะทำเช่นไรเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาตามมา

13. ผู้สอนถามนักเรียนในประเด็นเรื่องเพื่อนที่ดีมีลักษณะอย่างไร และนักเรียนมีหรือไม่

14. นักเรียนช่วยกันสรุป

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพข่าวที่เกี่ยวข้อง เรื่อง วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. ปากกาเคมี

การวัดผลและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากแบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

แบบประเมินพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามเกณฑ์การประเมินแล้วนำคะแนนรายการประเมินแต่ละข้อมารวมกันได้เท่าไรนำไปลงในช่องคะแนนรวมเพื่อนำคะแนนรวมไปตัดสินคุณภาพ ตามระดับคุณภาพ

ชื่อ - สกุล (กลุ่มที่)	รายการประเมิน												คะแนน
	ความสนใจ			การแสดง ความคิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอม รับฟัง ความคิดเห็น			รวม (12)
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดีมาก

 2 หมายถึง ดี

 1 หมายถึง พอใช้

แผนการฝึกอบรมที่ 14

เรื่อง การประเมินผลหลังการฝึกอบรม

รวม 20 นาที

สาระสำคัญ

การจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคนิคพบุรี ภายใต้ โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ต้องมีการประเมินผลหลังการฝึกอบรมเพื่อให้ทราบว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดหลักสูตรฝึกอบรมหรือไม่ อย่างไร

จุดประสงค์

1. เพื่อประเมินผลด้านความรู้เรื่องเพศศึกษา หลังการอบรม
2. เพื่อประเมินผลด้านพฤติกรรมทางเพศ หลังการอบรม
3. เพื่อประเมินผลความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ หลังการอบรม

เนื้อหาสาระ

1. แบบประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาจำนวน 30 ข้อ
2. แบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ
3. แบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. ผู้ดำเนินการอบรมชี้แจงการทำแบบประเมินผลหลังการอบรม มี 3 เรื่อง โดย
 - เรื่องที่ 1 แบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา แบบเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ
 - เรื่องที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน จำนวน 20 ข้อ
 - เรื่องที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศของนักเรียน จำนวน 20 ข้อ
2. ให้นักเรียนที่เข้ารับการอบรมทำแบบประเมินผลหลังการอบรมโดยทำการประเมินผลหลัง การอบรมตามลำดับดังนี้
 - 2.1 ประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษา จำนวน 30 ข้อ โดยเลือกตอบ

2.2 ทำแบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

2.3 ทำแบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

3. เมื่อนักเรียนทำแบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา แบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศและ แบบสอบถามด้านค่านิยมทางเพศ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ส่งคืนให้กับผู้ดำเนินรายการ

4. ผู้ดำเนินรายการเก็บรวบรวมเพื่อวัดผลและประเมินผลต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษาแบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ และกระดาษคำตอบ
2. แบบสอบถามด้านพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ
3. แบบสอบถามความคิดเห็นด้านค่านิยมทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

การวัดผลและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากคำตอบและจากแบบสอบถาม

แบบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องเพศศึกษา จำนวน 30 ข้อ
โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด และทำเครื่องหมายกากบาท ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ก. ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ
 - ข. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง
 - ค. จัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
 - ง. ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมอันดีงาม
2. พฤติกรรมทางเพศในข้อใดที่มีผลเสียกับวัยรุ่นมากที่สุด
 - ก. มีคนรัก
 - ข. การเลียนแบบภาพยนตร์ลามก
 - ค. การไปเที่ยวกลางคืน
 - ง. การดื่มแอลกอฮอล์และมีเพศสัมพันธ์
3. ปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลมีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
 - ก. เหมือนกันเพราะเป็นวัยรุ่นทั่วไป
 - ข. เหมือนกันเพราะได้รับข้อมูลต่าง ๆ เหมือนกัน
 - ค. ไม่เหมือนกันเพราะคิดไม่เหมือนกัน
 - ง. ไม่เหมือนกันเพราะมีวัฒนธรรมต่างกัน
4. ข้อใดถูกต้องที่สุดในการประเมินโอกาสเสี่ยง
 - ก. การตัดสินใจรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ
 - ข. การวิเคราะห์สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
 - ค. การรับฟังข้อมูลจากหลาย ๆ ทางเพื่อเลือกตัดสินใจ
 - ง. การดูสถานการณ์เป็นว่าจะทำดีหรือไม่ดี
5. วัยรุ่นควรทำอย่างไรหากเกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม
 - ก. บอกฝ่ายผู้ชายให้รับผิดชอบ
 - ข. ผู้หญิงต้องแก้ไขปัญหาเอง
 - ค. ทั้งสองฝ่ายต้องรับผิดชอบ
 - ง. ปรีกษา พ่อแม่ ผู้ปกครอง

6. ข้อใดสำคัญที่สุดในการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
 - ก. ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล
 - ข. ทักษะการปฏิเสธ
 - ค. ทักษะการแก้ปัญหา
 - ง. ติดตามข้อมูล ข่าวสาร
7. ข้อใดเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
 - ก. หางานอดิเรกทำบ้าง
 - ข. ไม่หมกหมุ่นกับการดูสื่อเรื่องเพศมากเกินไป
 - ค. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้
 - ง. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น
8. ข้อใดกล่าวผิด
 - ก. การนับระยะปลอดภัยหน้า 7 หลัง 7 ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
 - ข. ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน 1 ชุด มี 2 เม็ด กินเม็ดแรกหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน 72 ชม. และกินเม็ดที่ 2 ห่างจากเม็ดแรก 12 ชม.
 - ค. ยาคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ง. ยาคุมแบบปกติเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่พร้อมจะมีบุตร
9. ข้อใดคือระยะปลอดภัย หากประจำเดือนมา วันที่ 23 - 27 ม.ค. 2557
 - ก. วันที่ 18 ม.ค. 57 ถึง 29 ม.ค. 57
 - ข. วันที่ 17 ม.ค. 57 ถึง 30 ม.ค. 57
 - ค. วันที่ 16 ม.ค. 57 ถึง 31 ม.ค. 57
 - ง. วันที่ 18 ม.ค. 57 ถึง 2 ก.พ. 57
10. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. การสวมถุงยางอนามัยชั้นเดียวปลอดภัยทำให้ไม่ติดอิด
 - ข. การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น ปลอดภัยกว่าชั้นเดียว
 - ค. การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคเอดส์ได้มากที่สุด
 - ง. หากต้องการให้ถุงยางอนามัยมีความหล่อลื่นสามารถใช้โลชั่นได้
11. องค์ประกอบของทักษะชีวิตข้อใดที่มีความสำคัญที่สุดต่อวัยรุ่น
 - ก. การรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจความต้องการของผู้อื่น
 - ข. การสามารถในการสื่อสาร ต่อรอง
 - ค. การตัดสินใจการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า
 - ง. การเห็นคุณค่าและเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง

12. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. เหตุการณ์ในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน
- ข. บุคคลที่รู้สึกวิตกกังวลและเห็นใจผู้อื่นเป็นบุคคลที่มีจิตใจดีงาม
- ค. ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ
- ง. การประสบความล้มเหลวเราจะเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่ม

13. ข้อใดเป็นลักษณะความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกัน

- ก. เราจะรู้สึกโกรธที่ไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน
- ข. เราต้องพยายามพึ่งตนเองแต่ก็ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ค. ฉันจะมีความสุขมากหากเธอสนใจแต่ฉันคนเดียว
- ง. ฉันจะกังวลใจมากหากทำอะไรที่คิดว่ามันจะอันตราย

14. ข้อใดเป็นลักษณะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

- ก. ฉันไม่จำเป็นต้องได้รับความรักจากทุกคน
- ข. ฉันจะทำงานอย่างเต็มที่โดยไม่ยึดติดกับความสำเร็จ
- ค. บุคคลที่เลว โกง ทำผิดต้องถูกตำหนิและลงโทษ
- ง. เราสามารถควบคุมแก้ไขสาเหตุของ

ความทุกข์ได้

15. นนท้อยู่กับแพรที่หอพักของแพรจนดึก จึงขอค้างที่หอโดยให้สัญญาว่าจะไม่ล่วงเกินอย่างเด็ดขาด แพรควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม

- ก. ให้นนทนอนบนเตียง ส่วนแพรไม่ยอมนอนทั้งคืน
- ข. ขอห้องให้นนทกลับไป แล้วสอนนนทว่าควรเป็นสุภาพบุรุษ
- ค. ขอห้องให้นนทกลับไป แล้วบอกนนทว่าถึง

ไม่มีอะไรกันแต่แพรเป็นผู้หญิงยอมเสียหาย

- ง. ขอห้องให้นนทกลับไป แล้วต่อว่าต่อนานว่าไม่ควรอย่าคิดทำอย่างนี้อีก แพรเสียใจมาก

16. ข้อใดต่อไปนี้เป็นความคิดที่มีเหตุผล

- ก. ใครๆก็มีแฟนเราก็มีได้ไม่ผิด
- ข. การรักษาความบริสุทธิ์เป็นเรื่องล้ำสมัย
- ค. เราสามารถกำหนดชีวิตให้ดีหรือไม่ ก็ได้

- ง. ดวงชะตาราศีเกิดถูกกำหนดมาแล้ว

17. ข้อใดเป็นทางเลือกที่ควรปฏิบัติหากเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

- ก. ขอคำปรึกษาจากผู้ปกครองเพื่อพาไปทำแท้ง
- ข. บอกให้ฝ่ายชายรับผิดชอบโดยการแต่งงาน
- ค. ปรึกษาเพื่อนที่มีประสบการณ์และทำตามคำแนะนำ
- ง. บอกผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายและหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

18. ข้อใดเป็นการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
 - ก. เกรงตั้งใจเรียนอย่างหนักโดยไม่สนใจเรื่องมีแฟน
 - ข. ก็พอจะเลือกคบเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่เรียนเก่งเท่านั้นเพื่อที่จะเรียนให้ได้เกรดดี ๆ
 - ค. ไก่ เชื่อกันว่าความขยัน ซื่อสัตย์ จะทำให้ชีวิตการงานมั่นคง
 - ง. ก็ก็เป็นผู้หญิงที่อบอุ่น อ่อนหวาน รักเด็ก จะเป็นแม่บ้านที่ดีในอนาคต
19. ข้อใดคือการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
 - ก. เมื่อผิดหวังจากแฟนที่ทิ้งไปเราต้องรีบหาแฟนใหม่ทันที
 - ข. หากมีแฟนไม่ดี ก็เราสามารถดูแลตนเองได้ โดยไม่ต้องมีแฟน
 - ค. เรายอมรับบุคคลที่พ่อแม่เลือกให้แต่งงานด้วย
 - ง. หากเราต้องเราจะต้องหาใครก็ได้มารับผิดชอบ
20. เป้าหมายในชีวิตข้อใดสามารถทำได้ง่ายที่สุด
 - ก. การสร้างฐานะให้มั่นคง
 - ข. การสร้างครอบครัวให้อบอุ่น
 - ค. การเฝ้าหาความรู้ให้ได้มากที่สุด
 - ง. การประพฤติตนให้เป็นคนดี
21. เรื่องใดที่วัยรุ่นควรให้ความสำคัญในชีวิต
 - ก. เรียนจบ มีงานทำ ประกอบอาชีพสุจริต
 - ข. ต้องมีฐานะร่ำรวยมีคนสนใจมากมาย
 - ค. เรื่องมีแฟนสำคัญมากกว่าเรื่องเรียน
 - ง. การมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงว่ามีความรักแท้จริง
22. ข้อใดสำคัญที่สุดในการกำหนดเป้าหมายของชีวิต
 - ก. ค้นหาว่าคนอื่น ๆ ทำอะไรเราก็ทำตามนั้น
 - ข. วิเคราะห์ความเป็นไปได้ว่าเราต้องการเป็นอะไรและทำตามแผนที่กำหนด
 - ค. กำหนดวิถีชีวิต และการดำเนินงานให้ลุล่วงอย่างไม่มีข้อบกพร่อง
 - ง. ทำให้ทุกอย่างสำเร็จโดยไม่ต้องคำนึงถึงวิธีการ
23. สิ่งใดที่จะสนับสนุนว่าบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป
 - ก. ต้องมีเพื่อนฝูงมาก
 - ข. สามารถทำตามที่เป็นเพื่อนต้องการได้ทุกอย่าง
 - ค. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
 - ง. ได้ทำงานที่เงินเดือนสูงและมั่นคง
24. บุคคลใดมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบมากที่สุด
 - ก. สุพลมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีใช้ถุงยางอนามัย
 - ข. สุนทรมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีหลั่งอสุจิภายนอก

- ค. สำเร็จมีเพศสัมพันธ์โดยวิธีสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น
 - ง. บรรจงให้ฝ่ายหญิงกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน
 - จ. การแสดงความสนใจต่อเพศตรงข้ามได้เต็มที่
25. ข้อใดเป็นค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมไทย
- ก. การรักษานวลสงวนตัว
 - ข. การชิงสุกก่อนห่าม
 - ค. การมีรักเดียวใจเดียวตลอดชีวิต
 - ง. การพูดเรื่องเพศในที่สาธารณะ
26. บุคคลใดมีค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
- ก. มลฤดีคำนึงถึงหลักสิทธิมนุษยชนของผู้หญิง
 - ข. สมฤทัยกล้าที่จะแสดงออกว่าตนสนใจเพศตรงข้าม
 - ค. สุรรัตน์ไม่แต่งตัวแบบยั่วยวนเพศตรงข้าม
 - ง. วิภาดามีความคิดที่มั่นคงว่าจะรักษาความบริสุทธิ์ของตนเองจนถึงวันแต่งงาน
27. วัฒนธรรมตะวันตกเรื่องใดที่วัยรุ่นไม่ควรปฏิบัติตามมากที่สุด
- ก. การกอดจูบกันในที่สาธารณะ
 - ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน
 - ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ
 - ง. การแต่งกายตามแฟชั่น
28. บุคคลใดมีค่านิยมทางเพศเหมาะสม
- ก. ก้อย ไม่ชอบไปเที่ยวตอนกลางคืนเพราะไม่มีชุดสวยๆ
 - ข. กิ๊กไม่กล้าดื่มเหล้าเพราะกลัวแม่รู้และจะถูกต่อว่า
 - ค. กุ๊ก ให้เพื่อนผู้ชายมาส่งที่บ้านแต่ไม่ให้เข้าบ้าน
 - ง. ไก่ คบกับเพื่อนชายแต่สัญญากันว่าจะศึกษาดูใจกันก่อน
29. ข้อใดเหมาะสมที่สุดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเมื่อมีแฟน
- ก. ศึกษาดูใจกันไปก่อน
 - ข. หมั่นไวก่อนรอเรียนจบ
 - ค. ให้ผู้ใหญ่รับรู้ว่คบกัน
 - ง. ประกาศให้ทุกคนรับทราบว่เราเป็นแฟนกัน
30. ค่านิยมทางเพศเรื่องใดควรปลูกฝังให้วัยรุ่นมากที่สุด
- ก. ต้องรักษานวลสงวนตัว
 - ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน
 - ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ
 - ง. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดัน ช่มชู้

แผนการฝึกอบรมที่ 15

เรื่อง พิธีปิดการอบรม โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน

รวม 10 นาที

สาระสำคัญ

หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นการอบรมภายใต้โครงการ

รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเป็นระบบโดยมุ่งหมายให้เปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม พัฒนาความรู้ ความคิด และการตัดสินใจ เพื่อสร้างทัศนคติที่พึงประสงค์ และนำไปใช้ในชีวิตได้ หลังการฝึกอบรมนี้แล้วนักเรียนที่เข้ารับการอบรมจะได้รับความรู้ มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรมกับและค่านิยมทางเพศ อันจะเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่การป้องกันและลดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

จุดประสงค์

1. เพื่อเชิญประธานกล่าวปิดการอบรมโครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน
2. เพื่อสอบถามสิ่งที่นักเรียนประทับใจจากการเข้ารับการอบรมของโครงการฯ

เนื้อหาสาระ

1. ผู้ดำเนินรายการให้นักเรียนที่เข้ารับการอบรมเขียนความประทับใจจากการอบรมในครั้งนี้
2. ผู้ดำเนินรายการ เชิญประธานกล่าวปิดการอบรมและอวยพรนักเรียนผู้เข้าอบรม

กิจกรรมการฝึกอบรม

1. ผู้รับผิดชอบโครงการ ให้นักเรียน คิดถึงสิ่งประทับใจในการอบรม โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ว่านักเรียนมีความประทับใจอะไรในการเข้ารับการอบรมโครงการนี้ พร้อมทั้งแจกกระดาษให้นักเรียนเขียนความประทับใจลงไป โดยไม่ต้องเขียนชื่อของตนเอง
2. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ส่งให้กับคณะกรรมการจัดอบรม
3. คณะกรรมการทำการสลับใบความประทับใจส่งคืนให้นักเรียนแต่ละคนเพื่อให้อ่านข้อความประทับใจที่นักเรียนเขียน
4. ผู้รับผิดชอบโครงการ สอบถามเรื่องคำตอบของการคาดหวังที่นักเรียนเขียนก่อนการอบรมว่าได้รับคำตอบแล้วหรือไม่
5. นักเรียนช่วยกันเสนอแนะในเรื่องที่ยังไม่ได้รับความชัดเจน

6. ผู้ดำเนินรายการและนักเรียนช่วยกันตอบประเด็นปัญหาเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจน
ร่วมกัน

7. ผู้ดำเนินรายการเชิญประธานกล่าวพิธีปิดการอบรมโครงการและอวยพรนักเรียนผู้
เข้าอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องคอมพิวเตอร์
2. จอ projiceter
3. ไมโครโฟน
4. ปากกาเคมี
5. แผ่นกระดาษ
6. คำกล่าวพิธีปิดโครงการของประธาน

การวัดผลและประเมินผล

วัดและประเมินผลจากการสังเกตโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

คำกล่าวประธานพิธีปิดฝึกอบรมภายใต้โครงการรู้คิด ชีวิตเปลี่ยน

โดยนายวิระเดช เหลืองหิรัญ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

ณ ห้องประชุมชั้น ๓ อาคารวิทยบริการ วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

.....

ท่านผู้บริหาร คณะกรรมการ คณะวิทยากร และนักเรียนผู้เข้ารับการอบรม

ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสมาเป็นประธาน พิธีปิดโครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน จากการอบรมที่ผ่านมา 2 วันนี้นักเรียน คงได้รู้และทราบถึงปัญหาและความสำคัญของความรู้เรื่องเพศศึกษาแบบรอบด้าน ได้รับการฝึกเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยง ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยมทางเพศ ให้ถูกต้องเหมาะสม และเห็นคุณค่าในตนเอง รู้คิด มีสติ ในการตระหนัก ยับยั้งชั่งใจ และมีการตั้งเป้าหมายในชีวิต อันเป็นแนวทางให้นักเรียนสามารถที่จะ เลือกดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปลอดภัย

ขอขอบคุณคณะวิทยากร คณะกรรมการผู้จัดทำกิจกรรมโครงการ และนักเรียนที่เข้ารับการอบรมและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการอบรมใน ครั้งนี้

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้วกระผมขอ ปิดกิจกรรมโครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน ณ บัดนี้ และขออวยพรให้ทุกท่าน ประสบความสุข ความเจริญ ดำเนินชีวิตเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และเดินทางกลับถึงครอบครัวที่อบอุ่น โดยสวัสดิภาพต่อไป

สวัสดิ์

ภาคผนวก ซ
ภาพกิจกรรม

รูปกิจกรรมการอบรมนักเรียนเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



นายวีระเดช เหลืองหิรัญ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี
ประธานพิธีเปิดการอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน



นางวรรณมาส สืบโกพงษ์ ผู้รับผิดชอบโครงการ
กล่าวรายงาน ต่อประธานพิธีเปิดการอบรมโครงการฯ

ภาพกิจกรรม การอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน



นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ละลายพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์



ภาพกิจกรรม การอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน



ผู้อำนวยการ คณะครู คณะวิทยากร ร่วมพิธีเปิดโครงการ ฯ

ภาพกิจกรรม การอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน



วิทยากรสอนการป้องกันการตั้งครรภ์เรื่อง การรับประทานยาคุมกำเนิด



ภาพกิจกรรม การอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน



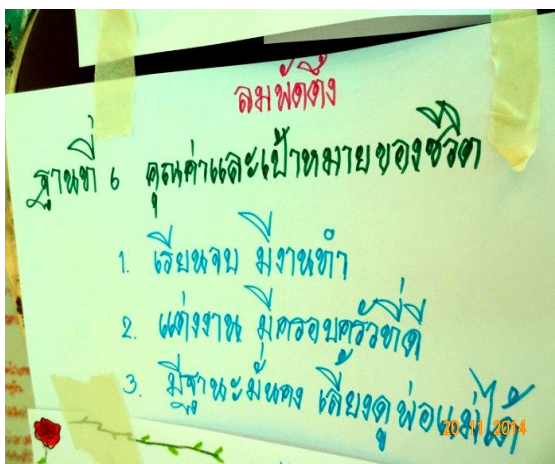
นักเรียนนำเสนอเรื่องพฤติกรรมและค่านิยมที่เหมาะสม



ภาพกิจกรรม การอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน



แผนการฝึกอบรมเรื่องคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต



ภาพกิจกรรม การอบรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ภายใต้โครงการ รู้คิด ชีวิตเปลี่ยน



วิทยากรบรรยายเรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม



ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ - ชื่อสกุล	นางวรรณมาส สืบโกพงษ์
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2510
ที่อยู่ปัจจุบัน	72 หมู่ 5 ตำบลโคกกระเทียม อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี รหัสไปรษณีย์ 15160 โทรศัพท์ 036-487112, มือถือ 0-613-954751
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2533 ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาวิชาสุขศึกษา วิทยาลัยครูเทพสตรี อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2558 ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี